

ABSTRAK

**MORILIUS GEA, NIM. 6133121049, Pengaruh Latihan *Split Squat With Cycle Dan Straight Pike Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Putra *Dojo* Perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa Kabupaten Deliserdang Tahun 2017
(Pembimbing Skripsi : INDRA DARMA SITEPU)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2017**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat with cycle* dan latihan *straight pike jump* terhadap kecepatan *maegery chudan* pada karateka putra *Dojo* Perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa Kabupaten Deliserdang tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *split squat with cycle* dan latihan *straight pike jump*.

Populasi adalah seluruh karateka putra Inkanas SMA Methodist Tanjung Morawa sebanyak 40 Orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *sampling* bersyarat, dimana kepada kelompok atau sampel tersebut akan diberikan latihan *split squat with cycle* dan latihan *straight pike jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes kecepatan tendangan untuk mengetahui kecepatan tendangan *maegery chudan*. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel terikat atau dependent digunakan perhitungan statistic uji non *parametric wilcoxon signed – rank test*.

Dari analisis hipotesis diperoleh nilai Z_{hitung} adalah sebesar 2,78 dan nilai Z_{tabel} sebesar 1,645. Karena $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ ($2,78 > 1,645$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada kurva daerah kritis juga dapat dilihat bahwa nilai Z berada pada daerah penolakan H_0 atau berada pada daerah penerimaan H_a . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan *split squat with cycle* dan *straight pike jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada putra *Dojo* Perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa Kabupaten Deliserdang tahun 2017.