

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, 3 Maret 2025
Wawan Agus Budiawan
171201017

LATIHAN ABC RUNNING BERPENGARUH TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET KARATE INKANAS KABUPATEN JEPARA

Abstrak

Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri seseorang atau sebagai cara seseorang untuk mempertahankan diri dari segala sesuatu yang dirasa mengancam keselamatan diri seseorang. Dengan perkembangan zaman, bela diri sendiri berkembang menjadi sebuah aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh yaitu bela diri karate yang salah satunya terdapat di Inkanas Kabupaten Jepara. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *abc running* berpengaruh terhadap power otot tungkai atlet karate inkanas kabupaten jepara, Dalam penelitian menggunakan total sampel berjumlah 15 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*), instrumen dalam penelitian ini terdiri dari papan skala, kapur, kertas, peluit, *cone* dan *marker* dengan pengumpulan informasi yang diperoleh peneliti berupa *pree - test*, *treatment*, dan *Post - test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai Atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara pada saat *pree - test* memiliki hasil power otot tungkai dengan rata - rata 43.93. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ABC Running*, *post - test* menunjukkan peningkatan dengan rata - rata 62.46, dan terjadi peningkatan power otot tungkai sebesar 42,1%. Kesimpulan ini didukung oleh hasil *Uji T - test* yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan, sehingga H_0 ditolak, dan H_1 diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Kata Kunci : Karate, *ABC Running*, Power otot tungkai

Ngudi Waluyo University
Sports Science Study Program, Faculty of Health
Thesis/Scientific Paper, March 3, 2025
Wawan Agus Budiawan
171201017

*“ABC Running Exercise Affects Leg Muscle Power Of Karate Athletes Inkanas
Jepara Regency”*

Abstract

Self-defense is a form of one's self-defense or a way for someone to defend themselves from anything that they feel threatens one's personal safety. With the development of the times, self-defense itself has developed into an activity that can make the body healthy, namely karate self-defense, one of which is found in Inkanas, Jepara Regency. The aim of this research was to find out whether ABC running training had an effect on the leg muscle power of Inkanas karate athletes in Jepara district. The research used a total sample of 15 people with the sampling technique being total sampling. The research uses quantitative methods with a quasi-experimental design. The instruments in this research consist of scale boards, chalk, paper, whistles, cones and markers with the collection of information obtained by researchers in the form of pre-test, treatment, and post-test. The results of the research showed that the leg muscle power of Jepara Regency Inkanas Karate Athletes during the pre-test had an average leg muscle power result of 43.93. After being given treatment in the form of ABC Running exercises, the post-test showed an increase with an average of 62.46, and there was an increase in leg muscle power by 42.1%. This conclusion is supported by the results of the T - test which shows the Sig value. (2-tailed) of $.000 < 0.05$. This shows that there is a significant influence, so that H_0 is rejected, and H_1 is accepted at the 95% confidence level.

Keywords: Karate, ABC Running, Leg muscle power