

ABSTRAK

PUTRA MAULANA. Kontribusi Latihan *hand grip*, *twister bar*, dan *squat* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat pusat pembinaan latihan pelajar(PPLP SUMUT) Medan tahun 2014. (Pembimbing: BASYARUDDIN DAULAY). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *hand grip*, *twister bar*, dan *squat* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat pusat pembinaan latihan pelajar(PPLP SUMUT) Medan tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Populasi adalah seluruh atlet gulat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014 yang berjumlah 8 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*, selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *hand grip*, *twister bar*, dan *squat*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test dan pengukuran adalah *test hand grip dynamometer* untuk kekuatan genggam tangan, *test push dynamometer* untuk mengukur kekuatan lengan dan, *test leg dynamometer* untuk *power* otot tungkai, dan *test jublish depan* untuk mengetahui hasil bantingan kayang. Penelitian dilaksanakan selama 4 (empat) minggu dengan latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik dengan uji koefisien regresi dan uji-F.

Analisis hipotesis pertama, dari data data *post-test hand grip left dynamometer* dan data *post test* hasil bantingan kayang (*jublish depan*) dilakukan dengan perhitungan statistik uji F diperoleh F_{hitung} sebesar 8,87 serta F_{tabel} sebesar 3,79 dengan $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *hand grip* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat gulat pusat pembinaan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.

Analisis hipotesis kedua, dari data data *post-test hand grip right dynamometer* dan data *post test* hasil bantingan kayang (*jublish depan*) dilakukan dengan perhitungan statistik uji F diperoleh F_{hitung} sebesar 6,85 serta F_{tabel}

sebesar 3,79 dengan $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *hand grip right* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat gulat pusat pembinaan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.

Analisis hipotesis ketiga, dari data data *post- test push dynamometer* dan data *post test* hasil bantingan kayang (*jublish*) dilakukan dengan perhitungan statistik uji F diperoleh F_{hitung} sebesar 18,68 serta F_{tabel} sebesar 3,79 dengan $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *twister bar* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat pusat pembinaan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.

Analisis hipotesis keempat, dari data-data *post- test leg dynamometer* dan data *post test* hasil bantingan kayang (*jublish depan*) dilakukan dengan perhitungan statistik uji F diperoleh F_{hitung} sebesar 11,23 serta F_{tabel} sebesar 3,79 dengan $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *squat* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat pusat pembinaan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.

Analisis hipotesis kelima, dari data data *post- test hand grip dynamometer*, *push dynamometer* dan *leg dynamometer* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Dari perhitungan harga R didapat R_{hitung} sebesar 0,0236 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 4,72 %. Sedangkan dari perhitungan 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 *hand grip*, *twister bar*, dan *squat* secara bersama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap terhdap hasil bantingan kayang (*jublish depan*) pada atlet gulat pusat pembinaan latihan pelajar (PPLP SUMUT) Medan tahun 2014.