

ABSTRAK

OBED NEGO TURNIP, NIM (6121121018) Pengaruh Latihan *Single-Leg Stride Jump*, *Double-leg Butt Kick* dan *Knee-Tuck Jump* terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada Atlet Karate *Dojo Kei Shin Kan HKBP Sidorame Medan Tahun 2016*.

(Pembimbing Skripsi: IRWANSYAH SIREGAR)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Single-Leg Stride Jump*, *Double-leg Butt Kick* dan *Knee-Tuck Jump* terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada Atlet Karate *Kei Shin Kan HKBP Sidorame Medan Tahun 2017*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di *dojo* HKBP Sidorame Medan Jl. Dorowati No: 40

Populasi adalah seluruh atlet karateka *dojo* HKBP Sidorame yang berjumlah 20 Orang. Jumlah sampel 6 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*, Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran menggunakan *stop watch* untuk mengukur kecepatan tendangan *maegeri chudan*, Penelitian dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan latihan 5(lima) kali seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji-*t* berpasangan dan uji-*t* tidak berpasangan

Analisis hipotesis dari data *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan *maegeri chudan* diperoleh t_{hitung} sebesar = 7,38 serta t_{tabel} sebesar = 2,02 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single-leg stride jump*, *double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump* terdapat peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate *Kei Shin Kan HKBP Sidorame Medan Tahun 2017*.