

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN BEBAN *ANKLE WEIGHT* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN NARE CHAGI ATLET CLUB TAEKWONDO HARAPAN JAYA LAMPUNG

Oleh

KUNI KASYIFA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecepatan tendangan *Nare chagi* setelah diberikan perlakuan model latihan beban *ankle weight* dan *resistance band*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan desain penelitian *pre-test dan post-test*, sampel berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol dengan teknik ordinal pairing. Instrument yang digunakan adalah menendang *nare chagi* selama 10 detik. Hasil penelitian ini: 1) ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *nare chagi* dengan analisis data t hitung $24,683 > 1,812$ dari t table. 2) ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *nare chagi* dengan analisis data t $20,886 > 1,812$ dari t table. 3) Latihan beban *ankle weight* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *resistance band* juga latihan tanpa menggunakan beban terhadap peningkatan kecepatan tendangan *nare chagi* dengan rata-rata posttest latihan *ankle weight* lebih besar dari latihan *resistance band* yaitu $28,2 > 25,6$.

Kata kunci: latihan beban *ankle weight* dan *resistance band*, tendangan *nare chagi*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ANKLE WEIGHT AND RESISTANCE BAND TRAINING ON INCREASING KICK SPEED OF NARE CHAGI ATHLETES CLUB TAEKWONDO HARAPAN JAYA LAMPUNG

By

KUNI KASYIFA

This study aims to determine the increase in the speed of Nare chagi kicks after being given treatment with ankle weight and resistance band weight training models. The research method used is a quasi-experimental method, with a pre-test and post-test research design, a sample of 30 athletes divided into 3 groups, namely two experimental groups and one control group with ordinal pairing technique. The instrument used is kicking nare chagi for 10 seconds. The results of this study: 1) there is a significant effect of ankle weight training on increasing nare chagi kick speed with data analysis t count $24,683 > 1,812$ from t table 2) there is a significant effect of resistance band weight training on increasing nare chagi kick speed with data analysis t $20,886 > 1,812$ from t table 3) Ankle weight training has a greater effect than resistance training band and exercise without using weights on increasing the speed of the nare chagi kick with an average ankle weight exercise posttest greater than the resistance band exercise , namely $28.2 > 25.6$.

Keywords: *ankle weight and resistance band, kicking nare chagi..*