

ABSTRAK

RIMSON P. SINAGA Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dengan Latihan *Split Squat With Cycle* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Usia 13-14 Tahun Atlet Putra *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

(Dosen Pembimbing : IRWANSYAH SIREGAR).

SKRIPSI : FIK UNIMED 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *split squat jump* dan latihan *split squat with cycle* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil renang 50 meter gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *split squat jump* dan latihan *split squat with cycle*.

Populasi adalah seluruh atlet putra KU II (Usia 13-14 Tahun) *Club Tirta Prima Selayang Medan* yang berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *split squat jump* dan *split squat with cycle*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Vertical Jump* untuk *power* otot tungkai dan *stop watch* untuk mengukur hasil renang, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Hasil uji hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post- test power* otot tungkai kelompok latihan *split squat jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,79 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *split squat jump* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

Hasil uji hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post- test* kelompok latihan *split squat with cycle* diperoleh t_{hitung} sebesar 6,47 serta t_{tabel} sebesar 2,57 dengan

$\alpha = 0,05$ ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan *split squat with cycle* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

Hasil uji hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,76 serta t_{tabel} 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *split squat jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat with cycle* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

Hasil uji hipotesis keempat dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan *split squat jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,94 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *split squat jump* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

Hasil uji hipotesis kelima dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan *split squat with cycle* diperoleh t_{hitung} sebesar 5,16 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *split squat with cycle* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

Hasil uji hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,25 serta t_{tabel} 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *split squat jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat with cycle* terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.