

## ABSTRAK

**JHONNI P. BUTARBUTAR. NIM 6133321025. Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Dengan Latihan *Alternating Push Off* Dan *Maegeri Jongkok* Pada Atlet Karate *Dojo* Gabdika Shitoryukai Pasar 1 Marelan Tahun 2018. (Pembimbing Skripsi : PANGONDIAN H. PURBA) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2018.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* tahun 2017. Subjek penelitian ini adalah atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai Pasar 1 Marelan yang berjumlah 10 orang. Jumlah populasi pada *Dojo* ini berjumlah 39 orang yang kemudian dilakukan pengambilan sampel melalui teknik *purposive sample* (sampel bersyarat). Dengan syarat adalah sebagai berikut : 1) Karateka Putra, 2) Aktif Latihan, 3) Mau dijadikan sampel, 4) telah latihan lebih dari 1 tahun atau minimal telah menyangang sabuk biru. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan olahraga (PTO). Untuk pengumpulan data *pre-test* dan *post-test* menggunakan tes tendangan *maegeri chudan* selama 10 detik.

Penelitian ini dilaksanakan 1 siklus selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan dalam 1 siklus. Rancangan siklus 1 terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Sebelum dilaksanakan tindakan pada siklus 1 peneliti melakukan *pre-test* untuk melihat dan mengetahui hasil awal kecepatan tendangan *maegeri chudan* sebelum menentukan perencanaan, kemudian dilakukan latihan dan tindakan menggunakan program latihan dan diakhiri dengan pemberian *post-test* siklus 1.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya. Dari data *Post-Test* diperoleh 8 orang yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan sedangkan 2 orang belum tercapai tingkat keberhasilan latihan dengan nilai klasikal 80%. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan tendangan *maegeri chudan*. Hasil yang telah diperoleh tersebut telah mencapai target yang telah ditetapkan yaitu PKK meningkat 80%. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat dikatakan melalui latihan *alternating push off* dan *maegeri jongkok* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai Pasar 1 Marelan Tahun 2017.

Kata kunci : *karate, maegeri chudan, pretest, posttest, alternating push off, maegeri jongkok*