ABSTRAK

LELI SUSANTI HARAHAP. Perbedaan Pengaruh Latihan *Handstand* Berjalan Dengan Latihan *Whell Barrow* Terhadap Kekuatan Otot lengan dan Hasil *Handspring* Atlet Senam Putra Junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.
(Dosen Pembimbing : DEWI ENDRIANI)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2012

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan, pada saat itu sedang latihan di gedung senam Prof. Dr. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum memiliki kekuatatan otot lengan yang baik. Ini terlihat pada saat atlet melakukan gerakan *handspring* di matras senam, pada pelaksanaannya *handspring* yang terdiri dari beberapa rangkaian gerak banyak sekali kesalahan yang terjadi terutama pada saat mendarat dimana atlet jatuh kesamping kanan maupun kiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaaan dan pengaruh latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan dan hasil *handspring* atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen* yang dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu dangan sampel penelitian sebanyak 12 orang yang diperoleh dengan teknik pengambilan sampel yaitu : *total sampling*. Kemudian sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *matching by fairing* berdasarkan rangking yang diperoleh atlet pada *pre-test* kekuatan otot lengannya. Kedua kelompok tersebut masing-masing diberikan perlakuan, yakni latihan *handstand* berjalan dan latihan *whell barrow* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil *handspring* yang di akhiri dengan pelaksanaan *post-test*. Data dari hasil *pre-test* dan *post-test* otot lengan dan hasil *handspring* akan dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan perhitungan statistik yakni untuk menentukan uji hipotesis (uji-t). Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand* berjalan terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 ($t_{hitung} = 6,8 > t_{tabel} = 1,94$). 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 ($t_{hitung} = 0,59 < t_{tabel} = 1,94$). 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 ($t_{hitung} = 17,02 < t_{tabel} = 2,13$). 4) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan

handstand berjalan terhadap hasil *handspring* atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 (t_{hitung} = 11,25 > t_{tabel} = 1,94). 5) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *whell barrow* terhadap hasil *handspring* atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 (t_{hitung} = 0,46 < t_{tab} 1,94). 6) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap hasil *handspring* atlet senam putra junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 (t_{hitung} = - 0,11 < t_{tabel} = 2,13).