

ABSTRAK

**MUHAMMAD IDRUS. Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat Variasi* dengan latihan *Split Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan Tahun 2012. (Pembimbing : NONO HARDINOTO)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Half Squat Variasi* dengan Latihan *Split Jump* Terhadap *Power Otot* Tungkai dan Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan Tahun 2012. Penelitian ini dilaksanakan di Komplek perumahan Katamaso Square, Jl. Brigjen Katamso Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 orang sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Untuk mendapatkan sampel yang mewakili populasi dipergunakan teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang melibatkan dua variabel bebas yang dimanipulasi dan dua variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *Half Squat Variasi* dengan latihan *Split Jump*, sedangkan variabel terikatnya adalah *Power* Otot tungkai dan hasil tendangan depan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik diperoleh : Hipotesis I, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *half squat variasi* terhadap *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 12,64 > t_{tabel} 3,18$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hipotesis II, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split jump* terhadap *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 6,65 > t_{tabel} 3,18$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selanjutnya hipotesis III, Latihan *half squat variasi* mempunyai pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *split jump* terhadap *power* otot tungkai atlet

pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} - 0,86 < t_{tabel} 2,45$ H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis IV, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *half squat variasi* terhadap hasil tendangan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 7 > t_{tabel} 3,18$ H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hipotesis V, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split jump* terhadap hasil tendangan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 4,01 > t_{tabel} 3,18$ H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hipotesis VI, latihan *split jump* mempunyai pengaruh lebih baik dibandingkan latihan *half squat variasi* terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 0 < t_{tabel} 2,45$ H_0 diterima dan H_a ditolak.

