

## ABSTRAK

**MUNAWIR YUSUF SIREGAR. Perbedaan Pengaruh Latihan *Incremental Vertical Hop* Dengan Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016. Pembimbing Skripsi (BASYARUDDIN DAULAY)  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai latihan yang lebih berpengaruh, Latihan *incremental vertical hop* dengan latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 14 orang, yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling* (sampel bersyarat) selanjutnya dilakukan penelitian dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016. Data penelitian ini diolah dengan perhitungan statistik dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis I diperoleh pengujian hipotesis sebesar  $t_{hitung} = 4.44$  selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk  $n - 1$  ( $7 - 1 = 6$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2.45, dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $4.44 > 2.45$ ), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *incremental vertical hop* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016. Pengujian Hipotesis II diperoleh  $t_{hitung} = 5.61$  selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk  $n - 1$  ( $7 - 1 = 6$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2.45 dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $5.61 > 2.45$ ), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016. Pengujian hipotesis III diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -3.61, selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk  $= (7+7-2=12)$  diperoleh  $t_{tabel} = 2.18$  dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $-3.61 < 2.18$ ), maka  $H_0$  diterima yang menyatakan latihan *incremental vertical hop* tidak lebih besar pengaruhnya darilatihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016. Pengujian Hipotesis IV diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 7.68 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk  $n - 1$  ( $7 - 1 = 6$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2.45 dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $7.68 > 2.45$ ), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *incremental vertical hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016. Pengujian Hipotesis V diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 6.58 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk  $n - 1$  ( $7 - 1 = 6$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2.45 dengan demikian  $t_h > t_t$

(6.58 > 2.45), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016. Pengujian Hipotesis VI diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar -1.11, selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = (7+7-2=12)$  diperoleh  $t_{tabel} = 2.18$ . dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  (-1.11 < 2.18), maka  $H_0$  diterima yang menyatakan latihan *incremental vertical hop* tidak lebih besar pengaruhnya darilatihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri Lubuk Pakam Tahun 2016.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY