

ABSTRAK

Omega Sartika Sihombing. 2021 “Pengaruh latihan *skipping* dan *box skip* terhadap kemampuan tendangan *maegeri chudan* pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan kesehatan, FIK Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs. Sukendro, M.Kes. AIFO (II) Roli Mardian, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Latihan skipping, box skip, kemampuan tendangan maegeri chudan.*

Disini penulis sangat tertarik untuk melakukan Atlet Karate SMP Negeri 7 Negeri Muaro Jambi, karena penulis melihat bahwa kecepatan tendangan *Maegeri chudan* atlet karate masih lemah dan kurang cepat mengarah sasaran, sehingga sangat mudah di tangkis dan diantisipasi oleh lawan. Hal ini disebabkan karena tidak adanya power otot tungkai dan juga kecepatan pada atlet saat melakukan tendangan *Maegeri Chudan*. Disini karateka tersebut sudah berlatih 3 (tiga) tahun.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan *box skip* terhadap kemampuan tendangan *maegeri chudan* pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi

Jenis penelitian ini Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*), Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yang berjumlah 10 anak.

Hasil analisis diperoleh nilai L hitung untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan $0.2088 < L_{Tab} 0,2801$; $0.1736 < L_{Tab} 0,2801$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal, Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{tabel} = 4,26$. Maka $F_{hitung} (0.84) < F_{tabel} (4,26)$ maka varian homogeny. Perbandingan harga antar t_{hitung} dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 9$ diperoleh $t_{hitung} (2.41) > t_{tabel} (1,8331)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *skipping* dan latihan *box skip* terhadap kemampuan tendangan *maegeri chudan* pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi dengan $t_{Hitung} > t_{Tabel}$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* dan latihan *box skip* terhadap kemampuan tendangan *maegeri chudan* pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi.