

ABSTRAK

Fajar Shiddiq NIM. 6211121003 ” Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karateka Sabuk Hijau Putra Dojo Karate Mandiri *Sport Deli Serdang Tahun 2025*”

(Pembimbing : Rahma Dewi)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karateka sabuk hijau perguruan *Inkanas* dojo karate mandiri *sport deli serdang tahun 2025*. Berdasarkan hasil observasi awal pada atlet karate sabuk hijau di Dojo Karate Mandiri *Sport Deli Serdang*, ditemukan bahwa kecepatan tendangan masih belum maksimal akibat kurangnya variasi latihan yang bersifat spesifik terhadap kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest–posttest*. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* terhadap 10 subjek, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* yang signifikan setelah intervensi latihan selama 6 minggu. Pengukuran kemampuan dilakukan sebelum dan sesudah program latihan untuk menilai kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* dan *Split Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karateka Sabuk hijau putra perguruan *Inkanas* Dojo Karate Mandiri *Sport Deli Serdang Tahun 2025*. Hipotesis diterima jika pada taraf signifikansi 0,01 $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan sebaliknya. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Persentase peningkatan hasil menunjukkan angka sekitar 85%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* dan *split squat jump* efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate sabuk hijau. Dengan demikian, kedua bentuk latihan tersebut dapat direkomendasikan sebagai variasi latihan fisik bagi pelatih karate untuk meningkatkan performa atlet, khususnya pada kecepatan tendangan.

Kata Kunci : kecepatan tendangan, *mawashi geri*, karate.

ABSTRACT

Fajar Shiddiq NIM. 6211121003 " The Effect of Resistance Band Training and Split Squat Jump Training on the Speed of the Mawashi Geri Kick in Male Green Belt Karate Athletes at Dojo Karate Mandiri Sport, Deli Serdang, 2025"

(Supervisor: Rahma Dewi)

Thesis: Faculty of Sports Science Unimed 2025

This study aimed to determine the effect of resistance band training and split squat jumps on mawashi geri kick speed in green belt karateka athletes from the Inkanas Karate Dojo Mandiri Sport Deli Serdang in 2025. Based on initial observations of green belt karateka athletes at the Mandiri Sport Deli Serdang Karate Dojo, it was found that kick speed was still not optimal due to a lack of training variations that specifically target leg muscle strength and explosive power. Therefore, an appropriate training method is needed to increase mawashi geri kick speed.

The sampling technique used was purposive sampling, and the research method used was an experimental method with a pretest-posttest design. Based on the results of a paired sample t-test on 10 subjects, this study showed a significant increase in mawashi geri kick speed after a 6-week training intervention. Ability measurements were conducted before and after the training program to assess mawashi geri kick speed.

The results of this study indicate that resistance band training and split squat jumps significantly increase the speed of mawashi geri kicks in male green belt karateka athletes from Inkanas Dojo Karate Mandiri Sport Deli Serdang in 2025. The hypothesis is accepted if the t-test is $< t_{table}$ at a significance level of 0.01, and vice versa. This means that the training significantly increases the speed of mawashi geri kicks. The percentage increase in results is approximately 85%.

Based on these results, it can be concluded that resistance band training and split squat jumps are effective in increasing the speed of mawashi geri kicks in green belt karateka athletes. Therefore, both forms of training can be recommended as variations in physical training for karate coaches to improve athlete performance, particularly kick speed.

Keywords: *kick speed, mawashi geri, karate.*