

ABSTRAK

ARI HERNOWO. Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Jump* dengan Latihan *Depth Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Taekwondo Hasaku Stabat 2017.

(Dosen Pembimbing : YAN INDRA SIREGAR)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Cabang olahraga Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang mengandalkan kekuatan, kelincahan, *power* serta koordinasinya terhadap pandangan kearah lawan atau sasaran. Salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan adalah kekuatan *power* otot tungkai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *box jump* dan latihan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai atlet taekwondo hasaku Stabat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *box jump* dan latihan *depth jump*.

Populasi adalah seluruh atlet taekwondo hasaku Stabat yang berjumlah 41 orang. Jumlah sampel 20 orang diperoleh dengan teknik *purpposive sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *box jump* dan kelompok latihan *depth jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah tes *vertical jump* untuk mengetahui hasil *power* otot tungkai, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil *power* otot tungkai kelompok latihan *box jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,40 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *box jump* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet taekwondo Hasaku Stabat 2017.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post-test* kelompok latihan *depth jump* diperoleh t_{hitung} sebesar 5,70 serta t_{tabel} sebesar 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, kelompok latihan *depth jump* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet taekwondo Hasaku Stabat 2017.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar -0,28 serta t_{tabel} 2,12 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *box jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *depth jump* terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet taekwondo Hasaku Stabat 2017.