

ABSTRAK

IMRAL MANIHURUK Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* dengan Latihan *Circuit Training* Karateka Dojo GOKASI SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2013.

(Pembimbing: ZULFAN HERI)

Skripsi MEDAN : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak kekurangan atlet karateka dojo GOKASI SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun dalam melakukan tendangan *maegeri chudan*. Hal ini disebabkan kurangnya pengulangan, bentuk-bentuk latihan yang dapat merangsang kecepatan tendangan, dan perhatian pelatih terhadap atlet yang tidak konsentrasi atau kurang serius pada waktu latihan khususnya pada latihan tendangan *maegeri chudan*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka dojo GOKASI SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun tahun 2013.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Olahraga Karate Perguruan GOKASI dojo SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2013 dengan jumlah populasi terdiri dari 20 orang dan sampel diambil berdasarkan tingkatan sabuknya yaitu keseluruhan dari atlet yang berada pada tingkatan sabuk hijau yaitu sebanyak 5 atlet. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama, yaitu 2 minggu dengan frekuensi latihan 8 (delapan) kali pertemuan dengan lama latihan yaitu 2 jam.

Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan yang merupakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan atlet dalam melakukan kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* menggunakan *Stopwatch* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan dan untuk analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data saat *pre-test* diperoleh bahwa nilai atlet mempunyai rata-rata sebesar 00.52 (76.95%) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori cukup, sedangkan hasil analisa data saat siklus I diperoleh bahwa kemampuan atlet mempunyai nilai rata-rata sebesar 00.47 (84.20%) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori baik. Dengan hasil antara analisis data saat *pre-test* dan siklus I yang terjadi peningkatan dari cukup menjadi baik dapat disimpulkan bahwa : latihan *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet

karateka dojo GOKASI SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun tahun 2012/ 2013, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.



THE
Character Building
UNIVERSITY