

**PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG SPEED HOP TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE DOJO KODIM 1001
AMUNTAI**



**Oleh :
Mahmudah
NIM : 2010122220053**

**Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP. 198206232010121005**

**Dr. H Syamsul Arifin, M. Pd.
NIP. 196105031987031001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG SPEED HOP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET
KARATE DOJO KODIM 1001 AMUNTAI**

Oleh :


Mahmudah
NIM : 2010122220053

Pembimbing Utama



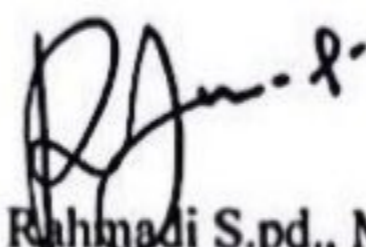
Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP. 19820623 201012 1 005

Pembimbing Pendamping



Dr. H Syamsu Arifin, M. Pd
NIP 196105031987031001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



(Dr. Rahmadi S.pd., M.Pd)
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

**Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal :**

Dewan Penguji

1. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

(Ketua).....

2. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.

(Sekretaris).....

3. Dr. Herita Wami, M.Pd

(Anggota).....

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru**



**Perdinanto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002**

Abstrak

“ Olahraga karate adalah bentuk pertahanan diri dan dianggap sebagai disiplin yang memfasilitasi keseimbangan fisik dan mental serta meningkatkan kesehatan. Olahraga karate juga memerlukan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan pondasi dari pencapaian prestasi olahragawan. Latihan plyometric telah terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan sejumlah kualitas fisik seperti kekuatan dan tinggi lompatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kekuatan otot tungkai peserta Dojo Kodim 1001 Amuntai. Metodologi yang digunakan adalah one group *pretest-posttest* design dengan menggunakan desain pre-experiment dan pendekatan kuantitatif. penggunaan metode pengumpulan data sebelum dan sesudah tes. Dengan menggunakan SPSS 23, prosedur analisis data meliputi uji homogenitas, uji normalitas, statistik deskriptif, dan uji hipotesis. Hasil yang diperoleh dari pengujian menggunakan nilai rata-rata, analisis data dan pengujian hipotesis menghasilkan temuan yang meningkat secara signifikan dari 150,73 menjadi 155,47. Menggunakan tanda. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ diperoleh dari uji hipotesis maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan temuan komputasi dan nilai statistik deskriptif pre dan post test dapat disimpulkan bahwa latihan *Double Leg Speed Hop* memberikan pengaruh terhadap kemampuan pemain Dojo Kodim 1001 Amuntai dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai pada cabang olahraga karate”

Kata kunci: *Double Leg Speed Hop*, Karate, Power.

Abstract

The sport of karate is a form of self-defense and is considered a discipline that facilitates physical and mental balance and improves health. The sport of karate also requires a good physical condition, because physical condition is the foundation of sports achievement. Plyometric training has proven to be an effective method for improving a number of physical qualities such as strength and jump height. The purpose of this study was to determine the effect of Double Leg Speed Hop Exercise on leg muscle strength of Dojo Kodim 1001 Amuntai participants. The methodology used is one group pretest-posttest design using pre-experiment design and quantitative approach. the use of data collection methods before and after the test. Using SPSS 23, data analysis procedures include homogeneity test, normality test, descriptive statistics, and hypothesis testing. The results obtained from testing using mean scores, data analysis and hypothesis testing resulted in findings that increased significantly from 150.73 to 155.47. Using the sign. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ obtained from the hypothesis test, it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected. Based on the computational findings and descriptive statistical values of the pre and post tests, it can be concluded that the Double Leg Speed Hop exercise has an influence on the ability of Dojo Kodim 1001 Amuntai players to increase leg muscle strength in karate sports.

Keywords: Double Leg Speed Hop, Karate, Power.