

ABSTRAK

RIZKY AMALIA HARAHAHAP. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dip* Diatas Bangku Dengan Latihan *Paralel Bar Dip* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot lengan Pada Hasil Gerakan *Stut* Atlet Senam Pengcab Persani Putri Junior Kota Medan Tahun 2012.

(Dosen Pembimbing : ZULFAN HERI)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet senam putri junior Pengcab Persani Kota Medan, pada saat itu sedang latihan di gedung senam Prof. Dr. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Ini terlihat pada saat atlet melakukan gerakan *stut* di matras, pada pelaksanaannya *stut* yang terdiri dari beberapa rangkaian gerak banyak sekali kesalahan yang terjadi terutama pada saat mendarat dimana atlet jatuh kesamping kanan maupun kiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan dan pengaruh latihan *dip* diatas bangku dengan latihan *paralel bar dip* terhadap kekuatan otot lengan dan hasil *stut* atlet senam Pengcab Persani putri junior Kota Medan Tahun 2012.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen* yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu dengan sampel penelitian sebanyak 8 orang yang diperoleh dengan teknik pengambilan sampel yaitu : *purposive sampling* (sampel bertujuan/bersyarat). Kemudian sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *matching by fair* berdasarkan rangking yang diperoleh atlet pada *pre-test* kekuatan otot lengannya. Kedua kelompok tersebut masing-masing diberikan perlakuan, yakni latihan *dip* diatas bangku dan latihan *paralel bar dip* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil *stut* yang di akhiri dengan pelaksanaan *post-test*. Data dari hasil *pre-test* dan *post-test* otot lengan dan hasil *stut* akan dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan perhitungan statistik yakni untuk menentukan uji hipotesis (uji-t). Berdasarkan hasil perhitungan, dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh hipotesis 1) $t_{hitung} = 7,00 > t_{tabel} = 2,85$, maka Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putri junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh hipotesis 2) $t_{hitung} = 5,00 > t_{tabel} = 2,85$ Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *paralel bar dip* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam Pengcab Persani putri junior Kota Medan Tahun 2012. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh hipotesis 3) $t_{hitung} = - 3,00 < t_{tabel} = 2,92$ Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku dengan latihan *paralel bar dip* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam Pengcab Persani putri junior Kota Medan Tahun 2012. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh hipotesis 4) $t_{hitung} 6,00 > t_{tabel} 2,85$ Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku terhadap hasil *stut* atlet senam Pengcab Persani putri junior Kota Medan Tahun 2012. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh hipotesis 5) $t_{hitung} 4,00 < t_{tabel} 2,85$ Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *paralel bar dip* terhadap hasil *stut* atlet senam putri junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik, diperoleh hipotesis 6) $t_{hitung} - 0,42 < t_{tabel} 2,92$ Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku dengan latihan *paralel bar dip* terhadap hasil *stut* atlet senam Pengcab Persani putri junior Kota Medan Tahun 2012.