**PENGARUH METODE LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE DOJO SATBRIMOB POLDA SUMATERA SELATAN**

META MELISA

2020151023

# **ABSTRAK**

Karate merupakan olahraga bela diri yang sudah mendunia dan banyak diminati berbagai kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa. , permasalahan dalam penelitian adalah "kurangnya power otot tungkai". penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut dengan menerapkan metode latihan "double leg speed hop dan single leg speed hop". Metode penelitian yang dikuganakan adalah metode eksperimen adapun alasan penulis menggunakan metode penelitian eksperimen karena dalam penelitian ini penulis bertujuan untuk mengetahui sejauh mana berhasil atau tidaknya penerapan latihan Double Leg Speed hop dengan latihan Single Leg Speed Hop pada Power Otot Tungkai Atlet Karate pada atlet karate Satbrimob Polda Sumatera Selatan. Dari Analisis diperoleh nilai pada saat tes awal (pretest) besarnya rata-rata standing broad jump double leg speed hop adalah 213,4 dan single leg speed hop adalah 188.86, sedangkan pada saat tes akhir (posttest) besarnya rata-rata standing broad jump double leg speed hop adalah 220,46 dan single leg speed hop adalah 198 . Melalui uji statistik menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan karena diketahui nilai T-hitung 14,311 sedangkan T-table 1,699 sehingga T-hitung T-table.Dari data Tersebut dapat di simpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan power otot tungkai dalam olahraga karate pada atlet karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan*.*

*Kata Kunci : karate, metode latihan*