

## ABSTRAK

**SAIPUL RAHMAN. Upaya Meningkatkan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Melalui Bentuk Latihan *Variation Of Body Drops* Pada Dojo Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2013.**

**(Pembimbing : (RAHMAN SITUMEANG)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *Variation Of Body Drops* dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Dojo Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2013.

Metode penelitian adalah dengan Penelitian Tindakan Olahraga. Perlakuan diberikan dalam bentuk pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi. Adapun yang menjadi populasi adalah karateka *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X yang berjumlah sebanyak 15 orang, yang diperoleh berdasarkan teknik *Total Sampling*. Instrument yang digunakan adalah test kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* menggunakan *Stop watch* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan.

Analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa pada Siklus I atlet mempunyai nilai rata-rata 0,43 detik dengan persentase 68,18% dan skor aktivitas latihan sebesar 3,00 berada pada kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa : Metode latihan *Variation Of Body Drops* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Dojo Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2013.