

## ABSTRAK

**UTAMA FERNANDA SAPUTRA, NIM : 6132121005 : Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Dengan Metode *Auto Reaction* Pada Atlet Karate Tahun 2017 (Pembimbing Skripsi : Yan Indra Siregar) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet Karate. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate yang ada di *dojo-dojo* kota Medan, yaitu *dojo* Gabdika Shitoryukai Medan, *dojo* Gojukai Kayu Putih, *dojo* Lemkari Sukamaju Medan, *dojo* Keishinkan SMPN 6 Medan, dan *dojo* Amura Bilal Ujung Medan. Variasi yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli, 1 orang merupakan pelatih yang berasal dari perguruan Gojukai Medan, 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari Universitas Negeri Medan yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga, dan 1 orang merupakan ahli dalam bidang perwasitan yang berasal dari wasit FORKI Medan. Uji kelompok kecil melibatkan 30 orang Atlet dan uji kelompok besar melibatkan 58 orang atlet. Variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* berjumlah 12 variasi latihan. Hasil dari validasi ahli bahwa ke-12 variasi ini layak & dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* atlet.

Hasil uji kelompok kecil terhadap 30 orang atlet menunjukkan bahwa 12 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* atlet.

Hasil uji kelompok besar terhadap 58 orang atlet menunjukkan bahwa 12 model tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan*. Dapat disimpulkan keduabelas variasi tersebut baik untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* dan pada setiap variasi sangat penting untuk dilakukan dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.