

ABSTRAK

BORIS SPIYESKI S. Pengembangan Model Latihan Tendangan *Narae Chagi* Pada Atlet *Taekwondo* Tahun 2018 (Pembimbing Skripsi : BASYARUDDIN DAULAY)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.

Pengembangan Model Latihan Tendangan *Narae Chagi* Pada Atlet *Taekwondo*. Penelitian ini dilakukan di Unimed *Taekwondo* Club, *Esspana Taekwondo* Club, *Taekwondo* PAB Club. Model latihan yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli, yaitu 2 orang pelatih *Taekwondo*, 1 orang ahli Biomekanika. Uji kelompok kecil melibatkan 13 orang atlet *Taekwondo* dan uji kelompok besar melibatkan 22 orang atlet *Taekwondo*.

Hasil validasi Pengembangan Model Latihan Tendangan *Narae Chagi* Pada atlet *Taekwondo* berjumlah 20 model. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk model latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan ketepatan tendangan *narae chagi*, dimana persentase validitasnya adalah 69-100%. Hasil uji kelompok kecil terhadap 13 orang atlet *Taekwondo* menunjukkan bahwa 20 bentuk model latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari instrumen yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 72% atlet mengakui bahwa model latihan tersebut sudah memenuhi kriteria dan dapat dipakai saat latihan.

Hasil uji kelompok besar terhadap 22 orang atlet Unimed *Taekwondo* Club, *Esspana Taekwondo* Club, *Taekwondo* PAB Club menunjukkan bahwa 20 model latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 79% mereka mengakui bahwa model latihan tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan ketepatan tendangan *narae chagi taekwondo*. Dapat disimpulkan ke 20 model latihan tendangan *narae chagi* tersebut baik untuk digunakan saat latihan.

Kata Kunci : *Model, Latihan, Tendangan, Narae Chagi, Taekwondo.*