

RINGKASAN

TEISYA DWI DUHITA HAYUNINGTYAS: Pengaruh Latihan Kekuatan Tarikan Terhadap Keberhasilan Dalam Melakukan Bantingan Atlet Judo Klub PJKB DKI Jakarta. Skripsi: Program studi KKO, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan kekuatan tarikan dengan tarik karet dan latihan kekuatan tarikan dengan naik turun tambang. Selanjutnya untuk mengetahui dari kedua bentuk latihan ini yang lebih efektif dalam meningkatkan kekuatan tarikan pada atlet klub PJKB (Persatuan Judo Ksatria Bhayangkara) DKI Jakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub PJKB DKI Jakarta yang terdiri dari 30 orang yang dijadikan sampel dan pengambilan sampel dilakukan dengan tidak acak (*Non Random Sampling*) dan menggunakan *sampling* jenuh. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan menggunakan desain penelitian pengambilan data “(*Pre-Test dan Post-Test Two Group Design (pretest-posttest randomized group design)*)” yaitu untuk mengetahui variabel bebas dan terikat. Sebagaimana instrumen penelitian digunakan tes bantingan 30 detik.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, Dari data diperoleh t_{hitung} sebesar = 11,72 t_{tabel} dengan uji satu sisi pada taraf signifikan dengan $n-1 = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (11,72) > t_{tabel} (1,76)$, berarti terjadi peningkatan yang signifikan. *Kedua*, Dari data diperoleh t_{hitung} sebesar = 12,61 t_{tabel} dengan uji satu sisi pada taraf signifikan dengan $n-1 = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (12,61) > t_{tabel} (1,76)$, berarti terjadi peningkatan yang signifikan. *Ketiga*, dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok Metode Latihan Tarik

karet dan Metode Latihan naik turun tambang diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,73 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2)-2=28$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,16 yang berarti nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil metode latihan kekuatan tarikan dengan latihan tarik karet dan latihan naik turun tambang terdapat perbedaan, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dari kedua latihan tersebut, latihan kekuatan tarikan dengan tarik karet dan latihan kekuatan tarikan dengan naik turun tambang sama-sama mengalami peningkatan, namun tidak terlihat perbedaan hasil bantingan yang signifikan. Jadi kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif meningkatkan hasil bantingan pada atlet judo klub PJKB DKI Jakarta.