

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *SKIPPING* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA TEAM KARATE DOJO INKAI LAMPUNG SELATAN

OLEH

AKMAL RINALDI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *squat jump* dan *skipping* terhadap power otot tungkai pada team karate dojo INKAI Lampung Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *eksperimen semu*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *squat jump* dan latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai. Sebelum sampel diberikan perlakuan berupa *treatment* latihan *squat jump* dan latihan *skipping* peneliti melakukan tes awal (*pretest*), merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing* untuk menentukan kelompok latihan. Hasil pengolahan data yang dilakukan pada kelompok latihan *squat jump* dan latihan *skipping* didapati hasil yaitu tidak terdapat perbedaan pengaruh dari latihan yang diterapkan, dengan hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan *squat jump*  $t_{hitung} = 6,878 > t_{table} = 2,145$ , kemudian pengaruh latihan *skipping* dengan  $t_{hitung} = 9,239 > t_{table} = 2,145$ . Hal ini dikarenakan latihan yang diterapkan memiliki karakteristik melatih kinerja otot yang sama. Jadi dalam dampak pengaruh latihannya tidak jauh berbeda antara latihan *squat jump* dan latihan *skipping*.

**Kata kunci:** *karate, skipping, squat jump.*

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF SQUAT JUMP AND SKIPPING TRAINING ON LIMB MUSCLE POWER IN DOJO INKAI KARATE TEAM LAMPUNG SELATAN**

**By**

**AKMAL RINALDI**

*This study aims to determine the effect of squat jump and skipping exercises on leg muscle power in the INKAI dojo karate team, South Lampung. The method used in this research is a quasi-experimental. The sample used was 30 athletes. Data analysis used prerequisite test and t test. Based on the results of research on the effect of squat jump exercises and skipping exercises on leg muscle power. Before the sample was given treatment in the form of squat jump exercise and skipping exercise, the researchers conducted a pretest, ranked, divided into two groups using ordinal pairing to determine the exercise group. The results of data processing carried out in the squat jump exercise group and the skipping exercise group found that there was no difference in the effect of the exercise applied, with the results showing the effect of the squat jump exercise  $t \text{ count} = 6,878 > t \text{ table} = 2,145$ , then the effect of skipping exercise with  $t \text{ count} = 9,239 > t \text{ table} = 2,145$ . This is because the exercise applied has the characteristics of training the same muscle performance. So the impact of the exercise is not much different between the squat jump exercise and the skipping exercise.*

**Keywords:** karate, skipping, squat jump.