

ABSTRAK

Joya Veronica Purba NIM. 6181111033 "Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan pada Pukulan *Gyaku Tsuki* dan *Kisame Tsuki* pada Atlet Karate di Dojo Lapangan Binjai". Pembimbing Skripsi: Abdul Harris Handoko, Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa pengembangan variasi latihan kecepatan pada pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* pada atlet karate di Dojo Tanah Lapangan Binjai yang ditujukan kepada pelatih karate, atlet karate, dan masyarakat umum tentang pengembangan variasi latihan kecepatan pada atlet karate sehingga *Quickness* latihan memiliki lebih banyak variasi dan modifikasi sehingga selama latihan *Quickness* tidak monoton yang membuat atlet cepat bosan dalam latihan, dalam pengembangan variasi latihan memberikan gambaran tentang variasi dan modifikasi latihan *Quickness* dan juga penjelasan pada setiap gambar latihan agar mudah untuk berlatih.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*R%D*). Penelitian dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu: pembuatan produk, validasi ahli, revisi produk, uji coba, produk akhir. Subjek penelitian dalam kelompok kecil berjumlah 10 atlet dan dalam kelompok besar berjumlah 20 atlet. Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (kuesioner). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validasi a) ahli bahasa adalah 72% dari kategori Layak, b) ahli materi 91% kategori Sangat Layak, c) ahli olahraga 84% kategori Sangat Layak, d) uji coba skala kecil 72% kategori Layak, e) uji coba skala besar 90% kategori Sangat Layak. Demikian media pelatihan dan referensi bagi pelatih dan atlet olahraga karate.

Kata Kunci: Olahraga, Kecepatan, dan Karate.

ABSTRACT

Joya Veronica Purba NIM. 6181111033 "Development of Variations in Quickness Training on Gyaku Tsuki and Kisame Tsuki Punches in Karate Athletes in Binjai Field Dojo". Thesis Supervisor: Abdul Harris Handoko, Thesis: Faculty of Sports Science, Medan State University.

This study aims to produce a product in the form of developing variations of quickness exercises on gyaku tsuki and kisame tsuki punches on karate athletes at the Binjai Field Land Dojo which is aimed at karate coaches, karate athletes, and the general public about the development of variations of quickness training in karate athletes so that quickness training has more variations and modifications so that during training Quickness is not monotonous which makes athletes get bored quickly in training, in the development of variations of exercises it provides an overview of variations and modifications of quickness exercises and also explanations in each training image to make it easy to practice.

This research is research and development (R%D). The research is carried out with several stages, namely: product manufacturing, expert validation, product revision, trials, final product. The subjects of the study in small groups numbered 10 athletes and in large groups numbered 20 athletes. The type of data collection used in this study was a questionnaire (questionnaire). The data collection technique used in this study is descriptive quantitative. The results showed that the validation of a) linguists was 72% of the Decent category, b) the material expert 91% the Very Decent category, c) the sports expert 84% the Very Decent category, d) the small-scale trial 72% the Decent category, e) the large-scale trial 90% the Very Decent category. Thus training media and references for coaches and athletes of the sport of karate.

Keywords: Exercise, Quickness, and Karate.