

ABSTRAK

YENI WAHYUNI BR BUTAR-BUTAR, NIM. 608321155. Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Dengan Menggunakan Latihan Naik Turun Tangga Pada Atlet Karate Umur 11-15 Tahun *Dojo Shindoka* Karang Taruna PBD I Medan Tahun 2012/2013.

(Pembimbing : Drs. H. Ibrahim Wiyaka, M.Kes, AIFO)

Skripsi ; Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Dalam olahraga beladiri, karate tendangan merupakan salah satu teknik yang lebih dominan digunakan pada saat kumite. Sehingga pada saat melakukan tendangan *maegeri chudan* sangat dibutuhkan *power* dan kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh badan dengan cepat akan tetapi dapat pula hanya pada anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk mendapatkan itu adanya berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri* diantaranya adalah latihan naik turun tangga. Dengan tujuan naik turun tangga adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada saat melakukan tendangan *maegeri chudan* sehingga tendangan bisa lebih cepat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan latihan naik turun tangga melalui metode plyometrics pada atlet *Dojo Shindoka* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Tahun 2012/2013. Dalam subjek penelitian ini adalah atlet karate khususnya usia 11-15 tahun dengan jumlah 4 orang yang akan diberi tindakan berupa latihan naik turun tangga melalui metode plyometrics terhadap hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (PTO).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan yang dilaksanakan pada awal sebelum siklus dan akhir sesudah siklus yang berbentuk aplikasi penilaian kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan frekuensi delapan kali pertemuan. Analisis data dilalrukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes awal diperoleh sebanyak 4 orang atlet dengan perolehan skor rata-rata 0.65 dan skor setelah dikonfersikan sebesar (61.5%) semua atlet belum memenuhi target. (2) dari tes hasil latihan siklus diperoleh data 4 orang atlet memperoleh skor rata-rata 0.49 dan skor setelah dikonferensikan sebesar (81.6%) semua atlet sudah memenuhi target.

Oleh karena dengan satu siklus atlet sudah mencapai target yang telah ditentukan maka siklus diberhentikan sampai dengan siklus I dan tidak dilanjutkan ke siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan naik turun tangga dapat memberikan peningkatan terhadap hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet *Dojo Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Umur 11-15 Tahun 2012/2013*.

