

ABSTRAK

NETTI KARTIKASARI BERUTU. Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Kizami Tsuki* Atlet Latihan Karate (Dosen Pembimbing:AMIR SUPRIADI) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan hasil Variasi latihan kecepatan reaksi Pukulan *Kizami Tsuki* Dalam Latihan Karate. Metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) ini disertai dengan pendekatan kualitatif. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet CKC Wadokai Medan yang telah menguasai teknik dasar pukulan *kizami tsuki*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a)Telaah para pakar/ ahli. b) Uji coba kelompok kecil.c) Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: diperlukan variasi latihan kecepatan reaksi Pukulan *Kizami Tsuki* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan variasi latihan kecepatan reaksi Pukulan *Kizami Tsuki* atlet. dengan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami Tsuki* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. dengan variasi latihan kecepatan reaksi Pukulan *Kizami Tsuki* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif. dengan pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi Pukulan *Kizami Tsuki* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi baru khususnya dalam *kizami tsuki* . dengan adanya pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami Tsuki* ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi latihan kecepatan reaksi Pukulan *Kizami Tsuki* dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam kecepatan reaksi pukulan *kizami tsuki*

Kata kunci: analisis kebutuhan, Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan

Kizami Tsuki Dalam Latihan Karate