

RINGKASAN

SAPRIZAL, "PERBANDINGAN LATIHAN SKIPPING DAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN TENDANGAN MAWASI GERY MAHASISWA CLUB KEMPO". Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan latihan *Skipping* dan Naik Turun Tangga terhadap peningkatan Daya Tahan Tendangan *Mawasi Gery* pada Masiswa Club Kempo UNJ.

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus B Universitas Negeri Jakarta, dengan menggunakan metode Deskriptif dengan *total sampling* Dimana Daya tahan dengan menggunakan target atau Do dan teknik *Mawasi Gery* dengan metode *Kinovea*. Pengambilan dan pengolahan data ini berlangsung pada tanggal 22 Juli 2017.

Diawali dengan menggunakan tes *Mawasi gery* selama 2 menit , lalu tes daya tahan dan terakhir tes tendangan Teknik *Mawasi Gery* pada mahasiswa Club *Kempo* Universitas Negeri Jakarta yang aktif latihan dan sebanyak 20 orang.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan metode latihan *skipping* diperoleh rata-rata deviasi (MD)= 7,8 simpangan baku (Sd)= 2,2 dan standar kesalahan mean (SE_{MD})= 0,73. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk)= N-1= 9 dengan taraf signifikansi= 5% diperoleh nilai kritis t_{tabel} (2,26) dengan demikian nilai t_{hitung} (10,685) yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan *skipping*.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan metode latihan naik turun tangga diperoleh rata-rata deviasi (MD)= 1,1 simpangan baku (Sd)= 0,735 dan standar kesalahan mean (SE_{MD})= 0,245. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk)= N-1= 9 dengan taraf signifikansi= 5% diperoleh nilai kritis t_{tabel} (2,26) dengan demikian nilai t_{hitung} (4,49) yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan naik turun tangga.