

ABSTRAK

KUSUMA DEVI, “Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi Pukulan Dan Tendangan Pada Atlet Karate Tahun 2021”.
(Pembimbing Skripsi : NOVITA)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Sedikitnya sarana untuk melatih kecepatan reaksi tendangan dan pukulan cabang beladiri di Indonesia menjadi salah satu permasalahan atlet dalam melakukan latihan kecepatan reaksi. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk sarana latihan kecepatan reaksi dalam cabang olahraga beladiri berupa alat bantu, dan memberikan kemudahan serta keefesienan para atlet dan pelatih.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode research and development. Populasi penilaian pada penelitian ini adalah 6 orang ahli yaitu 2 ahli olahraga, 2 orang pelatih, dan 2 orang ahli media. Bentuk alat yang telah dibuat terlebih dahulu di validasi oleh 3 orang ahli yaitu 1 ahli olahraga, 1 ahli pelatih dan 1 ahli alat. Uji coba pemakaian alat pertama melibatkan 3 orang ahli, kemudian hasilnya telah divalidasi dengan nilai rata-rata sebesar 87,14%. Sementara hasil uji coba pemakaian alat kedua melibatkan 6 orang ahli, kemudian hasilnya telah divalidasi dengan nilai rata-rata validitas keenamnya sebesar 90,4, %.

Berdasarkan hasil validasi oleh keenam ahli maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan alat bantu latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi ini sudah valid dan dapat digunakan untuk latihan kecepatan reaksi.

Kata Kunci : Alat Bantu Latihan, Kecepatan Reaksi, Pukulan, Tendangan, Karate.

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRACT

KUSUMA DEVI, “Development of Training Aids to Increase the Speed of Punch and Kick Reaction in Karate Athletes in 2021”. (Thesis Supervisor : NOVITA)

Thesis Medan : Faculty of Sports Science UNIMED 2021

The lack of facilities to train the reaction speed of kicks and punches in the martial arts branch in Indonesia is one of the problems for athletes in doing reaction speed exercises. This study aims to produce a reaction speed training product in the martial arts branch in the form of assistive devices, and to provide convenience and efficiency for athletes and coaches.

The research method used in this research is the research and development method. The assessment population in this study were 6 experts, namely 2 sports experts, 2 coaches, and 2 media experts. The form of the tool that has been made beforehand is validated by 3 experts, namely 1 sports expert, 1 trainer expert and 1 tool expert. The first trial of using the tool involved 3 experts, then the results were validated with an average value of 87.14%. While the results of the trial using the second tool involved 6 experts, then the results have been validated with the average value of the validity of the six being 90.4%.

Based on the results of the validation by the six experts, it can be concluded that the development of training aids to increase reaction speed is valid and can be used for reaction speed training.

Keywords: Training Aids, Reaction Speed, Punches, Kicks, Karate.

THE
Character Building
UNIVERSITY