

ABSTRAK

MUDA DARMAWAN. NIM : 6131210021. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Squat Jump* dan *Knee tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Karateka INKANAS Dojo PT Sinar Sosro Tahun 2017.

(Pembimbing Skripsi : PUJI RATNO, S.Si, M.Pd)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas dojo PT Sinar Sosro Tanjung Morawa, apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas dojo PT Sinar Sosro Tanjung Morawa dan latihan manakah yang lebih baik *squat jump* atau *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas dojo PT Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017.

Penelitian ini dilakukan di Dojo PT Sinar Sosro Tanjung Morawa pada tanggal 25 April – 6 Juni 2017 dengan metode eksperimen. Frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Sampel penelitian berjumlah 20 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok dimana setiap kelompok berjumlah 10 orang dan yang menjadi sampel yaitu karateka Inkanas dojo PT Sinar Sosro Tanjung Morawa.

Hasil Penelitian diperoleh *power* tungkai pada saat pre tes pada kelompok latihan *squat jump* diperoleh rata-rata sebesar 42,9 dan setelah melakukan latihan *squat jump* selama 6 minggu (post tes) terdapat peningkatan *power* tungkai menjadi 52 atau terjadi peningkatan *power* tungkai sebesar 9,1. Sedangkan pada kelompok latihan *knee tuck jump* diperoleh rata-rata sebesar 42,3 dan setelah melakukan latihan *knee jump* selama 6 minggu (post tes) terdapat peningkatan *power* tungkai menjadi 52,7 atau terjadi peningkatan *power* tungkai sebesar 10,4. Hasil uji-t antara data pre-test dan post test *power* tungkai pada kelompok latihan *squat jump* diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $17,84 > 1,83$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan latihan *squat jump* antara pre-test dan post-test. Sedangkan pada kelompok latihan *knee tuck jump* diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $24,19 > 1,83$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan latihan *knee tuck jump* antara pre-test dan post-test.. Hasil uji statistik hipotesis ketiga diperoleh t_{hitung} sebesar 0,208. harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,10 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $0,208 < 2,10$. Berarti dapat diambil kesimpulan bahwa secara signifikan latihan *Squat Jump* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Knee tuck Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai Karateka Inkanas Dojo PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017.

Kata kunci : *Power Tungkai, Latihan, Squat Jump, Knee tuck Jump.*