

ABSTRACT

Fresty Melaty, "THE EFFECT OF VARIATIONS LEG WEIGHTS TOWARDS USHIRO MAWASI GERI KICK SPEED IMPROVEMENT ON KARATE ATHLETES DOJO WAIKIKI MEDAN IN 2021"

Supervisor : Nono Hardinoto, S.Pd, M.Pd

Thesis : Faculty of Sports Sciences UNIMED 2021

The purpose of this study was to determine the effect of variations in leg weight training that were able to improve the increase in kick speed of ushiro mawasi geri on karate dojo athletes in Waikiki Medan in 2021. The location of this research was at the Waikiki Dojo having its address at Jalan Flamboyan Raya Tj Selamat Waikiki Housing Complex, Medan Tuntungan City. Medan. This type of research is experimental research. The population in this study was a total of 25 athletes. Sampling using purposive sampling technique with the number of samples is 14 people. The data collection technique used is by taking pre-test, treatment and post-test.

Based on the results of the research conducted, the hypothesis testing of $T_{(count)}$ is 57.71. Furthermore, the price is compared with the table price with $dk = n-1 = 10-1 = 9$ at the level of $= 0.05 = 1.833$. In the hypothesis testing criteria it is stated that at $T_{(count)} > T_{table}(16,181 > 1,833)$ with a level $= 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that there is a significant effect of variations in leg weight training on increasing kick speed of ushiro mawasi geri on karate dojo athletes in Waikiki Medan in 2021.

Keywords: Karate, Kick Speed of Ushiro Mawasi Geri, Leg Weights



ABSTRAK

Fresty Melaty, “PENGARUH VARIASI LATIHAN PEMBERARAT KAKI TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN USHIRO MAWASI GERI PADA ATLET KARATE DOJO WAIKIKI MEDAN TAHUN 2021”

Pembimbing : Nono Hardinoto, S.Pd, M.Pd

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan pemberat kaki yang mampu memperbaiki peningkatan kecepatan tendangan *ushiro mawasi geri* pada atlet karate dojo Waikiki Medan Tahun 2021. Lokasi penelitian ini dilakukan di *Dojo Waikiki* beralamat di Jalan Flamboyan Raya Tj Selamat Komplek Perumahan Waikiki Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel adalah 14 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test, treatment* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis T_{hitung} sebesar 57,71. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga tabel dengan $dk = n-1 = 10-1 = 9$ pada taraf $\alpha = 0,05 = 1,833$. Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($16,181 > 1,833$) dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan pemberat kaki terhadap peningkatan kecepatan tendangan *ushiro mawasi geri* pada atlet karate *dojo* Waikiki Medan Tahun 2021.

Kata kunci : Karate, Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawasi Geri*, Pemberat Kaki