

ABSTRAK

BORNOK MANURUNG. Perbedaan Pengaruh Latihan *Stride jump cross Over* Dengan Latihan *Drill Side Jump/Sprint* Terhadap *power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Mawashi Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Biru Khushinryu M Karate-do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015.
Pembimbing skripsi (ZULFAN HERI)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai latihan yang lebih berpengaruh, Latihan *Stride jump cross Over* Dengan Latihan *Drill Side Jump/Sprint* Terhadap *power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Mawashi Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Biru Khushinryu M Karate-do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 20 orang, yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling* (sampel bersyarat) selanjutnya dilakukan penelitian dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap *power* otot tungkai dan Kecepatan Tendangan *Mawashi Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Biru Khushinryu M Karate-do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015. Data penelitian ini diolah dengan perhitungan statistik dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis I diperoleh pengujian hipotesis sebesar (t_{hitung}) 2,32 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk $n - 1$ ($10 - 1 = 9$), pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,83 dengan demikian $t_h > t_t$ ($2,32 > 1,83$), maka H_a diterima yang menyatakan ada pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap pengaruh *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis II diperoleh pengujian hipotesis sebesar (t_{hitung}) 2,06 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk $n - 1$ ($10 - 1 = 9$), pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,83 dengan demikian $t_h > t_t$ ($2,06 > 1,83$), maka H_a diterima yang menyatakan ada pengaruh latihan *drill side jump/sprint* terhadap *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015. Hipotesis III diperoleh bahwa t_{hitung} sebesar 0,17. Dari daftar tabel dk

= (10+10-2) diperoleh bahwa $t_{tabel} = 1,73$. dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0,17 < 1,73$) dengan demikian $H_0 =$ diterima yang menyatakan latihan *stride jump crossover* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan *drill side jump/sprint* terhadap *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis IV diperoleh pengujian hipotesis sebesar (t_{hitung}) 3,62 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk $n - 1$ ($10 - 1 = 9$), pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,83 dengan demikian $t_h > t_t$ ($3,62 > 1,83$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan ada pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap Kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis V diperoleh pengujian hipotesis sebesar (t_{hitung}) 4,94 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk $n - 1$ ($10 - 1 = 9$), pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,83 dengan demikian $t_h > t_t$ ($4,94 > 1,83$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan ada pengaruh latihan *drill side jump/sprint* terhadap Kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis VI diperoleh bahwa t_{hitung} sebesar 0,12. Dari daftar tabel dk = (10+10-2) diperoleh bahwa $t_{tabel} = 1,73$. dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0,12 < 1,73$) dengan demikian $H_0 =$ diterima yang menyatakan latihan *drill side jump/sprint* tidak memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra Sabuk Biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015.