

ABSTRAK

ARIFIND NAIBAHO, Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Mawashigeri Chudan* Melalui Variasi Latihan Pada Atlet Wadokai Sabuk Coklat *Dojo Capital Karate Club (CKC)* Medan usia 15-17 Tahun 2013.

Pembimbing: H. M. NUSTAN HASIBUAN

**Skripsi : Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013
Medan**

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak kekurangan atlet Wadokai *Dojo Capital Karate Club (CKC)* Medan Usia 15-17 Tahun 2013 dalam melakukan tendangan *Mawashigeri Chudan*. Hal ini disebabkan kurangnya hitungan atau pengulangan pada saat latihan dengan yang diterapkan diprogram latihan, kurangnya bentuk-bentuk latihan yang dapat merangsang kecepatan tendangan, kurangnya perhatian pelatih terhadap atlet yang tidak konsentrasi atau kurang serius pada waktu latihan khususnya pada latihan tendangan *Mawashigeri*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashigeri Chudan* pada atlet Wadokai *Capital Karate Club (CKC)* Medan Usia 15-17 Tahun 2013.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Dojo Wadokai *Capital Karate Club (CKC)* Medan Usia 15-17 Tahun 2013 dan sampel diambil berdasarkan tingkatan sabuk atlet yaitu sabuk coklat secara keseluruhan. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama dalam 1 siklus, yaitu 2 minggu dengan frekuensi latihan 8 (Delapan) kali pertemuan dengan lama latihan yaitu 2 jam untuk setiap siklusnya.

Instrument yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan *Mawashigeri Chudan* menggunakan *Stopwatch* berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan dan untuk analisa data yang digunakan adalah dengan perhitungan persentase. Dari hasil analisa data saat *pre-test* diperoleh bahwa nilai atlet mempunyai rata-rata sebesar 0.686 (59.78%). sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori kurang sekali, sedangkan Analisa data yang diambil pada siklus I kemampuan atlet mempunyai nilai rata-rata sebesar 0.59 (69.57%) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong cukup dan pada siklus II memperoleh 0.50 (81.74) disimpulkan dengan tergolong baik, yang terjadi peningkatan dari cukup menjadi baik dan dapat disimpulkan bahwa : Variasi latihan dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashigeri Chudan* pada atlet Wadokai sabuk coklat *Dojo Capital Karate Club (CKC)* Medan Tahun 2013, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.