

ABSTRAK

**FREDY TARIGAN. Kontribusi Latihan *Maegeri* Dari Posisi Jongkok dan Variasi Latihan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan Tahun 2014.
(Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *maegeri* dari posisi jongkok terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karateka putra perguruan *Kei Shin Kan* medan tahun 2014, untuk mengetahui kontribusi variasi latihan kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karateka putra perguruan *Kei Shin Kan* medan tahun 2014, untuk mengetahui kontribusi latihan *Maegeri* dari posisi jongkok dan variasi latihan kelentukan otot pinggang secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karateka putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode eksperimen terhadap atlet karateka putra perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di *Dojo Kei Shin Kan* Medan yang berlokasi di Bunga Sedap Malam, Padang Bulan Medan. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karateka Perguruan *Kei Shin Kan* Medan yang berjumlah 26 orang. Jumlah sampel 12 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran adalah *Vertical Jump* untuk *power* otot tungkai, kelentukan otot pinggang dan tendangan *Maegeri Chudan* untuk kecepatan tendangan. Penelitian dilaksanakan dengan frekuensi empat kali dalam satu minggu selama lima minggu. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji regresi.

Analisis hipotesis pertama, dari data *post test Maegeri* dari posisi jongkok dan data *post test* kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* maka diperoleh pengujian hipotesis pertama F_{Hitung} sebesar 10,01. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga F_{Tabel} dengan dk pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1,42 dengan demikian $F_{Hitung} > F_{Tabel}$ atau $10.01 > 1,42$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Latihan *Maegeri* posisi jongkok berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Karateka Putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.

Hipotesis kedua, dari data *post test* variasi kelentukan otot pinggang dan data *post test* kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* diperoleh pengujian hipotesis pertama F_{Hitung} sebesar 1,47. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga F_{Tabel} sebesar 4,96 dengan demikian $F_{Hitung} < F_{Tabel}$ atau $1,47 < 4,96$. Hal ini berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Variasi kelentukan otot pinggang tidak

berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada Karateka Putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.

Hipotesis ketiga, dari data *post test Maegeri* dari posisi jongkok dan variasi kelentukan otot pinggang dan data *post test* kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* maka diperoleh pengujian hipotesis pertama F_{Hitung} sebesar 19,5. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga F_{Tabel} dengan $dk = n-k-1$ ($12-2-1 = 9$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 4,26 dengan demikian $F_{Hitung} > F_{Tabel}$ atau $19,5 > 4,26$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Latihan *Maegeri* posisi jongkok dan Variasi latihan kelentukan otot pinggang berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Karateka Putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.



THE
Character Building
UNIVERSITY