

## ABSTRAK

**Bondhan Hendra Wijaya, Nim. 831408037 “Pengaruh Pelatihan *Double Leg Speed Hops* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai* Pada Atlit Karateka Putra Universitas Negeri Gorontalo”**. Skripsi Bimbingan Marsa Lie Tumbal S.Pd. M.Pd dan Zulkifli Lamusu S. Pd. M. Pd

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya kemampuan power otot tungkai Atlit karateka Putra Dojo Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo masih sangat rendah.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan double leg speed hops terhadap peningkatan power otot tungkai Pada Atlit Karateka Putra.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh Atlit karate Dojo Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo yang berjumlah 40 orang (yang aktif). Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh pelatihan double leg speed hops terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlit karateka putra”. Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil *pree-test* dan *pos-test*.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0.05 dan  $dk = n - 1$ . Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 8,26 sedangkan dari daftar distribusi pada  $t_{(0,975) (19)}$  di peroleh nilai sebesar 2,09 ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  berarti hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh pelatihan double leg speed hops terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlit karateka putra” diterima. Dalam hal ini, bahwa latihan double leg speed hops memberikan dampak terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlit karateka putra.

**Kata Kunci : Double leg speed hops, Power otot tungkai dan Karate.**