

ABSTRAK

**RAHMAD FAUZI HASIBUAN, NIM : 6143321044, Perbedaan Pengaruh Latihan *Side To Side Box Shuffle* Dan Latihan *Eight Square Pliometrics Pattern* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Karateka Dojo Parulian-2 Medan. (Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *side to side box shuffle* dan latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap *power* otot tungkai pada karateka Dojo Parulian-2 Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa program latihan. Populasi adalah seluruh karateka Dojo Parulian-2 Medan tahun 2020 yang berjumlah 24 orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling*, yang mana memilih sampel diberikan syarat. Setelah dilakukan *pre test* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan metode ABBA. Satu kelompok akan melakukan latihan *side to side box shuffle* sedangkan kelompok lain melakukan latihan *eight square pliometrics pattern*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *power* otot tungkai dengan *standing broad jump*. Penelitian dilaksanakan selama 5 (enam) minggu dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Perhitungan statistic menggunakan uji- t berpasangan dan juga uji t-tidak berpasangan.

Hasil analisis hipotesis I, diperoleh $t_{hitung} = 3,84$ dan $t_{tabel} 2,45$. ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dari latihan *side to side box shuffle* terhadap *power* otot tungkai pada Karateka Dojo Parulian-2. Hasil analisis hipotesis II, diperoleh $t_{hitung} = 5,72$ dan $t_{tabel} 2,45$. ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dari latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap *power* otot tungkai pada Karateka Dojo Parulian-2. Hasil analisis hipotesis III, diperoleh $t_{hitung} = 0,179$ dan $t_{tabel} 1,78$. ($t_{hitung} < t_{tabel}$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka disimpulkan tidak terdapat perbedaan signifikan dari latihan *side to side box shuffle* dengan latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap *power* otot tungkai pada Karateka Dojo Parulian-2.