

ABSTRAK

NASRUN EFENDI, NIM 071266220157 Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Twist* dengan Latihan *Horizontal Swing* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Kemampuan *Push* Pada Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012.

(Dosen Pembimbing : M. ISMAIL). SKRIPSI : FIK UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *medicine ball twist* dengan latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan *push* pada atlet putra Unimed *hockey club* Tahun 2012.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *medicine ball twist* dan latihan *horizontal swing*. Populasi atlet putra yang berjumlah 23 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *Purposive random sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan tehnik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *medicine ball twist* dan kelompok *horizontal swing*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Medicine ball twist* untuk *power* otot lengan dan *test stop watch* untuk hasil kemampuan *push*. Penelitian dilaksanakan selama 20 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Dari pengujian hipotesisi 1) Latihan *medicine ball twist* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3 > 2,02$). 2) Latihan *horizontal swing* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7 > 2,02$). 3) Latihan *medicine ball twist* tidak lebih baik dibandingkan dengan latihan *horizontal swing* terhadap *power* otot lengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-1,13 < 2,23$). 4) Latihan *medicine ball twist* secara signifikan tidak dapat pengaruh terhadap kemampuan *push* $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,06 < 2,02$). 5) Latihan *horizontal swing* secara signifikan tidak dapat pengaruh terhadap kemampuan *push* $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,32 < 2,02$) 6) Latihan *medicine ball twist* tidak lebih baik pengaruhnya daripada latihan *horizontal swing* terhadap kemampuan *push* $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-0,01 < 2,23$).

Ditarik kesimpulan bahwa 1) Latihan *Medicine Ball Twist* berpengaruh terhadap hasil *power* otot lengan pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012. 2) Latihan *Horizontal Swing* berpengaruh terhadap hasil *power* otot lengan pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012. 3) Latihan *Medicine Ball Twist* tidak lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *Horizontal Swing* terhadap *power* otot lengan pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012. 4) Latihan *Medicine Ball Twist* tidak terdapat pengaruh terhadap kemampuan *push* pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012. 5) Latihan *Horizontal Swing* tidak terdapat pengaruh terhadap kemampuan *push* pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012. 6) Latihan *Medicine Ball Twist* tidak lebih baik dari pada latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan melakukan *push* pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012.