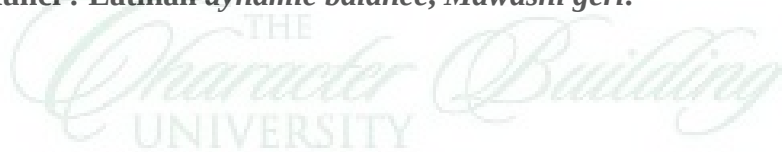


ABSTRAK

Michael Valentino Sitohang. NIM: 6213311042, “Pengembangan Variasi Latihan *Dynamic Balance* Dalam Meningkatkan Keterampilan Tendangan *Mawashi Geri* Pada ekstrakurikuler Karate SMPN 1 Sitinjo”. Pembimbing: Dr. Hariadi.M.Kes. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa variasi latihan *dynamic balance* yang layak dipakai sebagai salah satu sumber latihan oleh atlet karate di SMPN 1 Sitinjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development) yang menghasilkan variasi latihan *dynamic balance* tendangan *mawashi geri*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Sitinjo, dengan sampel sebanyak 40 orang atlet. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman wawancara, angket, serta observasi. Teknik pengolahan data melibatkan pengumpulan informasi melalui wawancara dan observasi langsung, sedangkan angket digunakan untuk mengukur persepsi dan tanggapan atlet terhadap variasi latihan yang dikembangkan. Data yang dikumpulkan dari angket dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menghitung persentase dan rata-rata penilaian. Hasil penilaian dari ahli media menunjukkan skor 93,78% (kategori sangat baik), ahli materi 97,7% (kategori sangat baik), dan ahli praktikalitas/pelatih 98,33% (kategori sangat baik). Produk ini diujicobakan kepada atlet ekstrakurikuler karate SMPN 1 Sitinjo, dengan hasil uji skala kecil 87,78% (kategori sangat baik) dan uji skala besar 96,96% (kategori sangat baik). Berdasarkan hasil uji pelaksanaan lapangan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori sangat baik, variasi latihan *dynamic balance* yang dikembangkan dinyatakan layak dipakai sebagai salah satu sumber latihan oleh atlet ekstrakurikuler karate SMPN 1 Sitinjo.

Kata Kunci : Latihan *dynamic balance*, *Mawashi geri*.



ABSTRAK

Michael Valentino Sitohang. NIM: 6213311042 "Development of Dynamic Balance Training Variations to Improve Mawashi Geri Kick Skills in Karate Extracurricular Activities at SMPN 1 Sitinjo" Advisor: Dr. Hariadi, M.Kes.Thesis: Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan (UNIMED), 2025

This study aims to produce a training product in the form of dynamic balance exercise variations that are suitable for use as a training resource for karate athletes at SMPN 1 Sitinjo. This type of research is Research and Development (R&D), which results in dynamic balance training variations specifically for the mawashi geri kick. The research population consisted of all members of the karate extracurricular program at SMPN 1 Sitinjo, with a sample size of 40 athletes. The instruments used included interview guidelines, questionnaires, and observation sheets. Data processing techniques involved collecting information through interviews and direct observation, while questionnaires were used to measure athletes' perceptions and responses toward the developed training variations. Questionnaire data were analyzed using SPSS software to calculate percentages and average scores. The expert evaluation results showed the following scores: media expert 93.78% (very good category), material expert 97.7% (very good category), and practicality/coach expert 98.33% (very good category). The product was tested on karate extracurricular athletes at SMPN 1 Sitinjo, yielding a small-scale trial result of 87.78% (very good category) and a large-scale trial result of 96.96% (very good category). Based on the field implementation test results, which categorized the product as very good, the developed dynamic balance training variations are declared suitable for use as a training resource by karate extracurricular athletes at SMPN 1 Sitinjo.

Keywords: Dynamic balance training, Mawashi geri.