

ABSTRAK

Rio Prima (2018) : Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang.

Penelitian ini berdasarkan pada masalah, yaitu rendahnya kemampuan tendangan atlet karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *split jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang yang berjumlah 30 orang dimana 22 orang atlet putra dan 8 orang atlet putri dan sampel diambil berdasarkan *Purposive Sampling* sebanyak 10 orang atlet Sekolah Menengah Pertama (SMP) putra dan putri dengan menggunakan test *standing broad jump* . Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t-test dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini di perolehan rata-rata (2,01) menjadi (2,20) untuk putra dan (1,81) menjadi (2,05) untuk putri, artinya penerapan bentuk latihan *split jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (11,39) > t_{tabel} (2,13)$ untuk putra dan $t_{hitung} (16,56) > t_{tabel} (2,13)$, artinya penerapan bentuk latihan *split jump* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang, dimana menunjukkan hasil yang baik.

Kata kunci: Latihan *Split Jump*, Daya Ledak Otot Tungkai