

ABSTRAK

SORITUA SINAGA. Nim 609421034. Perbedaan Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Dengan Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Karateka Putera Sabuk Hijau *Dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar Tahun 2013.*

(Dosen Pembimbing: H. IBRAHIM WIYAKA).

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Prestasi olahraga yang tinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih. Karate memiliki teknik tendangan yang merupakan salah satu teknik yang dominan. Salah satu teknik tendangan adalah *maegeri chudan*, yang artinya teknik tendangan lurus kedepan ke arah ulu hati. Kaki menendang lurus berlawanan arah dengan posisi *dachi*, pinggul diputar untuk mendapatkan tendangan yang maksimal dan menjangkau sasaran lebih jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Stride Jump Crossover* dan latihan *Split Squat Jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar Tahun 2013*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 31 orang, jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching by pairing* yaitu kelompok latihan *stride jump crossover* dan kelompok latihan *split squat jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran adalah tes *vertical jump* untuk *power* otot tungkai dan untuk tes kecepatan tendangan *maegeri chudan* menggunakan *stopwatch*, penelitian dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas dan terikat digunakan uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test power* otot tungkai kelompok latihan *stride jump crossover* diperoleh t_{hitung} sebesar 9,67 serta t_{tabel} 2,35 dengan $\alpha=0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *stride jump crossover* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013*.

Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test power* otot tungkai kelompok latihan *split squat jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,60 serta t_{tabel} 2,35 dengan $\alpha=0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi disimpulkan, latihan *split squat jump* secara signifikan berpengaruh terhadap *power*

otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,85 serta t_{tabel} 1,94 dengan $\alpha=0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi disimpulkan, latihan *stride jump crossover* secara signifikan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013. Selisih rata-rata beda *pre-test* dan *post-test* latihan *stride jump crossover* terhadap *power* otot tungkai diperoleh 9,67. Selisih rata-rata beda *pre-test* dan *post-test* latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai diperoleh 4,60. Jadi latihan *stride jump crossover* lebih baik daripada latihan *split squat jump*.

Analisis hipotesis keempat dari data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan tendangan *maegeri chudan* kelompok latihan *stride jump crossover* diperoleh t_{hitung} sebesar 7,27 serta t_{tabel} 2,35 dengan $\alpha=0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *stride jump crossover* secara signifikan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.

Analisis hipotesis kelima dari data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan tendangan *maegeri chudan* kelompok latihan *split squat jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,59 serta t_{tabel} 2,35 dengan $\alpha=0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi disimpulkan, latihan *split squat jump* secara signifikan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,1175 serta t_{tabel} 1,94 dengan $\alpha=0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi disimpulkan, latihan *stride jump crossover* secara signifikan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013. Selisih rata-rata beda *pre-test* dan *post-test* latihan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* diperoleh 7,27. Selisih rata-rata beda *pre-test* dan *post-test* latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* diperoleh 3,59. Jadi latihan *stride jump crossover* lebih baik daripada latihan *split squat jump*.