**ABSTRAK**

**ANDI SAHRUL JAHRIR.** 2013. : Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Good Morning* dan Metode Latihan *Hyperextension* Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Siswa SMK Penerbangan Makassar (dibimbing oleh Sudirman Burhanuddin dan Imam Suyudi)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *good morning* dan metode latihan *hyperextension* terhadap kemampuan bantingan pinggang. Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen yang menggunakan rancangan penelitian 2 x 2. Populasinya adalah siswa putra SMK Penerbangan Makassar. Selanjutnya dibangi menjadi 4 kelompok dengan teknik matching ordinal yaitu kelompok metode latihan *good morning* kekuatan punggung tinggi dan rendah serta kelompok metode latihan *hyperextension* kekuatan punggung tinggi dan rendah. Setiap kelompok wksperimen terdiri dari 10 siswa. Teknik penentuan sampel dilakukan dengan cara *Purposive sampling.* Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA yang dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: ada perbedaan pengaruh metode latihan *good morning* dengan metode latihan *hyperextension* terhadap kemampuan bantingan pinggang, dengan F = 24.779 (P < 0.05). Ada interaksi antara metode latihan dengan kekuatan punggung terhadap kemampuan bantingan pinggang, dengan F interaksi (A x B) = 14.487 (P < 0.05). Ada perbedaan pengaruh bagi kelompok siswa yang memiliki kekuatan otot punggung tinggi yang dilatih dengan metode latihan *good morning* dan kelompok siswa yang memiliki kekuatan punggung tinggi yang dilatih dengan metode latihan *hyperextension* terhadap kemampuan bantingan pinggang, dengan (X A1B1 = 4.70 > X A2B1 = 1.60) (P < 0.05). Ada perbedaan pengaruh bagi kelompok siswa yang memiliki kekuatan otot punggung rendah yang dilatih dengan metode latihan *good morning* dan kelompok siswa yang memiliki kekuatan punggung rendah yang dilatih dengan metode latihan *hyperextension* terhadap kemampuan bantingan pinggang. (X A1B2 = -4.70 > X A2B2 = -3.20) (P < 0.05)

ABSTRACT

ANDISAHRUL JAHRIR. 2013.*The Difference Between The Influence Of Good Morning Practice Method And Hyperextension Practice Method Toward Waist Roll Ability On Wrestling Sport Of Vocational School Student* (Supervised By Sudirman Burhanuddin And Imam Suyudi)

The study aimed an examining the difference between the influence of good morning practice method an hyperextension practice method toward waist roll ability. The study was experiment research wich used 2x2 researc design. The population of the study was male student of vocational school (SMK)) in Makassar. The student were devided into four groups chosen by using matching ordinal and obtained good morning practice method of high power back and hyperextension practice method of low power back. Each of the group consisted of 10 student selected by employing purposive sampling technique. Data were analysed by using ANOVA technique followed by Tukey test at the level of significance 5%. The result of the study revealed that there was a difference between good morning practice method an hyprextension practice method toward waist roll ability F = 24.779 (P < 0.05). There was interaction between the practice method using power back and waist roll ability with F interaction (AxB) = 14.487 (P < 0.05). There was a difference on the influence of a group of student who have high power back muscle pacticed by using good morning practice method and group of student practiced by using hyperextension practice method toward waist roll ability (X A1B1 = 4.70 > X A2B1 = 1.60) (P < 0.05). There was a difference on the influence of a group of student who have low power bach muscle practiced by using good morning practice method and a group of student who have low power back practiced by using hyperextension practiced method toward waist roll ability (X A1B2 = -4.70 > A2B2 = -3.20) (P < 0.05)