ABSTRAK

Okta Martindo (2013) : Pengaruh Latihan *split Squat jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi Daya ledak otot tungkai atlet Karate Kabupaten Mukomuko.Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *split squat jump* terhadap Daya ledak otot tungkai atlet karate Kabupaten Mukomuko, untuk menegtahui seberapa besar pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap keterampilan tendangan atlit Karate Kabupaten Mukomuko.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimen*). Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Mukomuko pada bulan Mei sampai Juni 2017, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karateka yang ikut dan aktif menjalani latihan pada karateka Kabupaten Mukomuko pada tahun 2017, yang berjumlah 17 orang (8 putera dan 9 puteri).Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berjumlah 8 orang putera. Perlakuan penelitian dilakukan selama 20 kali pertemuan (2 kali pertemuan pengumpulan data daya ledak otot tungkai dan 18 kali pertemuan perlakuan latihan *split squat jump*).Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai karateka dengan mengunakan instrumen *standing broad jump* dan pengambilan data keterampilan tendangan dengan menggunakan sistem jats. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai , dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar dari pada koefisien uji t tabel (t_h=3,26 >t_t= 1,90) dan juga terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* terhadap peningkatan keterampilan tendangan atlet karate Kabupaten Mukomuko, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar dari pada koefisien uji t tabel (13,19>1,90).