

ABSTRAK

ANGGIAT SITORUS. Perbedaan Pengaruh Latihan *Safety Belt On Strainght Somersaults* dengan Latihan *Side Leg Pitch Back Somersaults* Terhadap Hasil Salto Kebelakang pada Atlet Senam Putra Tingkat Junior Persani Kota Medan Tahun 2013.

(Dosen Pembimbing: IRWANSYAH SIREGAR) FIK UNIMED 2013.

Latihan *Safety Belt On Strainght Somersaults* dan latihan *Side Leg Pitch Back Somersaults* merupakan dua bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil salto kebelakang. Kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan hail salto kebelakang karena mengarah pada gerakan salto kebelakang yang sebenarnya, dan juga atlet akan lebih berani melakukan latihan ini karena dibantu oleh pelatih langsung dan menggunakan sabuk.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *safety belt on straight somersaults* dan latihan *side leg pitch back somersaults* terhadap hasil salto belakang pada atlet senam putra tingkat Junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*.

Populasi adalah atlet senam putra tingkat pemula PERSANI yang berjumlah 4 orang. Jumlah sampel 4 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *safety belt on straight somersault* dan kelompok *side leg pitch back somersaults*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah Pengamatan para wasit untuk mengetahui hasil salto belakang. Penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan *runs test*.

Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post- tes* latihan *safety belt on straight somersaults* terhadap hasil salto belakang diperoleh $X=2$, $n=2$, $p=0,5$ probabilitas untuk $X \geq 2$ adalah 0,250. Sebab 0,205 lebih kecil dari 0,5 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulannya terdapat pengaruh latihan *safety belt on straight somersaults* terhadap hasil salto kebelakang pada atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test* latihan *side leg pitch back somersaults* terhadap hasil salto belakang diperoleh $X = 2$, $n = 2$, $p = 0,5$ probabilitas untuk $X \geq 2$ adalah 0,250. Sebab 0,250 lebih kecil dari 0,5 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulannya terdapat pengaruh dari latihan *side leg pitch back somersaults* terhadap hasil salto belakang pada atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis ketiga dari deretan nilai satu baris di atas didapatkan $r = 4$ dengan melihat Tabel- F_1 untuk $n_1 = 2$ dan $n_2 = 2$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ didapatkan $r = 0$. Oleh sebab r pengamatan lebih besar dari pada r tabel, maka kesimpulan H_o Diterima dan H_a ditolak pada $\alpha = 0,05$. Kesimpulannya adalah bahwa latihan *side leg pitch back somersaults* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *safety belt on straight somersaults* terhadap hasil salto kebelakang pada atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013.