

ABSTRAK

HASNUL HARIS. Kontribusi Latihan *Heavy Bag Stroke* dan Latihan *Horizontal Swing* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Push* Pada Atlet Puteri Unimed Hoki Club Tahun 2012.

(Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA).

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan selama mata kuliah *coaching clinic*, perwasitan, dan hasil dari LIHOMANAS VIII 2011, kemampuan *push* atlet puteri Unimed Hoki Club masih sangat kurang. Banyak terjadi kesalahan dalam *passing* bola kepada teman, seperti bola tidak sampai, salah arah dan lain sebagainya. Hal ini terjadi karena masih kurangnya *power* otot lengan dan kelentukan pinggang. Untuk meningkatkan kemampuan *passing push* perlu diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kelentukan (*flexibility*) pinggang. Dalam hal ini penulis memberikan latihan *plyometric* yaitu latihan *heavy bag stroke* (*power* otot lengan) dan latihan *horizontal swing* (kelentukan pinggang).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet puteri Unimed Hoki Club Tahun 2012. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan pelaksanaan latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet puteri Unimed Hoki Club Tahun 2012 yang berjumlah 18 orang. Jumlah sampel 8 orang yang diperoleh dengan teknik *random sampling* atau pemilihan sampel secara acak. Selanjutnya diberi latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran, yaitu *medicine ball* untuk *power* otot lengan, *sit and reach* untuk kelentukan pinggang, dan tes *push* untuk kemampuan *push*. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 (empat) minggu dengan latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variabel bebas maupun terikat yang digunakan perhitungan statistik uji-regresi.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012, diperoleh nilai F diketahui $F_{\text{tabel}}(2;4)$ pada $\alpha = 0,05$ adalah 6,94 dan $F_{\text{hitung}} = -1,40$, sehingga $F_o < F_t$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *heavy bag stroke* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012. Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012, diperoleh nilai F diketahui $F_{\text{tabel}}(2;4)$ pada $\alpha = 0,05$ adalah 18,51 dan $F_{\text{hitung}} = -6,01$, sehingga $F_o < F_t$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012. Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu kontribusi latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012, uji keberartian koefisien ganda dengan dk (4;2) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{\text{tabel}} 19,25$ dan $F_{\text{hitung}} -0,82$, maka diketahui bahwa $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012.