

ABSTRAK

RIZKI ANGGARA SEMBIRING. Kontribusi Latihan *Sit-up Legs Raised* dan Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Karate Putra Perguruan *Tako Dojo* SMP Negeri 2 Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015. (Pembimbing : H.M.NUSTAN HASIBUAN). Skripsi : FIK UNIMED 2015.

Kecepatan tendangan adalah salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam karate. Untuk melakukan teknik tersebut dengan kuat dan cepat dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung. Kecepatan pada hakekatnya jenis aktivitas yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Peningkatan kecepatan adalah subjek dari semua faktor yang mempengaruhi, terutama aspek teknik dan faktor psikologi. Prinsip latihan kecepatan pada intinya menghindari perkembangan timbunan asam laktat, yakni memberikan recovery yang cukup diantar pengulangan. Disamping itu latihan kecepatan seharusnya segera diakhiri ketika terjadi perubahan teknik akibat kehabisan energi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *Sit-Up Legs Raised* dan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet *Karate* putra perguruan *Tako Dojo* SMP Negeri 2 Deli Tua Tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Experiment* dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *Sit-Up Legs Raised* dan latihan *Knee Tuck Jump*.

Populasi adalah seluruh atlet karateka yang berjumlah 18 orang. Jumlah sampel sebanyak 12 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*. Selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *Sit-Up Legs Raised* dan latihan *Knee Tuck Jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan test dan pengukuran adalah *sit-up* untuk mengukur otot perut, *Vertical Jump* untuk mengukur otot tungkai, dan tendangan *Maegeri Chudan* Untuk kecepatan tendangan. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu serta intensitas latihan dimulai dari ringan sampai sub maksimal. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-regresi.

Analisis hipotesis pertama, dari data *Post-Test Sit-Up Legs Raised* dan data *post-test* kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* dilakukan dengan perhitungan statistik uji-regresi. Dari perhitungan harga R didapat sebesar 0,52 dari harga R tersebut dan diperoleh determinasi sebesar 27,44% , sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh $F_{hitung} = 3.78$ dan $F_{tabel} 4.965 (0,05, \frac{2}{9})$, maka $F_0 < F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian yaitu H_0 diterima H_a ditolak maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Sit-Up Legs Raised* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet *Karate* Putra Perguruan *Tako Dojo* SMP Negeri 2 Deli Tua Tahun 2015.

Analisis hipotesis kedua, dari data *Post-Test Knee Tuck Jump* dan data *Post-Test* kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* dilakukan dengan perhitungan statistik uji-regresi. Dari perhitungan harga R sebesar 0,77 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 59,29%. dari perhitungan harga F diperoleh $F_{hitung} = 14.92$ dan $F_{tabel} 4.96$, maka $F_0 > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian yaitu H_0 ditolak H_a diterima maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Knee Tuck Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet *Karate* putera perguruan *Tako Dojo* SMP Negeri 2 Deli Tua Tahun 2015

Analisis hipotesis ketiga, dari data *Post-Test Sit-Up Legs Raised*, data *Post-Test Knee Tuck Jump*, dan data *post-test* kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* dilakukan perhitungan statistik uji-regresi. Dari perhitungan harga R sebesar 0,70 dari harga R tersebut diperoleh determinasi sebesar 70%. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh $F_{hitung} = 10.42$ dan $F_{tabel} (0,05, \frac{2}{9}) 4.256$, maka $F_0 > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian yaitu H_0 diterima H_a ditolak maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Sit-Up Legs Raised* dan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet *Karate* putera perguruan *Tako Dojo* SMP Negeri 2 Deli Tua Tahun 2015.