

## ABSTRAK

**AGUS ORLANDO O. SUNGGU. NIM 6103121005. Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* Dengan Latihan *Scissors Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Mawashi Gery* Pada Atlet Putra Karate Sabuk Coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015. Pembimbing skripsi (Yan Indra Siregar)**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai latihan yang lebih berpengaruh, Latihan *Split Jump* dengan latihan *scissors jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *mawashi gery* pada atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKNSI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 20 orang, yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling* (sampel bersyarat) selanjutnya dilakukan penelitian dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *mawashi gery* atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKNSI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015. Data penelitian ini diolah dengan perhitungan statistik dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis I diperoleh pengujian hipotesis sebesar  $t_{hitung} = 7,06$  selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk\ n - 1$  ( $10 - 1 = 9$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,26, dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $7,06 > 2,26$ ), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKNSI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis II diperoleh  $t_{hitung} = 5,69$  selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk\ n - 1$  ( $10 - 1 = 9$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,26 dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $5,69 > 2,26$ ), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *scissors jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKNSI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015. Pengujian hipotesis III diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -0,22, selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = (10 + 10 - 2)$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,10$  dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $-0,22 < 2,10$ ), maka  $H_0$  diterima yang menyatakan latihan *split jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *scissors jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKNSI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis IV diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 20,07 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk\ n - 1$  ( $10 - 1 = 9$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,26 dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $20,07 > 2,26$ ), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh

latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery* pada atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKNSI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis V diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 18,69 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk  $n - 1$  ( $10 - 1 = 9$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,26 dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $18,69 > 2,26$ ), maka  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *scissors jump* terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery* pada atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKNSI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015. Pengujian Hipotesis VI diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 0,31, selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan dk =  $(10+10-2)$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,10$ . dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,31 < 2,10$ ), maka  $H_0$  diterima yang menyatakan latihan *split jump* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *scissors jump* terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery* pada atlet putra karate sabuk coklat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia (KKSNI) *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.