

ABSTRAK

RONALD SARPA. NIM. 071266220076. Upaya Meningkatkan Teknik Pukulan *Gyaku Tsuki* Dengan Menggunakan Metode Latihan Memukul Bola Kecil Digantung Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Kuning *Dojo* Wadokai Simpang Selayang Medan Tahun 2012.

(Pembimbing Skripsi : Syahbuddin syah)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan teknik pukulan *Gyaku tsuki* dalam cabang olahraga karate melalui metode latihan memukul bola kecil digantung pada atlet karateka putra sabuk kuning *dojo* wadokai simpang selayang Medan tahun 2012. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet karateka putra sabuk kuning *dojo* wadokai simpang selayang Medan dengan jumlah atlet 8 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan melalui metode memukul bola kecil digantung terhadap hasil latihan teknik pukulan *Gyaku tsuki* dalam cabang olahraga karate.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 1 siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui letak kesulitan pada latihan pukulan *Gyaku tsuki*, kemudian dilakukan latihan dan tindakan menggunakan metode latihan memukul bola kecil digantung dan diakhiri dengan pemberian tes siklus I dan dengan instrumen tes pukulan *Gyaku tsuki* dan lembar pengamatan tes proses latihan pukulan *Gyaku tsuki* dengan menggunakan lembar portofolio.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data tes awal latihan diperoleh 1 orang (12.5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 7 orang (87.5%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. dengan nilai rata - rata adalah 64.3

Analisis (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh 7 orang (87.5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 1 orang (12.5%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata adalah 85.33. dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal 12.5% ke siklus I 87.5% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 75%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode latihan memukul bola kecil digantung dapat meningkatkan hasil latihan pukulan *Gyaku tsuki* dalam cabang olahraga karate pada atlet karateka putra sabuk kuning *dojo* wadokai simpang selayang Medan tahun 2012.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY