

ABSTRACT

THE EFFECT OF LATERAL PUSH OFF AND PLYOMETRIC DEPTH JUMP EXERCISES ON MAWASHI GERI KICK POWERATHLETES SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGORMUARA BUNGO JAMBI DISTRICT

By

ANANDA NOVITA

This study aims to determine the kick power of mawashi geri after being given lateral push off and plyometric depth jump treatment. The research method used is a quasi-experimental method, with a pre-test and post-test research design, a sample of 30 athletes which were divided into two experimental groups using ordinal pairing techniques. The instrument used was kinovea. The results of this study: 1) Lateral Push Off, $t_{count} 13,436 > t_{table} 2.145$ with $\alpha = 0.05$, $N = 15$ there is a significant effect. 2) Plyometric Depth Jump, $t_{count} 10.515 > t_{table} 2.145$ with $\alpha = 0.05$, $N = 15$ there is a significant effect. 3) Different test with $t_{count} 0.586 < t_{table} 2.048 = 0.05$, $N = 30$, there is no significant difference between lateral push off and plyometric depth jump exercises on the increase in kick power of Mawashi Geri.

Keywords: lateral push off, mawashi geri, plyometric depth jump.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LATERAL PUSH OFF* DAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* TERHADAP POWER TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI

Oleh

ANANDA NOVITA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui power tendangan mawashi geri setelah diberikan perlakuan *lateral push off* dan *plyometric depth jump*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan populasi dan sampel berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrument yang digunakan adalah kinovea. Hasil penelitian ini: 1) Untuk meningkatkan power otot tungkai yang signifikan dari latihan *Lateral Push Off* terhadap *power* tendangan mawashi geri. 2) Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *Plyometric depth Jump* terhadap *power* tendangan mawashi geri. 3) tidak ada perbedaan yang signifikan latihan *lateral push off* dan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan *power* tendangan *Mawashi Geri*.

Kata kunci: *lateral push off, mawashi geri, plyometric depth jump.*