

ABSTRAK

SURYA RAJAMIN NASUTION. Pengembangan Variasi Latihan Tendangan *Mawashi Geri Jodan* Pada Atlet *Kumite* Karate Tahun 2017 (Pembimbing Skripsi: H. M. NUSTAN HASIBUAN)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* pada atlet *kumite* karate tahun 2017. Penelitian ini dilakukan di Dojo Brimob Medan, Dojo Ira dan Dojo Bina Pemuda Medan. Variasi yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga, yaitu 1 orang pelatih karate, 1 orang wasit karate dan 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari universitas yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga. Uji kelompok kecil melibatkan 20 orang atlet *kumite* karate tahun 2017 dan uji kelompok besar melibatkan 47 orang atlet *kumite* karate tahun 2017.

Hasil validasi pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* berjumlah 7 model. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri Jodan*, dimana persentase validitasnya adalah 81%-90%. Hasil uji kelompok kecil terhadap 20 orang atlet karate menunjukkan bahwa 7 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90%-100% atlet mengakui bahwa bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria dan dapat dipakai saat latihan.

Hasil uji kelompok besar terhadap 47 orang atlet Dojo Ira, Dojo Bina Pemuda, dan Dojo Brimob Medan menunjukkan bahwa 7 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90%-100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *Mawashi Geri Jodan*. Dapat disimpulkan ketujuh variasi tendangan *Mawashi Geri Jodan* tersebut baik untuk di gunakan saat latihan.

Kata Kunci : *Variasi, Latihan, Tendangan, Mawashi Geri Jodan, Kumite, Karate.*