

## ABSTRAK

**DEDE SUMARNA. Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Split Jump* Untuk Meningkatkan Daya Ledak Dan Kecepatan Tendangan Depan Atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan 2016.**

**(Pembimbing Skripsi : ALBADI SINULINGGA)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Squat Jump* dan *Split Jump* untuk meningkatkan daya ledak dan kecepatan tendangan depan atlet putra pencak silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah atlet sebanyak 50 orang. Penelitian ini diadakan di perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 jalan demak Medan, dilakukan selama 6 minggu dengan frekwensi 3 kali seminggu.

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post-test squat jump* terhadap daya ledak dan kecepatan tendangan depan, diperoleh hasil perhitungan  $F_{hitung} = 0,85$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan "tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap daya ledak dan kecepatan tendangan depan pada atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan Tahun 2016".

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post-test split jump* terhadap daya ledak diperoleh  $F_{hitung} = 0,85$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan "tidak terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap daya ledak pada atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan Tahun 2016".

Analisis hipotesis III yaitu latihan perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap daya ledak diperoleh harga  $F_{hitung} = 2199,20$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan "latihan *squat jump* berpengaruh secara signifikan dibandingkan dengan latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan Tahun 2016".

Analisis hipotesis IV yaitu latihan pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan depan diperoleh  $F_{hitung} = 2199,20$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan "tidak terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan Tahun 2016".

Analisis hipotesis V yaitu latihan pengaruh latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan diperoleh  $F_{hitung} = -0,05$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan "tidak terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan Tahun 2016".

Analisis hipotesis VI yaitu latihan perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan diperoleh  $F_{hitung} = -0,05$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan “latihan *squat jump* berpengaruh secara signifikan dibandingkan dengan latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan dan daya ledak otot tungka pada atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah 1 Jalan Demak Medan Tahun 2016”.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY