

ABSTRAK

SRI MULIA, 081266210065, Perbedaan Pengaruh Latihan *Bridging Up* Dan Latihan *Bridging Using Mannequin* Terhadap Hasil *Jublish* Pada Atlet Putra Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.

(Pembimbing : NONO HARDINOTO).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013.

Kegagalan atlet dalam melakukan teknik *jublish* dikarenakan penguasaan teknik yang tidak sempurna sehingga ada keraguan saat atlet melakukan teknik tersebut. Padahal ciri khas pertandingan gulat adanya teknik-teknik bantingan seperti teknik *jublish* yang membuat penonton kagum apabila teknik ini terjadi pada suatu pertandingan gulat.

Tujuan penelitian ini adalah, Untuk mengetahui pengaruh latihan *bridging up* terhadap hasil *jublish* atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013. Untuk mengetahui pengaruh latihan *bridging using mannequin* terhadap hasil *jublish* atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *bridging up* dengan latihan *bridging using mannequin* terhadap hasil *jublish* atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013.

Metode penelitian ini menggunakan *eksperiment* yang dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali seminggu dengan sampel penelitian sebanyak 8 orang yang diperoleh dengan teknik pengambilan sampel yaitu; *purposive sampling*/sampel bertujuan.

Hasil 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 yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis: 1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bridging up* terhadap hasil *jublish* atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013 ($t_{hitung} = 2,6 > t_{tabel} = 2,35$), dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima; 2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bridging using mannequin* atau latihan kayang dengan menggunakan *mannequin* terhadap hasil *jublish* atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013 ($t_{hitung} = 3,37 > t_{tabel} = 2,35$), dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ H_0 di tolak dan H_a diterima. 3. Latihan *bridging using mannequin* memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada latihan *bridging up* terhadap hasil *jublish* atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013 ($t_{hitung} = - 0,67 < t_{tabel} = 1,94$) dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan perhitungan selisih rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *bridging up* diperoleh 7,7. Sedangkan selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *bridging using mannequin* diperoleh 11,5; maka dapat disimpulkan bahwa latihan *bridging using mannequin* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *bridging up*.