

**PENGARUH PELATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP
POWER TUNGKAI PADA KARATEKA DI SMP
NEGERI 3 GORONTALO**

OLEH

NI WAYAN SUMIASIH

NIM : 832 409 008



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2013**

ABSTRAK

Ni Wayan Sumiasih, Nim 832409008 “Pengaruh Latihan *Split Jump* terhadap *power* tungkai pada karateka di SMP Negeri 3 Gorontalo” dibawah bimbingan Drs. Ahmad lamusu S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing I dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II atas segala tuntutan, bimbingan, bantuan dan motifasi yang diberikan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi. Gorontalo. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK Universitas Negeri Gorontalo 2013.

Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *Split Jump* terhadap *Power Tungkai* pada karateka di SMP Negeri 3 Gorontalo. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan pada karate untuk meningkatkan *power tungkai* dengan latihan *split jump*. *Power tungkai* ini dapat meningkat setelah diberikan tindakan dan mencapai hasil sesuai yang diinginkan.

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *Split Jump* terhadap *power tungkai* pada karate. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*. Pada ahir pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan analisis data statistik. Berdasarkan perhitungan dan hasil penelitian uji t di peroleh harga $t_{hitung} = 11,48$ dan nilai $t_{tabel} = 2,09$. Nilai t_{daftar} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-2$ (22-2) diperoleh harga $t_{tabel (1 - \frac{1}{2} \alpha)(n-2)} = t_h (1-0,025)(22-2)$ diperoleh harga $t_{hitung (1 - \frac{1}{2} \alpha)(dk)} = t_{hitung (0,975)(20)} = 2,09$. Maka dapat ditulis ($t_{hitung} = 11,48 \geq t_{daftar} = 2,09$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa ditolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 2$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh latihan *Split Jump* terhadap *Power Tungkai* pada karateka di SMP Negeri 3 Gorontalo

Kata Kunci : Terdapat pengaruh latihan *Split Jump* terhadap *Power Tungkai*