

## ABSTRAK

**Nico Daniel Pasaribu. “Pengaruh Minuman Kopi dan Latihan *Squat* Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti”.**

(Pembimbing : Rika Nailuvar Sinaga)

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh minuman kopi dan latihan *squat* terhadap daya tahan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental. Sampel penelitian berjumlah 15 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, pembagian kelompok sampel menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan sekolah SMA N 1 Laguboti pada bulan September sampai dengan bulan Oktober 2022. Sampel melakukan *pre-test* untuk mengukur tingkat daya tahan otot tungkai menggunakan instrumen *wall squat*, kemudian sampel dibagi ke dalam 3 kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Selanjutnya ketiga kelompok penelitian ini diberikan perlakuan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan dalam seminggu. Kelompok eksperimen : diberikan minuman kopi dan latihan *squat*, Kelompok kontrol : diberikan air mineral dan latihan *squat*, dan kelompok kontrol positif : diberikan minuman kalsium berkarbonat (CDR) dan latihan *squat*. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengukur daya tahan otot tungkai menggunakan instrumen *wall squat*. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *one way Anova*.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji *paired sample t-test*, pada hasil hipotesis pertama nilai signifikan kelompok eksperimen sebesar  $0.009 < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang diberikan minuman kopi dan latihan *squat* pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti. Hipotesis kedua nilai signifikan kelompok kontrol sebesar  $0.002 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok kontrol yang diberikan minuman air mineral dan latihan *squat* pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti. Hipotesis ketiga nilai signifikan kelompok kontrol positif sebesar  $0.043 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan hasil daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok kontrol positif yang diberikan minuman kalsium karbonat (CDR) dan latihan *squat* pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji *one way Anova*, hipotesis keempat nilai signifikansinya  $0.403 > 0.05$  dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan pemberian minuman kopi dan latihan *squat* terhadap daya tahan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti.

**Kata Kunci : Minuman Kopi, Latihan *Squat*, Daya Tahan Otot Tungkai**

## ABSTRACT

**Nico Daniel Pasaribu. “Pengaruh Minuman Kopi dan Latihan *Squat* Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti”.**

(Mentor : Rika Nailuvar Sinaga)

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022**

The purpose of this study was to determine the effect of drinking coffee and squat exercises on leg muscle endurance in extracurricular students Scout of SMA N 1 Laguboti. This research is a quantitative research with the research method used is the experimental method. Research sample a total of 15 people were selected using purposive sampling technique, division of sample groups using ordinal pairing technique.

This research was conducted in the school environment of SMA N 1 Laguboti on September to October 2022. The sample is pre-tested to measure the level of leg muscle endurance using the wall squat test, then the sample is divided into 3 groups using ordinal pairing technique. Furthermore, the three research groups were given treatment for 12 meetings with a frequency of 3 times a week. Experimental group: given a coffee drink and squat exercises, the control group: given mineral water and squat exercises, and positive control group: given calcium carbonate drink (CDR). Then a post-test was carried out to measure the endurance of the leg muscles using wall squats. Data analysis technique using paired test sample t-test and one way Anova test.

Based on the research results obtained using the paired sample t-test, in the results of the first hypothesis the significant value of the experimental group was  $0.009 < 0.05$ , so it can be concluded that there was a significant difference in the results of tolerance muscle endurance before and after treatment of the experimental group given coffee drinks and squat exercises for Scout extracurricular students at SMA N 1 Laguboti. The second hypothesis is that the significant value of the control group is  $0.002 < 0.05$  so it can be concluded that there is a significant difference in the results of leg muscle endurance before and after treatment of the control group who was given mineral water drinks and squat exercises to Scout extracurricular students at SMA N 1 Laguboti. The third hypothesis is that the significant value of the positive control group is  $0.043 < 0.05$  so it can be concluded that there is a significant difference in the results of leg muscle endurance before and after treatment of the positive control group given calcium carbonate drink (CDR) and squat exercises to Scout extracurricular students at SMA N 1 Laguboti. Based on the research results obtained using the one way Anova test, the fourth hypothesis has a significance value of  $0.403 > 0.05$  which means that there is no significant effect of giving coffee drinks and squat exercises on supporting muscle endurance in Scout extracurricular students at SMA N 1 Laguboti

**Keywords: Coffee Drink, Squat Exercise, Leg Muscle Endurance.**