

ABSTRAK

MUCHTAR SORITUA AMBARITA. Pengembangan Variasi Latihan Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* Pada Atlet *Kumite* Karate Tahun 2020 (Pembimbing Skripsi: Drs. ZULFAN HERI, M.Pd) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* pada atlet *kumite* karate tahun 2020. Penelitian ini dilakukan di Dojo SMP Negeri 19 Medan, Dojo SMPN 18 Negeri Medan, dan Dojo Lapangan Sejati Medan. Variasi yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga, yaitu 1 orang pelatih karate, 1 dosen karate dan 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari universitas yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga. Uji kelompok kecil melibatkan 10 orang atlet *kumite* karate dan uji kelompok besar melibatkan 30 orang atlet *kumite* karate.

Hasil validasi pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* berjumlah 20 variasi. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. Hasil uji kelompok kecil terhadap 10 orang atlet dari Dojo SMPN 19 Medan dan Dojo Lapangan Sejati Medan. Menunjukkan bahwa 20 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 86%-100% atlet mengakui bahwa bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria dan dapat dipakai saat latihan.

Hasil uji kelompok besar terhadap 30 orang atlet SMPN 19 Medan, Dojo Lapangan Sejati, dan Dojo SMPN 18 Medan. Menunjukkan bahwa 20 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 88%-98% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. Dapat disimpulkan bahwa 20 variasi tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* tersebut baik untuk digunakan saat latihan.

ABSTRACT

MUCHTAR SORITUA AMBARITA. Development of Ashi Mawashi Geri Jordan Kick Exercise Variations in Kumite Karate Athletes in 2020 (Thesis Advisor: Drs. ZULFAN HERI, M.Pd) Thesis: Faculty of Sport Science, State University of Medan 2020.

This study aims to develop a variation of Ashi Mawashi Geri Jordan's kick training in 2020 kumitekarate athletes. This research was conducted at Dojo SMP Negeri 19 Medan, Dojo SMPN 18 Negeri Medan, and Dojo Lapangan Sejati Medan. The variations made beforehand are validated by 3 experts in the field of sports, namely 1 karate trainer, 1 karate lecturer and 1 person is a sports academic from a university who has a sports education background. The small group test involved 10 kumite karate athletes and the large group test involved 30 kumite karate athletes. The validation results of the development of Ashi Mawashi Geri Jordan's kick training variations are 20 variations. The result of expert validation shows that all forms of training can be used to improve Ashi Mawashi Geri Jordan's kicking ability. The results of the small group test of 10 athletes from the Dojo SMPN 19 Medan and the Dojo Lapangan Sejati Medan showed that the 20 forms of training had met the eligible or valid criteria. The percentage validity of the questionnaires that have been distributed to the sample shows that 86% -100% of athletes admit that the form of training meets the criteria and can be used during training. The results of the large group test of 30 athletes at SMPN 19 Medan, Dojo Lapangan Sejati, and Dojo SMPN 18 Medan. It shows that the 20 variations have met the criteria for use. The percentage of validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 88% -98% of them admit that the variation has met the criteria to improve the ability of Ashi Mawashi Geri Jordan. It can be concluded that the 20 variations of Ashi Mawashi Geri Jodi's kicks are good for use during training.