

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LATIHAN *POWER* TUNGKAI MENGGUNAKAN MEDIA UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KARATE AKA INAZUMA TRAINING CAMP BANDAR LAMPUNG

Oleh

RIZKY RAHAYU NINGTYAS

Masalah pada penelitian ini yaitu rendahnya tingkat kecepatan atlet dalam menendang. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dan efektivitas pada tendangan mawashi geri atlet karate Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung setelah diberikan perlakuan yaitu latihan *power* tungkai menggunakan media. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test* dan sampel 30 atlet. Hasil dari penelitian ini: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *power* tungkai menggunakan media dengan analisis data t hitung $2,203 > t$ tabel $2,048$ maka H_0 diterima. 2) Ada efektivitas dari latihan *power* tungkai menggunakan media untuk meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri sebesar 20,78%.

Kata Kunci: karate, latihan menggunakan media, tendangan mawashi geri.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF LEG POWER TRAINING USES THE MEDIA TO INCREASE THE SPEED OF THE MAWASHI GERI KICK IN KARATE ATHLETES AKA INAZUMA TRAINING CAMP BANDAR LAMPUNG

By

RIZKY RAHAYU NINGTYAS

The problem in this study is the low level of speed of the athlete in kicking. The purpose of this study was to determine whether there was an effect and effectiveness on the mawashi geri kick karate athlete Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung after being given treatment namely leg power training using media. The research method used was an experimental method with a pre-test and post-test research design and a sample of 30 athletes. The result of this study : 1) There is a significant effect of leg power training using media with data analysis t count $2,203 > t$ table $2,048$ then H_0 is accepted. 2) There is effectiveness of leg power training using media to increase the speed of mawashi geri kick by 20,78%.

Keywords : karate, mawashi geri kick, media use training.