

## ABSTRAK

**CANDRA RADOT SITOMPUL Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* dengan Menggunakan Program Latihan Teknik Dan Taktik Atlet KESATUAN KARATE-D0 INDONESIA (KKNSI) SMA/SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2012.**

**(Pembimbing: BASYARUDDIN DAULAY)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet karateka KKNSI *dojo* SMA/ SMK Swasta Teladan Medan tahun 2012. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Olahraga Karate Perguruan KKNSI SMA/SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2012 dengan jumlah populasi terdiri dari 12 orang dan sampel diambil berdasarkan teknik *total sampling* yaitu keseluruhan dari atlet tersebut. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama, yaitu 2 minggu dengan frekuensi latihan 8 (Delapan) kali pertemuan dengan lama latihan yaitu 2 jam.

Instrument yang digunakan adalah tes kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* 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 15,5 (64.58%) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori kurang, sedangkan hasil analisa data saat siklus I diperoleh bahwa kemampuan atlet mempunyai nilai rata-rata sebesar 20.75 (86.45%) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori baik. Dengan hasil antara analisis data saat *pre-test* dan siklus I yang terjadi peningkatan dari kurang menjadi baik dapat disimpulkan bahwa : Metode latihan teknik dan taktik dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada KKNSI *dojo* SMA/ SMK Swasta Teladan Medan tahun 2012, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.