

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KOMBINASI *SPRINT-TEKNIK DAN SPEED LADDER* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* ATLET PUTRI KEMPO KOTA BANDAR LAMPUNG

Oleh

OSI PRATIWI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan kombinasi *sprint-teknik* dan latihan *speed ladder* terhadap peningkatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri Kempo Kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu, dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel digunakan sebanyak 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes tendangan *mawashi geri*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa. (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan kombinasi *sprint teknik* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung dengan hasil data t hitung = $4,08 > t$ tabel = 2,042 dengan $\alpha = 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung dengan hasil data t hitung = $8,69 > t$ tabel = 2,042 dengan $\alpha = 0,05$. (3) Latihan *speed ladder* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung dengan hasil data t hitung = $2,16 > t$ tabel= 2,048. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada tes akhir ada perbedaan pengaruh kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung yang signifikan antara kelompok kombinasi *sprint-teknik* dan *speed ladder*. Sehingga, latihan *speed ladder* lebih berpengaruh secara signifikan jika dilihat dari rata-rata peningkatan pada tes akhir kedua kelompok.

Kata Kunci : *sprint teknik, speed ladder, mawashi geri.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION OF SPRINT-TECHNIQUE AND LADDER SPEED TRAINING ON KICK SPEED MAWASHI GERI ATHLET PRINCESS KEMPO BANDAR LAMPUNG CITY

Oleh

OSI PRATIWI

The purpose of this study was to determine the difference in the effect of combined sprint-technique training and ladder speed training on increasing the mawashi geri kick in Kempo female athletes in Bandar Lampung City. The method used is a quasi-experimental, with pre-test and post-test designs. The sample used was 30 athletes who were divided into two experimental groups with ordinal pairing technique. The instrument used is the mawashi geri kick test. The results showed that. (1) There is a significant effect of technical sprint combination training on the speed of mawashi geri kicks in female kempo athletes in Bandar Lampung City with the results of data t count = $4.08 > t$ table = 2.042 with $\alpha = 0.05$. (2) There is a significant effect of ladder speed training on the speed of mawashi geri kicks in female kempo athletes in Bandar Lampung City with the results of data t count = $8.69 > t$ table = 2.042 with $\alpha = 0.05$. (3) Ladder speed exercise has a significant effect on the speed of the mawashi geri kick in female kempo athletes in Bandar Lampung City with the results of data t count = $2.16 > t$ table = 2.048. Thus, it can be concluded that in the final test there was a significant difference in the effect of mawashi geri kick speed on female kempo athletes in Bandar Lampung City between the combined sprint-technique and ladder speed combination groups. Thus, the ladder speed exercise was significantly more influential when viewed from the average increase in the final test of the two groups.

Keywords: *technical sprint, ladder speed, mawashi geri.*