

ABSTRAK

SURYA DHARMAWAN. Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Dengan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016. (Pembimbing : H. M. NUSTAN HASIBUAN) Skripsi. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi perbedaan pengaruh latihan *Split Squat Jump* dengan *Squat Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung siswa putra ekstrakurikuler SMA N 2 kisaran tahun 2015/2016. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 10 orang, dengan teknik *random sampling*, kemudian diberikan perlakuan latihan *Split Squat Jump* dan *Squat Jump*. Instrumen penelitian pengumpulan data dilakukan *test vertical jump* untuk *power* otot tungkai, *test* lompat jauh gaya menggantung untuk lompat jauh. Penelitian ini diolah dengan perhitungan statistik menggunakan uji-t.

Analisis hipotesis I, data *pre-test* dan *post-test power* otot tungkai pada kelompok latihan *Split Squat Jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 10,19 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Split Squat Jump* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler SMA N 2 kisaran tahun 2015/2016. Analisis hipotesis II, data *pre-test* dan *post-test power* otot tungkai pada kelompok latihan *Squat Jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 10,56 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Squat Jump* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler SMA N 2 kisaran tahun 2015/2016. Analisis hipotesis III, rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,09 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Split Squat Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Squat Jump* terhadap *power* otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler SMA N 2 kisaran tahun 2015/2016.

Analisis hipotesisi IV, data *pre-test* dan *post-test* Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong pada kelompok latihan *Split Squat Jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 8,17 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Split Squat Jump* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswa putra ekstrakurikuler SMA N 2 kisaran tahun 2015/2016. Analisis hipotesisi V, data *pre-test* dan *post-test* Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong pada kelompok latihan *Squat Jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 5,88 serta t_{tabel} sebesar 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *Squat Jump* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswa putra ekstrakurikuler SMA N 2 kisaran tahun 2015/2016. Analisis hipotesis VI, rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,04 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *Split Squat Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Squat Jump* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung siswa putra ekstrakurikuler SMA N 2 kisaran tahun 2015/2016.