

**PENGARUH LATIHAN SIDE DOUBLE FRONT JUMP COMBINATION
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM
OLAHRAGA KARATE PADA MAHASISWA SEMESTER IV
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Guntur Trisnowati¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Guntur Trisnowati)
guntur_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

GunturTrisnowati. 2015. Pengaruh latihan Side Double Front Jump Combination Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Karate Pada Mahasiswa Semester IV Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Skripsi, Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing(1). Ucok H Rafiater, S.Pd M.Pd dan Pembimbing (II) Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or.

*Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai power otot tungkai yang kurang maksimal untuk performa untuk para atlet pada umumnya dan bagi mahasiswa semester IV pendidikan kepelatihan olahraga pada khususnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan side double front jump combination terhadap peningkatan power otot tungkai dalam olahraga karate pada mahasiswa semester IV pendidikan kepelatihan olahraga. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 105 orang sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang yang di ambil menggunakan metode random sampling dengan rumus slovin dan taraf kesalahan 0.05. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian one group pre – test dan post – test design. Dengan instrument penelitian standing board jump (lompat jauh tanpa awalan). Kemudian di analisis dengan menggunakan statistic uji t. Berdasarkan hasil pengujian dari variable power otot tungkai di peroleh nilai hitung atau $t_{hitung} = 7.97$ dan $t_{tabel} = 1,729$. Dari data tersebut harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan **HA**. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa **HA** di terima dan tidak dapat menerima **H0**. Jadi dapat di simpulkan berarti latihan side double front jump combination memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai dalam olahragan karate.*

Kata Kunci : *Latihan side double front jump combination, power otot tungkai, olahraga karate.*

EFFECT OF EXERCISE FRONT SIDE DOUBLE JUMP COMBINATION AGAINST INCREASED MUSCLE POWER LEGS IN SPORT KARATE AT STUDENT SPORTS COACHING EDUCATION SEMESTER IV

Guntur Trisnowati¹⁾, Ucok H. Refiater ²⁾, Syarif Hidayat ³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Guntur Trisnowati)
guntur_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

GunturTrisnowati. 2015. Effect of exercise Front Side Double Jump Combination Against Increased Muscle Power Legs In Sport Karate at Student Sports Coaching Education Semester IV. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and sport, Gorontalo.Pembimbing State University (I). Ucok H Rafiater, S. Pd Pd and Supervisor (II) Syarif Hidayat, S.Pd Cor M.Or.

As for the problem in this research is the power of legs are less than the maximum for the performance of the athletes in general and for the students of fourth semester sport coaching education at khususnya. Tujuan of this study was to determine the effect of exercise front side double jump combination to increase muscle power legs in sport karate in the fourth semester student of coaching education olahraga. populasi in research in berjumlah 105 people, while the number of samples of 20 people were taken using a random sampling method with the formula and standard errors slovin 0:05 This research uses experimental methods to study the design of one group pre - test and post - test design. With the research instrument standing board jump (long jump without a prefix). Later in the statistical analysis using the t test. Based on the test results of variable limb muscle power obtained or calculated value of $t = 7.97$ and $t_{table} = 1.729$. From these data the price of t has been in the reception area HA. Thus it can be concluded that HA is received and can not accept H₀. So it can be concluded mean exercise front side double jump combination has a significant effect on the increase in limb muscle power in olahraga karate.

Keywords: *Exercise front side double jump combination, limb muscle power, sport karate.*