

## ABSTRAK

**ELIASNA N SEBAYANG. NIM : 6113121023. Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Dan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14 – 16 Tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016.**

**(Pembimbing Skripsi : Albadi Sinulingga)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *double leg bound* dan *alternate leg bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan menggunakan latihan *double leg bound* dan latihan *alternate leg bound*.

Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test double leg bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai. Berdasarkan hasil perhitungan  $F_{hitung} = 0.81$  dan  $F_{tabel} = 4.05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan "tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016".

Analisis hipotesis ke dua dari data *pre-test* dan data *post-test alternate leg bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai diperoleh  $F_{hitung} = 0,81$  dan  $F_{tabel} = 4.05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan "tidak terdapat pengaruh yang signifikan antar latihan *alternate leg bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016".

Analisis hipotesis ke tiga yaitu latihan *double leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* kecepatan tendangan *maegeri chudan* diperoleh harga  $F_{hitung} = 11213.09$  dan  $F_{tabel} = 4.05$ , sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan "terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016".

Analisis hipotesis ke empat yaitu latihan *alternate leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* kecepatan tendangan *power* otot tungkai diperoleh  $F_{hitung} = 11213.09$  dan  $F_{tabel} = 4.05$ , sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan "terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *alternate leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* kecepatan tendangan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016".

Analisis hipotesis ke lima yaitu latihan *double leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power*

otot tungkai diperoleh  $F_{hitung} = 0,57$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan “tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016”.

Analisis hipotesis ke enam yaitu latihan *double leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* diperoleh  $F_{hitung} = 0,57$  dan  $F_{tabel} = 4,05$ , sehingga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan “tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg bound* dengan latihan *alternate leg bound* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2016”.

