

ABSTRAK

PEBRI HARYANTO SIALLAGAN, NIM : 6151121039 Pengembangan Variasi Latihan Ashi Barai Pada Atlet Kumite Tahun 2021 (Pembimbing Skripsi: Drs. ZULFAN HERI.,M.Pd), Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan *Ashi Barai* pada atlet karate *kumite* tahun 2021. Penelitian ini dilakukan di *Dojo* Wadokai Sualompu Tarutung, *Dojo* Manggala Karate Club Medan, *Dojo* Waikiki Medan. Variasi yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga, yaitu 1 orang pelatih karate, 1 orang wasit karate dan 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari universitas yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga. Uji kelompok kecil melibatkan 30 orang atlet *kumite* karate tahun 2021.

Hasil validasi pengembangan variasi latihan *Ashi Barai* berjumlah 20 model. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Ashi Barai* ,dimana persentase validitasnya adalah 75%-90%. Hasil uji kelompok kecil terhadap 20 orang atlet karate menunjukkan bahwa 20 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90%-100% atlet mengakui bahwa bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria dan dapat dipakai saat latihan.

Hasil uji tahap para validator terhadap 3 orang validator yang masing-masing para ahli olahraga, ahli pelatih karate,serta ahli wasit karate menyatakan bahwa 20 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90%-100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *Ashi Barai*. Dapat disimpulkan variasi *Ashi Barai* tersebut baik untuk di gunakan saat latihan.

Kata Kunci : *Variasi, Latihan, Ashi Barai, Karate, Kumite.*

ABSTRACT

PEBRI HARYANTO SIALLAGAN, NIM : 6151121039 Development of Ashi Barai Exercise Variations for Kumite Athletes in 2021 (Thesis Supervisor: Drs.ZULFAN HERI.,M.Pd.), Thesis : Faculty of Sports Science, State University of Medan 2021

This study aims to develop variations of Ashi Barai training for karate Kumite athletes in 2021. The research was conducted at Dojo Wadokai Sualompu Tarutung, Dojo Manggala Karate Club Medan, Dojo Waikiki Medan. karate coaches, one karate referee and one person are sports academics from universities with sports education backgrounds. The small group test would involve 30 Kumite karate athletes in 2021.

The validation of the development of Ashi Barai exercise variations amounted to 20 models. The results of expert validation that all forms of exercise can improve Ashi Barai's ability, where the validity percentage is 75%-90%. A small group test of 20 karate athletes showed that the 20 forms of exercise had met the criteria of being eligible or valid. The percentage of validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 90%-100% of athletes admit that form of exercise has met the criteria and can be used during training.

The results of the validator stage test on three validators, each of which were sports experts, karate trainers, and karate referees, stated that the 20 variations had met the criteria for use. The percentage of validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 90%-100% of them admit that the variation has met the criteria for improving Ashi Barai's ability. It can be concluded that the Ashi Barai variation is good for use during practice.

Keywords: Variation, Exercise, Ashi Barai, Karate, Kumite.