

ABSTRAK

AHMAD ZUHRI. Kontribusi Latihan *Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* Terhadap Peningkatan Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Putri Klub Sumber Juara Medan Tahun 2017.

(Pembimbing Skripsi: SYAHBUDDIN SYAH)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED Tahun 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kontribusi dari latihan *push-up*, *horizontal swing* dan latihan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang Pada Klub Gulat Sumber Juara Medan Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 8 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2017 sampai dengan 20 September 2017, perhitungan statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah; uji persyaratan Analisis, uji *Normalitas*, uji *Bartlet /Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Hasil pengujian hipotesis pertama yaitu, latihan *push-up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri klub Sumber Juara Medan tahun 2017, Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 20,85$ dan $F_{tabel} = 5,41$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 77,7 %. “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *push-up* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri klub Sumber Juara Medan tahun 2017 ”. Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu, latihan *horizontal swing* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet putri klub Sumber Juara Medan tahun 2017, Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 21,125$ dan $F_{tabel} = 5.41$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 77,9 %, maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi signifikan. Sehingga terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *horizontal swim* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri klub Sumber Juara Medan tahun 2017 ”. Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu, latihan *squat-jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri klub Sumber Juara Medan tahun 2017”. Diperoleh $F_{hitung} = 57,06$ dan $F_{tabel} = 5.41$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 71,6%, maka dapat disimpulkan “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri klub Sumber Juara Medan tahun 2017 ”.

Hasil pengujian hipotesis keempat yaitu, latihan *push-up*, *horizontal swing* dan *squat-jump* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri klub Sumber Juara Medan tahun 2017, dengan kontribusi 89,72 %, maka dapat disimpulkan bahwa Koefisien regresi Ganda Signifikan. “Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *push-up*, *horizontal swing* dan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putri klub sumber juara medan tahun 2017”.