

ABSTRAK

AMRINTO SINURAT, NIM 6113121006. Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Dengan Latihan *Split Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Karateka Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016. (Pembimbing Skripsi : PANGONDIAN PURBA) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Split jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *knee tuck jump* dan latihan *Split jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *Knee Tuck Jump* dan latihan *Split Jump*. Populasi adalah seluruh karateka Putra Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016 yang berjumlah 26 orang. Sampel diambil dari populasi dengan tehnik *purposive sample* (sampel bersyarat). Dengan syarat adalah sebagai berikut : 1) terdaftar sebagai anggota Putra Club Binaan DISPORA Medan, 2) Aktif latihan, 3) karateka berbadan sehat, 4) berusia 16-19 tahun, sehingga di dapat sampel berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *test Vertikal Jump* untuk *Power* Otot tungkai dan *test* Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan*. Penelitian digunakan selama 6 minggu dengan latihan 3 kali dalam seminggu untuk melihat masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan Uji- t.

Analisis hipotesis 1). Latihan *Knee Tuck Jump* diperoleh pengujian t_{hitung} sebesar = 7,95, 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 Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016. 2). Latihan *Split jump* diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar = 5,15, Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai pada Karateka Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016. 3). Dari rata-rata dan Simpangan Baku diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar = 3.14, selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga

t_{tabel} dengan $dk = n - 1$ ($6-1= 5$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,57 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,14 > 2,57$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Knee Tuck Jump* lebih baik dari latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai pada Karateka *Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016*. 4). Latihan *Knee Tuck Jump* diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar = 2.65. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* pada Karateka *Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016*. 5). Latihan *Split Jump* diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar = 16,6, Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Split Jump* terhadap Kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada Karateka *Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016*. 6). Dari rata-rata dan Simpangan baku diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar = 9.81, selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n - 1$ ($6-1= 5$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,57 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,81 > 2,57$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.. Dengan demikian disimpulkan bahwa latihan *Knee Tuck Jump* lebih baik dari latihan *Split Jump* terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada Karateka *Club Binaan Dispora Medan Tahun 2016*.