

## ABSTRAK

**NOVRIDA YANI, Perbedaan Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Dengan Latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Biru Perguruan Inkanas *Dojo* Brimob Medan Tahun 2015.**

**( Pembimbing : ZULFAN HERI )**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *front cone hops* dengan latihan *barrier hop (hurdle hop)* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra sabuk biru perguruan inkanas *dojo* brimob medan tahun 2015. Dalam penelitian ini penulis memilih lokasi penelitian di Perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah atlet putra *Dojo* BRIMOB Medan yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data *purposive sampling* (sampel bersyarat) maka jumlah sampel dalam penelitian adalah berjumlah 18 orang atlet putra yang menyandang sabuk biru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sebelum memulai perlakuan latihan diambil data *pre-test* dan setelah dilakukan latihan kemudian diambil lagi data *post-test* untuk menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh latihan *front cone hops* dan latihan *barrier hop (hurdle hop)* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS *Dojo* Brimob Medan Tahun 2015. Latihan dilaksanakan selama 3 minggu atau 18 kali pertemuan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan statistik diperoleh : pengujian hipotesis pertama  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $17.82 > 2.31$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *Front Cone Hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet putra sabuk biru Perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan tahun 2015.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $19.55 > 2.31$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Putra sabuk biru perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan tahun 2015.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,80 > 2.12$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan latihan *Front Cone Hops* lebih baik daripada latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan tahun 2015.