

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *WEIGHT TRAINING* DAN FREKUENSI LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT MAHASISWA PUTRA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO (UNG)

Oleh :

HASRUN MOHAMAD
NIM : 832 411 008

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari / Tanggal : Jumat/ 8 Januari 2016\

1. Drs. Ruskin, M.Pd
Nip: 195712311986031 026

1. Tgl.....

2. Ruslan, S.Pd, M.Pd
Nip: 197808172005011003

2. Tgl/01..

3. Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd
Nip: 197604232005011015

3. Tgl.....

4. Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or
Nip: 197904032005011003

4. Tgl.....

Gorontalo, Februari 2016

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Mohamad, Hasrun. 2016. Pengaruh Frekuensi Latihan Dalam Bentuk *Weight Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Mahasiswa Putra Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Bapak Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd.

Permasalahan yang ada dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan pengaruh *Weight Training* dan frekuensi latihan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo? Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Weight Training* dan frekuensi latihan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo. Rancangan dalam penelitian ini adalah "*Pretest Posttest Design*".

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh $t_{hitung} = -2,69$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0,05$; dk $n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh harga $t_{tabel} = 1,833$. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} , criteria pengujian mengatakan bahwa terima H_0 jika $t_{hitung} (th) < (tt)$, oleh karena itu hipotesis alternative H_a ditolak atau tidak terdapat pengaruh latihan *Weight Training* kelompok B dengan latihan 5 kali dalam seminggu.

Sehingga hipotesis H_0 menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Weight Training* untuk kelompok B dengan latihan 5 kali dalam seminggu diterima dan menolak hipotesis H_a yang menyatakan; ditolak atau tidak terdapat pengaruh latihan *Weight Training* dengan latihan 5 kali dalam seminggu.

Berdasarkan kedua tes yang dilakukan dengan penelitian efek peningkatan *power* otot tungkai terdapat pada latihan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dimana terlihat dalam uji hipotesis t bahwa data latihan 3 kali dalam seminggu signifikan atau terdapat pengaruh. Sedangkan pada latihan 5 kali dalam seminggu penurunan terhadap tes yang dilakukan tidak signifikan, dikarenakan sampel mengalami over training atau latihan yang berlebihan. Dengan demikian frekuensi yang baik digunakan dalam Latihan *Weight Training* terhadap Mahasiswa Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo adalah dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Kata Kunci : *Power Otot Tungkai, Pencak Silat, Frekuensi Latihan, Weight Training*

ABSTRACT

Muhammad, Hasrun. 2016. Effect of Frequency Weight Training Exercises In The Form Of Increased Power Leg Muscles In Sport Branch Son Pencak Silat Student Health Physical Education and Recreation, State University of Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Advisor I Mr. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M. Pd, and Supervisor II Mr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd.

The problems that exist in this study is whether there are differences in the influence of Weight Training and frequency of exercise to increase muscle power tuskai in sport Pencak Silat students of Physical Education, Health and Recreation Gorontalo State University? The aim of this study was to determine differences in the effect of Weight Training and frequency of exercise to increase muscle power tuskai in sport Pencak Silat students of Physical Education, Health and Recreation Gorontalo State University. The draft in this research is the "pretest posttest Design".

Based on the calculation t test obtained $t = -2.69$ is greater than the value ttable on $\alpha = 0.05$; dk $n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh price table = 1.833. Thus thitung smaller than the ttable, testing criteria say thank H_0 if t count (th) $<$ (tt), therefore the alternative hypothesis H_a is rejected or no effect Wheigt exercise training group B with the exercise 5 times a week. So H_0 hypothesis states that there is no influence Wheigt Training exercises for group B with the exercise 5 times a week accepted and rejected the hypothesis H_a stated; rejected or no effect Wheigt Training exercises with exercise 5 times a week. The second is based on tests conducted by research the effect of increased limb muscle power contained in the frequency of exercise training three times a week which saw the t test the hypothesis that the data workout 3 times a week there is a significant or influence. While the exercise 5 times a week for tests conducted decrease is not significant, because the sample experienced over training or excessive exercise. Thus a good frequency used in Exercise Weight Training for Student Health Physical Education and Recreation Gorontalo State University is the frequency of exercise 3 times a week.

Keywords : *Muscle Power Legs, Pencak Silat, Frequency Exercise, Weight Training*