

ABSTRAK

**KRISTIAN GINTING. NIM 6103121025. Kontribusi Latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Bar Twist* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Karate Putri Perguruan Kala Hitam *Dojo* Cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015. (Pembimbing Skripsi: INDRA DARMA SITEPU)
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kontribusi dari latihan *Split Squat Jump* dan latihan *Bar Twist* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karate putri perguruan kala hitam *dojo* cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 14 orang.

Analisis pertama yaitu latihan *split squat jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* menggunakan kaki kanan pada atlet karate putri perguruan kala hitam *dojo* cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015 dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 6.18 + 0.13X_1$, berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 8.59$ dan $F_{tabel(0.05;1/12)} = 4.75$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 40.96%. Sedangkan tendangan *maegeri chudan* menggunakan kaki kiri persamaan regresinya adalah $\hat{Y} = 7.49 + 0.09X_1$ dan hasil perhitungan $F_{hitung} = 5.79$ dan $F_{tabel(0.05;1/12)} = 4.75$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 31.36%.

Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan *bar twist* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* menggunakan kaki kanan pada atlet karate putri perguruan kala hitam *dojo* cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015 dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 7.57 + 0.31X_2$, berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 7.54$ dan $F_{tabel(0.05;1/12)} = 4.75$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 38.44%. Sedangkan untuk tendangan *maegeri chudan* menggunakan kaki kiri persamaan regresinya adalah $\hat{Y} = 7.93 + 0.23X_2$ dan hasil perhitungan $F_{hitung} = 6.89$ dan $F_{tabel(0.05;1/12)} = 4.75$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 37.21%.

Analisis hipotesis ketiga yaitu, latihan *split squat jump* dan *bar twist* secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* menggunakan kaki kanan pada atlet karate putri perguruan kala hitam *dojo* cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015 dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 6.07 + 0.09X_1 + 0.12X_2$. Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 4.41$ dan $F_{tabel(0.05;2/11)} = 3.08$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 44%. Sedangkan untuk tendangan *maegeri chudan* menggunakan kaki kiri persamaan regresinya adalah $\hat{Y} = 7.60 + 0.02X_1 + 0.19X_2$ dan hasil perhitungan $F_{hitung} = 3.27$ dan $F_{tabel(0.05;2/11)} = 3.08$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 37%.