

## ABSTRAK

**ARJUNA SITORUS. Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Dalam Latihan Karate (Dosen Pembimbing: RAHMA DEWI ) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016**

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan hasil Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Dalam Latihan Karate. Metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) ini disertai dengan pendekatan melalui wawancara. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet KKNSI Parulian 2 Medan yang telah menguasai teknik dasar pukulan *gyaku tsuki chudan*. instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ ahli. b. Uji coba kelompok kecil. c. Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet. Dengan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi. Dengan pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi baru khususnya dalam *gyaku tsuki chudan*. dengan adanya pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan*

***Kata kunci: analisis kebutuhan, Variasi Latihan Recepatan Reaksi Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Dalam Latihan Karate***