

ABSTRAK

LEO ANDIKA TAMBUNAN, NIM : 071266220136. “Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Melalui Modifikasi Latihan *Squat Jumps* Dan Latihan *Split Jumps* Pada Atlet Karate INKANAS Dojo SMP St. Antonius Medan Tahun 2013”.

Pembimbing Skripsi : BAKTI SITEPU

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* melalui modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps* pada atlet karate INKANAS *dojo* SMP St. Antonius Medan Tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet karate INKANAS *dojo* SMP St. Antonius Medan Tahun 2013 yang berjumlah 10 atlet, yang diperoleh berdasarkan teknik *Total Sampling* yang akan diberikan tindakan bentuk latihan berupa latihan tendangan *maegeri chudan* melalui modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps*. Instrument yang digunakan adalah test kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* menggunakan *Stopwatch* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil *pre-test* ternyata 10 atlet atau keseluruhan atlet karate INKANAS *dojo* SMP St. Antonius Medan belum mencapai batas pencapaian target personal dan kelompok. Dari 10 atlet, belum ada atlet yang telah mencapai target personal dan batas ketercapaian kelompok sebesar 0% dengan nilai persentase kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 76,14%.

Selanjutnya dilaksanakan hasil siklus-I setelah diberikan perlakuan bentuk modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps*. Dari 10 atlet, terdapat 8 atlet (80%) yang telah mencapai batas target personal, 2 atlet (20%) yang belum mencapai batas target personal dan batas ketercapaian kelompok sebesar 80% dengan nilai persentase kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 82,41%.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan rata-rata yang signifikan dari hasil latihan atlet antara *pre-test* ke siklus I. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan latihan modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate INKANAS *dojo* SMP St. Antonius Medan Tahun 2013.