

ABSTRAK

KASIELI GULO. Perbedaan Pengaruh Latihan *Tuck Jump With Knees Up* dan Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Gaya menggantung pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan T.P. 2011 – 2012.

(Pembimbing : DEWI ENDRIANI)

Sikripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Perbedaan Pengaruh Latihan *Tuck Jump With Knees Up* dan Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Gaya menggantung pada Siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan T.P. 2011 – 2012.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan yang berjumlah 26 orang. Sampel berjumlah 12 orang diperoleh berdasarkan *purposive sample* (sampel tujuan).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan *tuck jump with knees up* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012 sebesar $t_{hitung} = 5,08$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,57 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 6-1 = 5$. Berarti $t_{hitung} (5,08) > t_{tabel} (2,57)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (2) latihan *hurdle hops* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012 sebesar $t_{hitung} = 3,93$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,57 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 6-1 = 5$. Berarti $t_{hitung} (3,93) > t_{tabel} (2,57)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (3) latihan *tuck jump with knees up* tidak lebih baik dari latihan *hurdle hops* terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012 sebesar $t_{hitung} = 0,36$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,23 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 12-2 = 10$. Berarti $t_{hitung} (0,36) < t_{tabel} (2,23)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, (4) latihan *tuck jump with knees up* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012 sebesar $t_{hitung} =$

2,48, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,57 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 6-1 = 5$. Berarti $t_{\text{hitung}} (2,48) > t_{\text{tabel}} (2,57)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (5) latihan *hurdle hops* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012 sebesar $t_{\text{hitung}} = 5,48$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,57 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 6-1 = 5$. Berarti $t_{\text{hitung}} (5,48) > t_{\text{tabel}} (2,57)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (6) latihan *tuck jump with knees up* tidak lebih baik dari latihan *hurdle hops* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada ekstrakurikuler SMA Swasta Parulian 2 Medan TP. 2011-2012 sebesar $t_{\text{hitung}} = 1,91$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,23 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 12-2 = 10$. Berarti $t_{\text{hitung}} (1,91) > t_{\text{tabel}} (2,23)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.