

## ABSTRAK

**ERWIN HARIANJA. Kontribusi Latihan *Pull-up*, *Back-up*, dan *Leg Squat* Terhadap Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Putra Junior Serdang Bedagai Tahun 2017.**

**(Pembimbing Skripsi: H. IBRAHIM WIYAKA)**

**Skripsi : MEDAN Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Olahraga gulat merupakan salah satu olahraga yang sudah lama dikenal orang, dimana olahraga gulat sudah ada pada zaman kuno. Olahraga gulat merupakan olahraga yang dipertandingkan secara *Full body* atau satu lawan satu dengan menggunakan seluruh bagian anggota tubuh.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi latihan *pull-up*, *back-up* dan *leg squat* terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra junior Serdang Bedagai Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Populasi adalah seluruh atlet gulat putra junior Serdang Bedagai Tahun 2017 yang berjumlah 6 orang. Jumlah sampel 6 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*, selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *pull-up*, *back-up* dan *leg squat*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan *test* dan pengukuran yaitu dengan *test hand dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tangan, *test sit ang reach* untuk mengukur kelentukan otot pinggang, *leg squat* untuk kekuatan otot tungkai, dan *test bantingan pinggang* untuk mengetahui hasil bantingan pinggang. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan latihan 4 kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik dengan uji koefisien regresi dan uji-F.

Hasil hipotesis pertama dalam penelitian ini, dari data *post-test hand dynamometer* dilakukan dengan perhitungan statistik uji F yaitu:  $F_{hitung}$  sebesar 8,87 serta  $F_{tabel}$  sebesar 5,05 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi latihan *pull-up* dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra junior Serdang Bedagai Tahun 2017. Hasil hipotesis kedua dalam penelitian ini, dari data *post-test trunk and neck flexibility* dilakukan dengan perhitungan statistik uji F yaitu:  $F_{hitung}$  sebesar 6,85 serta  $F_{tabel}$  sebesar 5,05 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil hipotesis ketiga dalam penelitian ini, dari data *post-test vertical jump* dilakukan dengan perhitungan statistik uji F yaitu:  $F_{hitung}$  sebesar 18,68 serta  $F_{tabel}$  sebesar 5,05 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil hipotesis keempat dalam penelitian ini, dari data *post-test hand dynamometer*, *trunk and neck flexibility* dan *vertical jump* dilakukan dengan perhitungan statistik uji F. Dari perhitungan harga R didapat  $R_{hitung}$  sebesar 0,0236 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 4,72%. Sedangkan harga F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 10,05 serta  $F_{tabel}$  sebesar 9,12 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $10,05 > 9,12$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *pull-up*, *back-up* dan *leg squat* secara bersama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra junior Serdang Bedagai Tahun 2017.