

## ABSTRAK

**DEDI EFENDI. Kontribusi Latihan *Push-up*, *Back-up* dan *Squat Jump* terhadap Hasil Bantingan Kayang (*jublish*) pada Atlet Gulat Senior Putra Tim Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013.**

**(Pembimbing: IBRAHIM WIYAKA).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *push-up*, *back-up* dan latihan *squat jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Populasi adalah seluruh atlet gulat senior tim Pengcab PGSI Medan yang berjumlah 6 atlet. Jumlah sampel 6 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*, selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *push-up*, *back-up* dan latihan *squat jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test dan pengukuran adalah *test medicine ball* untuk *power* otot lengan, *test trunk extension* untuk kelentukan pinggang, *test vertical jump* untuk *power* otot tungkai, dan *test jublish* untuk mengetahui hasil bantingan kayang. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik dengan uji koefisien regresi dan uji-F.

Analisis hipotesis pertama, dari data data *post- test push-up* dan data *post test* hasil bantingan kayang (*jublish*) dilakukan dengan perhitungan statistik uji F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 1,49 serta  $F_{tabel}$  sebesar 7,71 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *push-up* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis kedua, dari data data *post- test back-up* dan data *post test* hasil bantingan kayang (*jublish*) dilakukan dengan perhitungan statistik uji F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 4,04 serta  $F_{tabel}$  sebesar 7,71 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *back-up* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis ketiga, dari data-data *post- test squat jump* dan data *post test* hasil bantingan kayang (*jublish*) dilakukan dengan perhitungan statistik uji F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar

1,33 serta  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 7,71 dengan  $\alpha=0,05$  ( $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *squat jump* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis keempat, dari data data *post- test push-up, back-up* dan *squat jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Dari perhitungan harga R didapat  $R_{\text{hitung}}$  sebesar 0,00033 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 1,84 %. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh  $F_{\text{hitung}}$  sebesar 0,89 serta  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 19,16 dengan  $\alpha=0,05$  ( $0,89 < 19,6$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan *push-up, back-up* dan *squat jump* secara bersama tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.

