

ABSTRAK

MARTUA. 081266210048. Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* dengan Latihan *Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012.

(Pembimbing : INDRA DARMA SITEPU).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED.2013.

Power otot tungkai dalam olahraga sangat perlu. Salah satunya pada nomor atletik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Split Jump* dan latihan *Box Jump* terhadap *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh pada ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *Split Jump* dan *Box Jump*.

Populasi adalah siswa putra SMA Negeri 1 Siabu yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 8 orang. Jumlah sampel adalah 8 orang yang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *Split Jump* dan latihan *Box Jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah meter, penelitian dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan *Run Test*.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis I t_{hitung} sebesar 2,28. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($4-1=3$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 3,18 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($2,28 < 3,18$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Split Jump* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis II t_{hitung} sebesar 4,45. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($4-1=3$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 3,18 terdapat dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,45 > 3,18$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Box Jump* berpengaruh terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012.

Berdasarkan hasil perhitungan III t_{hitung} sebesar 0,25. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ ($8 - 2 = 6$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,45 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,25 < 2,45$) Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Split Jump* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Box Jump*

terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis IV t_{hitung} sebesar 2,25. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($4-1=3$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 3,18 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($2,25 < 3,18$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Split Jump* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis V t_{hitung} sebesar 3,62. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($4-1=3$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 3,18 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,62 > 3,18$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Split Jump* berpengaruh terhadap peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012.

Berdasarkan hasil perhitungan VI t_{hitung} sebesar -1,25. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ ($8 - 2 = 6$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,45 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-1,25 < 2,45$) Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Split Jump* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Box Jump* terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2012.