

## ABSTRAK

**Ayu Purnama Wenly:** Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Mae Geri Chudan* Karateka Putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman

Penelitian ini diawali berdasarkan observasi lapangan, masih ditemui beberapa fenomena pada karateka Putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman, yang menyebabkan rendahnya kemampuan *mae geri chudan* karateka Putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. Keadaan ini diprediksi, salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet karate. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap peningkatan kemampuan *mae gheri chudan* karateka putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quashi Exsperiment*). Populasi penelitian ini adalah seluruh karateka yang terdaftar pada perguruan Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman yang berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini seluruh karateka putra kelas usia kadet dan junior perguruan Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman berjumlah 14 orang. Instrumen untuk pengambilan data penelitian adalah *mae gheri chudan* test (tes tendangan *mae geri chudan*) dengan validitas dan reliabilitas instrumen 0,98 dan 0,97. Data di analisis dengan uji t. Dengan taraf signifikansi ( ) 0,05.

Hasil analisis diperoleh  $t_{hitung} 6,75 > t_{tabel} 1,771$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *mae geri chudan* karateka Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman.

**Kata Kunci : Latihan Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan *Mae Geri Chudan***