

## **ABSTRAK**

**Andina Rama Putri (NIM 6171121006). “PENGARUH LATIHAN *LUNGES SIDE KICK EXERCISE* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* ATLET PUTRI SABUK BIRU *DOJO* KARATE POLRES LANGKAT TAHUN 2022”.**

**(Pembimbing : Drs. H. Basyaruddin Daulay, M.Kes, AIFO)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan 2022**

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui adakah Pengaruh Latihan *Lunges Side Kick Exercise* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022, Dan Untuk mengetahui adakah Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022, dan Untuk mengetahui adakah Pengaruh Latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes kecepatan tendangan *Mawashi Geri*. Subjek penelitian adalah atlet putri usia sabuk biru pada *Dojo* Karate POLRES Langkat yang berjumlah 20 orang, dipilih dengan menggunakan teknik *population sampling*. Penelitian dilakukan di *dojo karate POLRES Langkat*. Teknik analisis data menggunakan statistika inferensial dengan uji t pada taraf signifikan 5%.

Hasil Penelitian pada uji Hipotesis 1) Latihan *Lunges Side Kick Exercise* Terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* Diperoleh T Hitung (7,153) > T Tabel (2,262) dimana hasil tersebut menyatakan latihan *Lunges Side Kick Exercise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022.. Hasil Hipotesis 2) Latihan *Resistance Band* Terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* Diperoleh T Hitung (10,062) > T Tabel (2,262) dimana hasil tersebut menyatakan latihan latihan *Resistance Band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022.

**Kata Kunci : *Luges Side Kick Exercise*, *Resistance Band*, Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*, Karate**

## ABSTRACT

**Andina Rama Putri (NIM 6171121006). "INFLUENCE OF LUNGES SIDE KICK EXERCISE TRAINING AND RESISTANCE BAND TRAINING TOWARDS INCREASING KICK SPEED OF MAWASHI GERI WOMEN'S BLUE BELT DOJO KARATE POLICE IN 2022".**

**(Mentor : Drs. H. Basyaruddin Daulay, M.Kes, AIFO)**

**SKRIPSI : Faculty of Sports Science 2022**

The purpose of this study was to find out whether there was an effect of the Lunges Side Kick Exercise on increasing Mawashi Geri kick speed in female athletes at Langkat Police Dojo in 2022, and to find out whether there was an effect of resistance band training on increasing Mawashi Geri kick speed in female athletes at Langkat Police Dojo in 2022, and to find out whether there is an effect of Lunges Side Kick Exercise and Resistance Band exercises on increasing Mawashi Geri kick speed in female athletes at the Langkat Police Dojo in 2022. This research is a pre-experimental research. The data collection technique uses the Mawashi Geri kick speed test. The research subjects were 20 female athletes of blue belt age at the Karate Dojo POLRES Langkat, selected using population sampling technique. The research was conducted at the Langkat POLRES karate dojo. Data analysis techniques using inferential statistics with the t test at a significant level of 5%. The results of the research on hypothesis testing 1) Lunges Side Kick Exercise on Mawashi Geri kick speed Obtained T Count (7.153) > T Table (2.262) where the results stated that the Lunges Side Kick Exercise exercise had a significant effect on increasing Mawashi Geri kick speed in female athletes Langkat Police Dojo in 2022. Results of Hypothesis 2) Resistance Band Exercise to Mawashi Geri kick speed Obtained T Count (10.062) > T Table (2.262) where the results stated Resistance Band training exercises had a significant effect on increasing Mawashi Geri kick speed in Langkat Police Dojo female athletes in 2022.

**Keywords: *Luges Side Kick Exercise, Resistance Band, Mawashi Geri Kick Speed, Karate***