

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG DAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA ATLET EKSKUL ANGGAR MAN 2 MODEL MEDAN TAHUN 2018

PEMBIMBING : Zen Fadli

Skripsi Medan : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, perbedaan pengaruh latihan lompat gawang dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet ekskul anggar man 2 model medan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan teknik total sampling dalam pengambilan sampel dan pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Ada dua variable bebas dalam penelitian ini yaitu latihan naik turun tangga dan latihan lompat gawang dan satu variable terikat yaitu otot tungkai..

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data pretest dan posttest hasil tes kemampuan otot tungkai atlet ekskul anggar man 2 model medan Pengelolaan data yang dilakukan dengan analisis uji-t dari hasil pretest dan postes menunjukkan. Hasil uji-t diperoleh nilai t-hitung sebesar 3.057 dan nilai t-tabel sebesar 1.83. Oleh karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($3.057 > 1.83$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Lompat gawang terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet ekskul anggar man 2 model medan. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pretest adalah sebesar 175,2 dan nilai rata-rata untuk data posttest adalah sebesar 187,8. Dalam hal ini dapat disimpulkan peningkatan yang diberikan dengan Lompat gawang terhadap daya ledak otot tungkai atlet ekskul anggar man 2 model medan meningkat.

Dan Hasil uji-t diperoleh nilai t-hitung sebesar 3.587 dan nilai t-tabel sebesar 1.83. Oleh karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($3.587 > 1.83$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet ekskul anggar man 2 model medan. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pretest adalah sebesar 170,7 dan nilai rata-rata untuk data posttest adalah sebesar 181,6. Dalam hal ini dapat lompat gawang dan naik turun tangga yang lebih pengaruh adalah lompat gawang dibanding naik turun tangga setelah dilihat dari perbandingan hasil pree test dan post test masing masing varians Lompat gawang dan Naik Turun tangga sebesar $12.6 > 10.9$.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Penelitian Eksperimen