

ABSTRAK

**JOSUA SITANGGANG, NIM.608321100 Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Melalui Variasi Latihan Pada Atlet Wadokai Sabuk Biru *Dojo Capital Karate Club (CKC)* Medan Tahun 2013.
(Pembimbing: BASYARUDDIN DAULAY)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak kekurangan atlet Wadokai *Dojo Capital Karate Club (CKC)* Medan Tahun 2013 dalam melakukan tendangan *Maegeri Chudan*. Hal ini disebabkan kurangnya hitungan atau pengulangan pada saat latihan dengan yang diterapkan diprogram latihan, kurangnya bentuk-bentuk latihan yang dapat merangsang kecepatan tendangan, kurangnya perhatian pelatih terhadap atlet yang tidak konsentrasi atau kurang serius pada waktu latihan khususnya pada latihan pukulan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Wadokai *Capital Karate Club (CKC)* Medan Tahun 2013.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Dojo Wadokai *Capital Karate Club (CKC)* Medan Tahun 2013 dan sampel diambil berdasarkan tingkatan sabuk atlet yaitu sabuk biru secara keseluruhan. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama dalam 2 siklus, yaitu 2 minggu dengan frekuensi latihan 6 (enam) kali pertemuan dengan lama latihan yaitu 2 jam untuk setiap siklusnya.

Instrument yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* menggunakan *Stopwatch* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan dan untuk analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data saat *pre-test* diperoleh bahwa nilai atlet mempunyai rata-rata sebesar 0.686 (59.76%). sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisa data saat siklus I diperoleh bahwa kemampuan atlet mempunyai nilai rata-rata sebesar 0.59 (69.58 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori kurang. Analisa data yang terakhir yaitu pada siklus II kemampuan atlet mempunyai nilai rata-rata sebesar 0.51 (80.39%) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori cukup. Dengan hasil antara analisis data saat *pre-test/prasiklus* dan siklus I dan siklus II yang terjadi peningkatan dari kurang menjadi cukup dan dapat disimpulkan bahwa : Variasi latihan dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Wadokai sabuk biru *Dojo Capital Karate Club (CKC)* Medan Tahun 2013, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.