

ABSTRAK

DEDI IRAWAN. NIM. 081266210023 Perbedaan Pengaruh latihan *Depth Jump With 360 Degree Trun* Dengan Latihan *Depth Jump With 180 Degree Trun* Terhadap Hasil *Smash* Gulung Sepak Takraw Pada Atlet Putra Junior PSTI Asahan Tahun 2013.

(Pembimbing: IBRAHIM WIYAKA)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013.

Dari beberapa faktor fisik yang mempengaruhi kualitas *smash* dalam permainan Sepak Takraw adalah daya ledak otot tungkai yang menjadi fokus permasalahan dalam latihan selama ini, untuk itu dalam penelitian ini salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam melakukan *smash* adalah latihan pliometrik. Berdasarkan uraian di atas penulis ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah apakah untuk meningkatkan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* Sepak Takraw dapat diraih melalui latihan *Depth jump with 360 – Degree Turn* dengan *Depth jump with 180 – Degree Turn*. Sehingga hal tersebut bukan hanya teori tetapi merupakan kenyataan yang harus dibuktikan kebenarannya karena daya ledak otot tungkai berguna pada saat melakukan *smash*.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi mana yang lebih besar pengaruhnya latihan *Depth Jump With 360* dengan *Depth Jump With 180* terhadap hasil *smash* Gulung Sepak Takraw Pada Atlet Putra Junior Psti Asahan Tahun 2013

Instrumen yang dilakukan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *depth jump with 360* dengan latihan *Depth Jump With 180* terhadap hasil *smash* Pada Atlet Sepak Takraw Asahan. sebelum orang dicoba diberikan perlakuan terlebih dahulu pengambilan data *pre-test*, dan di akhiri dengan *post-test* sebagai data penelitian. Hasil analisis data adalah dengan perhitungan statistik uji t yakni

Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas dan variabel terikat dipergunakan perhitungan statistik uji-t dari hasil perhitungan data hasil tes awal dan tes akhir dengan kelompok latihan *Depth Jump With 360* diperoleh $t_{hitung} = 5,39$ dan $t_{tabel} = 2,02$ dengan demikian latihan *Depth Jump With 360* berpengaruh

terhadap hasil *smash* gulung Sepak Takraw. Sedangkan perhitungan data hasil tes awal dan tes akhir dengan kelompok latihan *Depth Jump With 180* diperoleh $t_{hitung} = 2,77$ dan $t_{tabel} = 2,02$ dengan demikian latihan *Depth Jump With 180* berpengaruh terhadap hasil *smash* gulung Sepak Takraw dikarenakan $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Selanjutnya dilakukan perhitungan uji-t antara *post test* latihan *Depth Jump With 360* dan latihan *Depth Jump With 180*. Dari hasil perhitungan di dapat $t_{hitung} = 0,489$ dan $t_{tabel} = 1,94$ yang berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Depth Jump With 360* tidak lebih baik dibandingkan dengan latihan *Depth Jump With 180* terhadap hasil *smash* Gulung Sepak Takraw Pada Atlet Sepak Takraw Asahan Tahun 2013.