

## ABSTRAK

**MARTUAHMAN TRISANDY, NIM : 6131121034 Pengembangan Variasi Latihan Pukulan *Kizami Tsuki Jodan* Dengan Polahuruf Pada Atlet Karate 2018. (Dosen Pembimbing: IMRAN AKHMAD) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2018**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* dengan pola huruf. *Kizami tsuki jodan* merupakan salah satu pukulan pemancing, hal ini dapat di gunakan untuk mengukur jarak antara lawan, menjadikan perhentian bagi kombinasi serangan serangan lanjut mengarahkan *kuda kuda Zen kutsu dachi 45'*. Pada uji coba kelompok kecil peneliti melibatkan 10 atlet di Dojo Parulian II dan 10 atlet Dojo *kei shin kan*. Pada uji coba kelompok besar dalam penelitian ini peneliti melibatkan sebanyak masing-masing 13 atlet yang masih aktif berlatih di Dojo Parulian II Medan, Dojo MKC Medan, Dojo *Kei Shin Khan* SMP N 6 Medan, Dojo Gokasi Sipahutar.

Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 orang ahli, 1 pelatih karate, 1 ahli dibidang olahraga dan 1 ahli dibidang alat, dimana persentase validitasnya adalah 75%-94%. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*)

100 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk latihan variasi 1 mudah dan menyenangkan untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan pukulan *kizami tsuki jodan*. Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 20 orang atlet disimpulkan bahwa variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* dengan jumlah 7 sudah memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji kelompok besar karena persentase dari setiap model antara 75%-100%.

Dari hasil uji kelompok kecil yang dilakukan setelah itu dilakukan uji kelompok besar terhadap atlet karate dojo Parulian II, dojo MKC Medan, Dojo Gokasi Sipahutar dan Dojo *Kei Shin Kan* SMP N 6 dengan jumlah atlet 50 orang diperoleh kesimpulan bahwa: variasi latihan pukulan 1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7 sudah memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam pembuatan produk massal karena persentase dari setiap model alat antara 90%-100%.

Dapat disimpulkan bahwa bentuk variasi latihan *pukulan kizami tsuki jodan* sangat mudah dipahami, sehingga atlet mudah melalukan variasi latihan teknik pukulan *kizami tsuki* tersebut dan pelatih akan mampu melihat keterampilan atlet menjadi lebih baik.