

## ABSTRAK

Kadir, Marwanto. 2014. *Pengaruh Pelatihan Double Leg Bound terhadap Peningkatan Kemampuan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Karate pada Mahasiswa Jurusan PKO UNG Angkatan 2013 Putera*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing (II) Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai yang kurang maksimal untuk performa bagi atlet karate pada umumnya dan bagi mahasiswa Jurusan PKO UNG angkatan 2013 putera pada khususnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *double leg bound* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai dalam olahraga karate pada mahasiswa jurusan PKO UNG angkatan 2013 putera. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 101 orang sedangkan jumlah sampel berjumlah 30 orang yang di saring secara random dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,15.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan *Standing Board Jump* (lompat jauh tanpa awalan). Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel *power* otot tungkai diperoleh nilai hitung atau  $t_{hitung} = 9,68$  dan  $t_{daftar} = 2,04$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan berarti pelatihan *double leg bound* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam olahraga karate.

**Kata Kunci:** Latihan *Double leg bound*, *Power* otot tungkai, olahraga karate