

ABSTRAK

Doni Arianto Simanjuntak. Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Push Up* Dengan Latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Hasil Ketepatan *Push* Pada Permainan Hoki Atlet Putera UNIMED Hoki Club Tahun 2012.

(Pembimbing : M. NUSTAN HASIBUAN).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric push up* dengan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil ketepatan *push* dalam permainan hoki atlet putra unimed *hockey club* tahun 2012.

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen dengan jumlah populasi yaitu 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* (Sampel Bertujuan). Sehingga diperoleh jumlah sampel yang digunakan sebanyak 12 orang. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok A (Latihan *Plyometric Push Up*) dan kelompok B (Latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw*) berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dirangking. Kemudian penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu, dengan frekuensi latihan 5 kali dalam seminggu.

Analisis hipotesis I, dari data *pre- test* dan data *post- test power* otot lengan kelompok latihan *plyometric push up* diperoleh t_{hitung} sebesar 19.21 serta t_{tabel} sebesar 2.02 dengan $\alpha = 0,05$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($19.21 > 2.02$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi latihan *plyometric push up* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan hoki atlet putra unimed *hockey club* tahun 2012. Analisis hipotesis II, dari data *pre- test* dan data *post- test power* otot lengan pada kelompok latihan *medicine ball forward overhead throw* diperoleh t_{hitung} sebesar 10.03 serta t_{tabel} sebesar 2.02 dengan $\alpha = 0,05$, $t_{hitung} > t_{tabel}$, ($10.03 > 2.02$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *medicine ball forward overhead throw* secara signifikan berpengaruh terhadap Peningkatan *power* otot lengan pada permainan hoki atlet putrea unimed *hockey club* tahun 2012. Analisis hipotesis III, dari rata- rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 2.55 serta t_{tabel} 2.23 dengan $\alpha = 0.05$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2.55

> 2.23) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, pemberian latihan *plyometric push up* lebih besar pengaruhnya daripada pemberian latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan hoki atlet putra unimed *hockey club* tahun 2012. Analisis hipotesis IV dari data *pre- test* dan data *post- test* ketepatan *push* pada kelompok latihan *plyometric push up* diperoleh t_{hitung} sebesar 3.64 serta t_{tabel} sebesar 2.02 dengan $\alpha = 0,05$ $t_{hitung} > t_{tabel}$, ($3.64 > 2.02$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric push up* terhadap ketepatan *push* pada permainan hoki atlet putra unimed *hockey club* tahun 2012. Analisis hipotesis V dari data *pre- test* dan data *post- test* hasil *push* kelompok latihan *medicine ball forward overhead throw* diperoleh t_{hitung} sebesar 0.07 serta t_{tabel} sebesar 2.02 dengan $\alpha = 0,05$ $t_{hitung} < t_{tabel}$, ($0.07 < 2.02$) berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Jadi, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap ketepatan *push* pada permainan hoki atlet putra unimed *hockey club* tahun 2012. Analisis hipotesis VI dari perhitungan rata- rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar 1.32 serta t_{tabel} sebesar 2.23 dengan $\alpha = 0,05$ $t_{hitung} < t_{tabel}$, ($1.32 < 2.23$) berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Jadi pemberian latihan *plyometric push up* tidak lebih besar pengaruhnya daripada pemberian latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap ketepatan *push* pada permainan hoki atlet putra unimed *hockey club* tahun 2012.