

ABSTRAK

**Maria Astuti Astia Nababan (6203121032) “Pengaruh Latihan *Lunges* dan Latihan *Squat jump* Terhadap Kecepatan Tendangan *Ashi mawashi* Atlet Karate *Kumite* Putri Kategori *Cadet* Dojo KKI Siborong borong Tahun 2024”. (Pembimbing: Bessy Sitorus Pane)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2024**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *lunges* dan latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan *ashi mawashi* atlet karate *kumite* putri kategori *cadet* dojo KKI siborong borong tahun 2024, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *lunges* dan latihan *squat jump*. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes kecepatan tendangan *ashi mawashi*. Subjek penelitian adalah atlet putri kategori *cadet* pada dojo KKI siborong borong dengan jumlah populasi 140 orang, putra 125 dan putri 25. Jumlah sampel 8 orang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel tersebut diberikan latihan *lunges* dan latihan *squat jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes yaitu tes kecepatan tendangan *ashi mawashi*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan latihan 3 kali dalam seminggu yaitu dihari senin, rabu dan sabtu. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh variable bebas terhadap variable terikat maka peneliti menggunakan statistika dengan uji T pada taraf signifikan 0,5. Dengan melalui uji hipotesis maka diperoleh dimana $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($63,179 > 1,895$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima maka disimpulkan bahwa kedua latihan tersebut yaitu latihan *lunges* dan latihan *squat jump* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *ashi mawashi* pada atlet karate putri kategori *cadet* dojo KKI siborong borong tahun 2024.

Kata Kunci: Pengaruh, *Lunges*, *Squat jump*, Tendangan *Ashi mawashi*, Kecepatan, Karate.

ABSTRACT

Maria Astuti Astia Nababan (6203121032) "The Effect of Lunges Training and Squat jump Training on the Kicking Speed of Female Ashi mawashi Kumite Karate Athletes in the 2024 KKI Siborong Borong Cadet Dojo Category."

(Supervisor: Bessy Sitorus Pane)

Thesis: Faculty of Sports Science, Medan State University 2024

The aim of this research is to determine whether there is an influence of lunges and squat jump exercises on the speed of the ashi mawashi kick in female karate kumite athletes in the cadet category at the KKI Siborong Borong dojo in 2024. The research method used in this study is an experimental method, involving the implementation of lunges and squat jump exercises. Data collection techniques utilize a test for the speed of the ashi mawashi kick. The subjects of this research are female athletes in the cadet category at the KKI Siborong Borong dojo, with a total population of 140 individuals (125 males and 25 females). A sample of 8 individuals was selected using purposive sampling, where these samples were given lunges and squat jump exercises. The research instrument for data collection was a test for the speed of the ashi mawashi kick. This study was conducted over 6 weeks, with training sessions held three times a week on Mondays, Wednesdays, and Saturdays. To determine whether there is an influence of the independent variable on the dependent variable, the researcher used statistical analysis with a T-test at a significance level of 0.05. Hypothesis testing showed that $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($63.179 > 1.895$), leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_a . It can be concluded that both exercises, lunges and squat jumps, significantly influence the speed of the ashi mawashi kick in female karate athletes in the cadet category at the KKI Siborong Borong dojo in 2024.

Keywords: Influence, Lunges, Squat jump, Ashi mawashi Kick, Speed, Karate