

## ABSTRAK

**M. RIDUAN S, NIM : 6131121038 Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Dalam Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Tahun 2017 (Pembimbing Skripsi : Dr. Imran Akhmad, M.Pd), Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2017**

Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengembangkan bentuk variasi latihan teknik tendangan lingkar dalam pada cabang olahraga beladiri tarung derajat tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 atlet tarung derajat Satlat Unimed, Man 1, Man 2, Immi, dan SMK Binaan tahun 2017. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli, 1 pelatih tarung derajat, 1 ahli dibidang olahraga dan 1 ahli dibidang bahasa, dimana persentasenya adalah 80%-97%. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*)

Hasil uji kelompok kecil melibatkan 10 orang atlet tarung derajat Satlat Unimed menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 75%-100%.

Hasil uji kelompok besar terhadap 40 orang atlet Man 1, Man 2, Immi, dan SMK Binaan menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90-100%. Dapat disimpulkan 12 model variasi latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan latihan teknik tendangan lingkar dalam tarung derajat dan latihan menarik, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan buat para pelatih di Satlat tarung derajat di seluruh Indonesia.

