

## ABSTRAK

**FEBRIAN MAULANA. Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Deol O Chagi* Pada Atlet Putra *Tiger Taekwondo Club* Binjai Tahun 2017.**

**Pembimbing Skripsi : H.M. NUSTAN HASIBUAN,**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.**

**Skripsi Medan :**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Deol O Chagi* pada atlet putra *tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah sampel 12 orang dari jumlah populasi 43 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya sampel diberi bentuk latihan yaitu *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound*.

Selanjutnya untuk mengetahui kekuatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Deol O Chagi* maka dilakukan tes dengan menggunakan *Test Vertikal Jump* dan *test* tendangan *Deol O Chagi* selama 30 detik. Penelitian ini dilakukan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama, menunjukkan bahwa latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Single Leg Bound* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Deol O Chagi* pada atlet putra *tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua, menunjukkan bahwa latihan *Double Leg Bound* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Single Leg Bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Deol O Chagi* pada atlet putra *tiger taekwondo club* Binjai tahun 2017.

Dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$  diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $7,32 > 2,02$  \  $4,26 > 2,02$  Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Double Leg Bound* dan

*SingleLeg Bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Deol O Chagi* pada atlet putra *tiger taekwondo club* Binjaitahun 2017.

Dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$  diperoleh  $t_{hitung} < t_{tabel}$  yaitu  $0,196 < 2,23$  \  $0,33 < 2,23$  Dengan demikian  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima yang berarti latihan *Double Leg Bound* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *SingleLeg Bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Deol O Chagi* pada atlet putra *tiger taekwondo club* Binjaitahun 2017.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY