

## ABSTRAK

**JONI NIEL N LUMBANTOBING. Perbedaan Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Dan Latihan *Drill Side Jump Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Chudan* Pada Atlet Karateka Putera *Dojo kei Shin Kan SMP 24 Medan Tahun 2012*. (Pembimbing :BAKTI SITEPU). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan 2012**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* dengan Latihan *Drill Side Jump Sprint* Terhadap terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karate putera dojo kei shin kan SMP 24 Medan 2012. Penelitian ini dilaksanakan di *Dojo SMP 24 Medan* di lapangan SMP 24 Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah 33 orang jumlah sampel diperoleh dengan sampel bersyarat dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang melibatkan dua variabel bebas yang dimanipulasi dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *Stride Jump Crossover* dengan latihan *military press*, sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan *mawashi chudan*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik diperoleh : Hipotesis I, latihan *Stride Jump Crossover* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karate putera kei shin kan *dojo* SMP 24 Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} 45 > t_{tabel} 3,18$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hipotesis II, latihan *Drill Side Jump Sprint* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karate putera kei shin kan *dojo* SMP 24 Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} 52 > t_{tabel} 3,18$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Selanjutnya hipotesis III, latihan *Drill Side Jump Sprint* lebih besar pengaruhnya bila dibandingkan dengan latihan *Stride Jump Crossover* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karate putera kei shin kan *dojo* SMP 24 Medan tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil  $t_{hitung} 4 > t_{tabel} 0,975$   $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## ABSTRACT

JONI Niel N Lumbantobing. Effect of Exercise difference Stride Jump Crossover Drill And Exercise Against Sprint Jump Side Kick Speed Increase In Athletes Karateka Mawashi chudan son Kei Shin Kan Dojo Field Junior 24 2012. (Advisor: BAKTI Sitepu). Thesis Field: Faculty of Sport Science 2012

This study aims to determine whether their Stride Jump Crossover Effect of Exercise Drill with Side Against Sprint Jump to the increased speed of the athletes kick mawashi chudan kei shin karate dojo son's junior high 24 field 2012. The research was conducted in 24 junior high Dojo Medan in Medan lapangan SMP 24. The population in this study was 33 people the number of samples obtained by conditional sampling and sample used in this study amounted to 8 people.

The method used in this study is an experimental method of data collection techniques using test and measurement involving two independent variables are manipulated and a bound variable. The independent variable in this study that exercise Stride Jump Crossover dengan military press exercise, while the dependent variable is the speed chudan kick mawashi. From the research that has been conducted and the results of processing the data obtained by statistical analysis: Hypothesis I, the exercise Stride Jump Crossover significantly affect the improvement of the kick velocity in athletes mawashichudan son kei shin karate dojo's junior 24 tahun 2012 Medan. It can be seen from the results of  $t_{count} > t_{table}$  3.18 means  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted.

Hypothesis II, Sprint Jump Side Drill exercise more significant influence on increasing the speed of the athletes kick mawashi chudan son kei shin karate dojo's junior 24 Medan in 2012. It can be seen from the results of  $t_{count} > t_{table}$  3.18 means  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted.

The next hypothesis III, Sprint Jump Side Drill exercise greater influence when compared with exercise Stride Jump Crossover to the increased speed of the athletes kick mawashi chudan son kei shin karate dojo's junior 24 Medan in 2012. It can be seen from the results of  $t_{count} > t_{table}$  0.975  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted.

