

## ABSTRAK

**RIKY SIREGAR. Perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Bench Step Up* terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil renang gaya bebas 50 meter Atlet Putri usia 13-14 tahun pada Atlet Club Tirta Prima Medan 2016. (Pembimbing Skripsi DEWI ENDRIANI). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Putri club Tirta Prima Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment* dan pelaksanaan latihan yaitu *Plyometric*. Populasi dalam penelitian adalah berjumlah 50 orang. Jumlah sampel 12 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *matching by pairing* yaitu *test power* otot tungkai.

Instrument penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu *test power* otot tungkai dan kecepatan renang gaya bebas. Penelitian melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-*t*. Setelah data terkumpul dilakukan analisis: 1) Analisis hipotesis I peningkatan. Hasil kelompok latihan *double leg speed hop* diperoleh  $t_{hitung}=11,36$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,02 pada taraf signifikan 5% dan  $dk = 6-1=5$ . Berarti  $t_{hitung}(11,36) > t_{hitung}(2,02)$ . Analisis hipotesis II Peningkatan hasil. Hasil kelompok latihan *Bench step up* diperoleh  $t_{hitung} = 19,04$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,02 pada taraf signifikan 5% dan  $dk = 6-1=5$ . Berarti  $t_{hitung}(19,04) > t_{hitung}(2,02)$ . Analisis hipotesis III Dari Rata-Rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung} -0,47$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,02. Pada taraf signifikan 5% dan  $dk 6-1=5$ . Berarti  $t_{hitung}(-0,47) < t_{hitung}(2,02)$ . Analisis hipotesis IV peningkatan hasil kecepatan renang Hasil kelompok latihan *double leg speed hop* diperoleh  $t_{hitung}=7,79$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,02 pada taraf signifikan 5% dan  $dk = 6-1=5$ . Berarti  $t_{hitung}(7,79) > t_{hitung}(2,02)$ . Analisis hipotesis V peningkatan hasil kecepatan renang Hasil kelompok latihan *Bench step up* diperoleh  $t_{hitung}=6,44$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,02 pada taraf signifikan 5% dan  $dk = 6-1=5$ . Berarti  $t_{hitung}(6,44) > t_{hitung}(2,02)$ . Analisis hipotesis VI Dari Rata-Rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung} -4,97$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,02. Pada taraf signifikan 5% dan  $dk 6-1=5$ . Berarti  $t_{hitung}(-4,97) < t_{hitung}(2,02)$ .

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Latihan *Double Leg Speed Hop* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Putri club Tirta Prima Medan. 2) Latihan *Bench step up* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Putri club Tirta Prima Medan. 3) Latihan *Double Leg Speed Hop* lebih baik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Putri club Tirta Prima Medan. 4) Latihan *Double Leg Speed Hop* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Putri club Tirta Prima Medan. 5) Latihan *Bench step up* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Putri club Tirta Prima Medan. 6) Latihan *Double Leg Speed Hop* lebih baik terhadap terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Putri club Tirta Prima Medan.

**Kata Kunci : *Double Leg Speed Hop*, *Power Otot Tungkai* Dan *Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter***