

ABSTRAK

**AHMAD THOHA FAUZI, NIM 6123321005. Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Perguruan INKANAS *Dojo* Medan Marelan Tahun 2017 (Pembimbing : NONO HARDINOTO)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap peningkatan kecepatan pukulan pada atlet putra karateka perguruan INKANAS *dojo* Medan Marelan tahun 2017.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Lokasi dilaksanakan di lapangan *dojo* Medan Marelan, Marelan Pasar V Jalan Kapten Rahmad Buddin. Waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 11 April 2017 sampai tanggal 5 Mei 2017. Populasi adalah atlet karateka INKANAS *dojo* Medan Marelan tahun 2017 bersabuk coklat yang berjumlah 15 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra karateka INKANAS *dojo* Medan Marelan tahun 2017 bersabuk coklat yang berjumlah 10 orang dengan teknik *sampel* bersyarat, instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran yaitu *test* kecepatan pukulan. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel terikat dan variabel bebas digunakan perhitungan uji-t.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* diperoleh hasil $t_{hitung} = 5,39$. Kemudian, nilai ini dibandingkan dengan harga t_{tabel} ($5,39 > 2,26$), pada taraf $\alpha = 0,05$ dan dk $n-1$, $(10-1) = 2,26$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet putra karateka perguruan INKANAS *dojo* Medan Marelan Tahun 2017.