

ABSTRAK

JUHERI SIRAIT, NIM 6133121035. Perbedaan Pengaruh Latihan *Scissor Jump* Dengan Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan Tahun 2017. (Pembimbing Skripsi : PANGONDIAN H. PURBA) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan *scissor jump* dengan latihan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka putra *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *scissor jump* dan latihan *knee tuck jump*. Populasi adalah seluruh karateka *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017 yang berjumlah 24 orang. Sampel diambil dari populasi dengan teknik *purposive sample* (sampel bersyarat). Dengan syarat adalah sebagai berikut : 1) Karateka Putra, 2) Aktif Latihan, 3) Mau dijadikan sampel, 4) Sabuk Biru. Dari hasil persyaratan didapat sampel berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran adalah tes *vertical jump* untuk *power* otot tungkai dan tes kecepatan tendangan *maegeri chudan* selama 10 detik untuk kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Penelitian digunakan selama 6 minggu dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Untuk melihat masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan dengan perhitungan Uji- t.

Analisis hipotesis 1). Latihan *scissor jump* diperoleh pengujian t_{hitung} sebesar = 11.81, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *scissor jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka putra *Dojo* parulian 2 Medan tahun 2017. 2). Latihan *knee tuck jump* diperoleh pengujian t_{hitung} sebesar = 10.09, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka putra *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017. 3). Dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} = 1.03. Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *scissor jump* tidak lebih baik dari latihan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada karateka putra *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017. 4). Latihan *scissor jump* diperoleh pengujian t_{hitung} sebesar = 4.75. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *scissor jump* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan

maegeri chudan pada karateka putra *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017. 5). Latihan *knee tuck jump* diperoleh pengujian t_{hitung} sebesar = 4.35, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putra *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017. 6). Dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga $t_{hitung} = 0.35$. Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *scissor jump* tidak lebih baik dari latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putra *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.

