

ABSTRAK

ROGRES TARIGAN. Pengembangan Variasi Latihan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* Pada Atlet *Kumite Karate* Tahun 2016.

(Dosen Pembimbing:H.Syahbudin Syah)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* dalam latihan karate tahun 2016. Metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) ini disertai dengan pendekatan kualitatif. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet karate yang telah menguasai tendangan dasar *Ushiro Mawashi Geri Jodan*. instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ ahli. b. Uji coba kelompok kecil. c. Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan variasi latihan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* atlet. Dengan latihan latihan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan Variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif. Dengan pengembangan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan Variasi-variasi baru khususnya dalam *Ushiro Mawashi Geri Jodan*. dengan adanya pengembangan latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan*.

Kata kunci: analisis kebutuhan, Variasi latihan Tendangan Ushiro Mawashi Geri Jodan dalam Latihan Karate.