

ABSTRAK

ZULKIFLI SIHOMBING. NIM 061266220068. Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Melalui Latihan *Back-Up* dan *Decline Push-UP* Pada KKNSI dojo Putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2012. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan Tahun 2012.

(Pembimbing : IRWANSYAH SIREGAR, M.Pd.)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *Back-Up* dan *Decline Push- Up* dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada KKNSI *dojo* Putra SMA/ SMK Swasta Teladan Medan tahun 2012.

Metode penelitian adalah dengan Penelitian Tindakan Olahraga, dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang, yang diperoleh berdasarkan teknik *Total Sampling*. Instrument yang digunakan adalah test kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* menggunakan *Stopwatch* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan.

Analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa pada Siklus I atlet mempunyai nilai rata- rata 36.58 dengan persentase 82.01% berada pada kategori Cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa : Metode latihan *Back- up* dan *Decline Push- Up* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada KKNSI *dojo* Putra SMA/ SMK Swasta Teladan Medan tahun 2012.

