

ABSTRAK

Misca Yesika Vina Br Sembiring (NIM 6213111103). “Pengaruh Latihan Squat Irama Cepat Dan Sedang Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Tahun 2024”.

(Pembimbing Skripsi : Hariadi)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2025

Tendangan merupakan salah satu tehnik yang penting dalam olahraga wushu sanda, dimana kekuatan dan power otot tungkai adalah salah satu kondisi kemampuan fisik dalam mendukung tendangan, tetapi nyatanya power otot tungkai atlet wushu sanda karu simalem fighter masih kurang baik, dimana hal itu dapat dilihat dari hasil tes vertical jump yang telah dilakukan, sehingga apabila power otot tungkai tidak ditingkatkan hal itu dapat menghambat atlet wushu sanda karu simalem fighter dalam melakukan serangan khususnya saat melakukan tendangan pada saat bertarung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan squad irama cepat dan sedang terhadap power otot tungkai atlet Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment dengan desain *pre-test and post-test*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang atlet Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Tahun 2024 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data menggunakan perhitungan uji-t yaitu *paired t-test*. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai uji t-hitung (2,59) dan nilai uji t-tabel 2,086, Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan squad irama secepat yang lebih berpengaruh daripada squad irama sedang terhadap power otot tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Tahun 2024.

Kata Kunci : Squad Irama Cepat & Sedang, Power Tungkai, Wushu



ABSTRACT

Misca Yesika Vina Br Sembiring (NIM 6213111103). “The Effect of Fast and Medium Rhythm Squat Training on Leg Muscle Power in Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Athletes in 2024”

(Thesis Supervisor : Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes)

Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED, Medan 2025

Kicks are one of the important techniques in wushu sanda sports, where leg muscle strength and power are one of the physical ability conditions in supporting kicks, but in fact the leg muscle power of wushu sanda karo simalem fighter athletes is still not good, which can be seen from the results of the vertical jump test that has been carried out, so that if leg muscle power is not increased it can hinder wushu sanda karo simalem fighter athletes in carrying out attacks, especially when kicking during a fight. The purpose of this study was to determine the effect of fast and medium rhythm squat training on leg muscle power in Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Athletes in 2024. This study used an experimental method with a pre-test and post-test design. The sample in this study amounted to 22 athletes of the Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter 2024 with sampling using the total sampling technique. The data analysis technique used the t-test calculation, namely the paired t-test. Based on the results of the hypothesis test, the t-test value was obtained (2.59) and the t-table test value was 2.086, so it can be concluded that there is an influence of fast rhythm squad training which is more influential than medium rhythm squad on the leg muscle power of the Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter 2024 Athletes.

Keywords: Fast & Medium Rhythm Squad, Leg Power, Wushu

