

ABSTRACT

THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING AND WEIGHT BANDAGE OF FEET TO SPEED MAWASHI GERI AT THE GIRL'S ATHLETES KARATE CLASS KUMITE OF DOJO JAGABAYA RAHARJA

By

Alan Hendrawan

This study aims to determine the effect of ladder drill and leg weight bandage on the kick speed of Mawashi Geri karate athletes in the Kumite Dojo Jagabaya Raharja class. The method used in this research is descriptive quantitative. The samples used in this study were all female athletes of Dojo Jagabaya Raharja, totaling 20 athletes. Based on the hypothesis testing resulted in three groups of analysis conclusions, namely: (1) there is a significant effect of ladder drill training on the speed of mawashi geri kicks in the Kumite class karate athlete Dojo Jagabaya Raharja with a value of Sig. (2-tailed) of $0.003 < 0.05$ or t-count value of $4.066 > t$ -table of 2.262, (2) there is a significant effect of bandage training on the speed of mawashi geri kicks in the kumite class karate athlete Dojo Jagabaya Raharja with a value of Sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ or t-count value of $5.806 > t$ -table 2.262, (3) in the final test there is no significant difference between ladder drill exercises and leg weight bandage on increasing the speed of mawashi geri kicks with a Sig value . (2-tailed) is $0.695 > 0.05$, or the t-count value is $0.399 < t$ -table 2.101.

Keywords: *ladder drill , foot weight bandage, mawashi geri.*

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *BANDAGE* PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET KARATE PUTRI KELAS KUMITE DOJO JAGABAYA RAHARJA

Oleh

Alan Hendrawan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *bandage* pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate kelas kumite dojo Jagabaya Raharja. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Deskriptif Kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri dojo Jagabaya Raharja yang berjumlah 20 atlet. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan analisis yaitu : (1) ada pengaruh signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo Jagabaya Raharja dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$ atau nilai t-hitung $4,066 > t$ -table 2,262, (2) ada pengaruh signifikan latihan *bandage* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo Jagabaya Raharja dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai t-hitung $5,806 > t$ -table 2,262, (3) pada tes akhir tidak terdapat perbedaan signifikan antara latihan *ladder drill* dan *bandage* pemberat kaki terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,695 > 0,05$, atau nilai t-hitung $0,399 < t$ -table 2,101.

Kata kunci: *ladder drill* , *bandage* pemberat kaki, *mawashi geri*.