

## ABSTRAK

**BARITA SINAGA. Perbedaan Pengaruh Latihan *Side Hop* Dengan Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012**  
(Pembimbing :SYAHBUDDIN SYAH B )

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2012.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan informasi tentang pengaruh latihan *Side Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada siswa putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Estate Tahun 2012.

Metode penelitian ini adalah dengan metode *eksperimen*. Jumlah orang coba yang diperoleh dengan metode *Purposif Random Sampling* (sampel bertujuan) adalah 8 orang. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan melihat hasil *power* otot tungkai yaitu kelompok *Side Hop* dan kelompok *Single Leg Speed Hop*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan volume latihan 3 kali setiap minggunya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah tes *vertikal jump* dan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* adalah tes kecepatan melakukan dengan menghitung skor sasaran dan skor waktu.

Analisis data yang digunakan adalah dengan perhitungan statistik yaitu dengan uji hipotesis atau uji-t. Berdasarkan pengujian hipotesis 1). Dari hasil perhitungan data *power* otot tungkai kelompok latihan *Side Hop* diperoleh  $t_{hitung} = 4,43$  .  $t_{tabel} = 2.35$  pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4.43 > 2.35$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Side Hop* terhadap *power* otot tungkai *Maegeri Chudan*. 2) Dari hasil perhitungan data *power* otot tungkai kelompok latihan *Side Hop* diperoleh  $t_{hitung} = 4.48345$  . Dari daftar distribusi t maka  $t_{tabel}$  dengan menggunakan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2.35$  pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4.48345 > 2.35$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai *Maegeri Chudan*. 3). Dari hasil pengujian uji-t data post-test *power* otot tungkai kelompok latihan *Side Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* diperoleh  $t_{hitung} = -0.85169$ . Dari daftar distribusi t dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 1,94$  pengujian hipotesis dinyatakan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$

yaitu  $-0,85169 > 1,94$  sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Side Hop* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai *Maegeri Chudan*. 4). Dari hasil perhitungan data kecepatan tendangan kelompok latihan side hop diperoleh  $t_{hitung} = 3,31$ . Dari daftar distribusi t maka  $t_{tabel}$  dengan menggunakan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,35$  pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,31 > 2,35$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Side Hop* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* 5). Dari hasil perhitungan data power otot tungkai kelompok latihan side hop diperoleh  $t_{hitung} = 4,48$  Dari daftar distribusi t maka  $t_{tabel}$  dengan menggunakan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,35$  pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4,48 > 2,35$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Side Hop* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*. 6). Dari hasil pengujian uji-t data post-test kecepatan tendangan kelompok latihan *Side Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* diperoleh  $t_{hitung} = -8,57$ . Dari daftar distribusi t dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 1,94$  pengujian hipotesis dinyatakan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$  yaitu  $-8,57 < 1,94$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Side Hop* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*.