

## ABSTRAK

**DARMANTA SAMURA.** Perbedaan Pengaruh Latihan Pull – Up Dengan Latihan Wallbar Hang Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Kemampuan Hit Dalam Permainan Hoki Atlet Putera Sekolah Hoki Indonesia Bangkit Binaan Unimed Tahun 2012.

(Pembimbing . **ZULFAN HERI**)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang Perbedaan Pengaruh Latihan Pull – Up Dengan Latihan Wallbar Hang Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Kemampuan Hit Dalam Permainan Hoki Atlet Putera Sekolah Hoki Indonesia Bangkit Binaan Unimed Tahun 2012.

Metode penelitian adalah *eksperimen*, dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran terhadap kemampuan Hit atas Permainan Hoki. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 orang dengan sampel berjumlah 12 orang yang diambil berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan, selanjutnya dibagi dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan Pull-Up dengan kelompok latihan Wallbar Hang. Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu dengan 5 kali latihan setiap minggunya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik diperoleh : Latihan Pull-Up lebih signifikan dibandingkan dengan latihan Wallbar Hang terhadap peningkatan power otot lengan pada kemampuan hit dalam permainan Hoki pada Atlet Hoki Binaan Unimed Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,906 > 3,18$ ). Latihan Pull-Up lebih signifikan dibandingkan dengan latihan Wallbar Hang Terhadap peningkatan power otot lengan pada Kemampuan Hit dalam permainan Hoki Binaan Unimed Medan Tahun 2012. Medan tahun 2010/2011. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,77 > 3,18$ ). Latihan Pull-Up lebih signifikan dibandingkan dengan latihan Wallbar Hang terhadap peningkatan power otot lengan pada kemampuan hit dalam permainan Hoki pada Atlet Hoki Binaan Unimed Medan tahun 2012 dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $1,70 < 2,45$ ).