

ABSTRAK

MARCO VAN JOHAN MANALU. Pengembangan Variasi Latihan Tendangan *Mae Geri Chudan* Pada Atlet Karate *Kumite* Tahun 2017 (Pembimbing Skripsi: INDRA DARMA SITEPU)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* pada atlet karate *kumite* tahun 2017. Penelitian ini dilakukan di Dojo Brimob Medan, Dojo Inkanas Polres Tebing tinggi, Dojo Bina Pemuda Medan, Dojo SMA Negeri 1 Tebing tinggi dan Dojo Parulian 2 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 30 orang atlet *kumite* karate tahun 2017 dan uji kelompok besar melibatkan 75 orang atlet *kumite* karate tahun 2017.

Hasil validasi pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* berjumlah 9 model. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Mae Geri Chudan*, dimana persentase validitasnya adalah 81%-90%. Hasil uji kelompok kecil terhadap 30 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 75 orang atlet Dojo Brimob Medan, Dojo Bina Pemuda Medan, Dojo SMA Negeri 1 Tebing tinggi, Dojo Inkanas Polres Tebing tinggi, dan Dojo Parulian 2 Medan menunjukkan bahwa 9 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 *Mae Geri Chudan*. Dapat disimpulkan ketujuh variasi tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut baik untuk di gunakan saat latihan.

Kata Kunci : *Variasi, Latihan, Tendangan, Mae Geri Chudan, Karate, Kumite.*