

## ABSTRAK

Meli Ld Haididi, Nim 8324 09 062 “ Pengaruh Latihan *Lateral Cone Hop* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Karateka SMP Negeri 8 Gorontalo Dalam Olahraga Karate ”. Skripsi, Dibawah bimbingan Prof. Dr. H. Hariadi Said, MS. Dan Edy Dharma P. Duhe S.Pd M.Pd

Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh Latihan Lateral Cone Hop Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada karateka SMP Negeri 8 Gorontalo Dalam Olahraga Karate. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan karateka untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada olahraga beladiri karate. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan latihan *Lateral Cone Hop* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada karateka SMP Negeri 8 Gorontalo dalam olahraga karate. Kekuatan otot tungkai ini dapat meningkat setelah diberikan tindakan dan mencapai hasil sesuai yang diinginkan.

Hipotesis penelitian ada terdapat pengaruh latihan *Lateral Cone Hop* terhadap Kekuatan otot tungkai pada karateka SMP Negeri 8 Gorontalo dalam olahraga Karate. Langkah awal pada pengujian Hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap pree-test dan post-test. Pada akhir pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan analisis data statistik. Melalui perhitungan mean, uji normalitas dan homogenitas data. Berdasarkan perhitungan dan hasil penelitian uji t diperoleh harga  $t_{hitung}$  untuk Variabel  $X_1$  adalah 8.19 dan hasil  $t_{daftar}$  2.00 dengan kriteria pengujian Terima  $H_0$  jika:  $-t_{(1-1/2\alpha)} < t < t_{(1-1/2\alpha)}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  atau  $\alpha = 0,01$  dan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ . Jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  di terima karena 8,19 berada pada daerah penerimaan  $H_A$ .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh latihan *Lateral Cone Hop* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada karateka SMP Negeri 8 Gorontalo dalam olahraga karate.

Kata kunci : *Lateral Cone Hop* dan meningkatkan kekuatan otot tungkai