

## ABSTRAK

**MANAHAN SIMANIHURUK. Pengembangan Variasi Latihan Teknik *Renrakuwaza* Pada Beladiri Karate**

**(Dosen Pembimbing: RAHMA DEWI )**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016**

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan hasil Variasi Latihan Teknik *Renrakuwaza* Pada Beladiri Karate. Metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) ini disertai dengan pendekatan melalui wawancara. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet WADOKAI SMA N 11 Medan yang telah menguasai teknik *renrakuwaza*. 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 teknik *Renrakuwaza* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *Renrakuwaza* atlet. Dengan Variasi Latihan teknik *Renrakuwaza* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan Variasi Latihan teknik *Renrakuwaza* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi. Dengan pengembangan Variasi Latihan teknik *Renrakuwaza* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi baru khususnya dalam teknik *Renrakuwaza*. Dengan adanya pengembangan Variasi Latihan teknik *Renrakuwaza* ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi Latihan teknik *Renrakuwaza* dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam melakukan teknik *Renrakuwaza*.

***Kata kunci: analisis kebutuhan, Variasi Latihan teknik Renrakuwaza***

