

## ABSTRAK

**IMRON RUSADI Upaya Meningkatkan Kemampuan *Kata (Jurus) Heian Sandan* Dengan Menggunakan *Video* Pada Atlet Karate Sabuk Hijau Dan Biru Dojo SMP Negeri 6 Medan Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara Tahun 2014.**

**(Pembimbing: YAN INDRA SIREGAR)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014**

Latar belakang masalah dalam penelitian ini yaitu masih banyaknya kekurangan atlet *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan Tahun 2014 dalam melakukan *Kata Heian Sandan*. Hal ini disebabkan pelatih masih tetap menggunakan sistem melatih secara komando tanpa banyak melakukan variasi dan menerapkan teknologi dalam berlatih Karate. Padahal sarana ilmu pengetahuan dan teknologi yang efektif dan efisien dalam belajar atau mendalami olahraga yang diminati adalah media visual berupa *audio-visual* berupa *video*. Media *video* ini dapat membuat *kohai* tidak hanya dapat berlatih dengan pelaksanaan latihan yang nyata nampak dalam peragaan fisik di *dojo* dan harus berhadapan dengan pelatih, tetapi *kohai* dapat berlatih dengan banyak metode. Berlatih dapat dengan menggunakan *part method*, melihat gerakan-gerakan melalui *video* latihan dan media gambar. Atlet dapat memperbaiki teknik *Kata Heian Sandan* dengan melatih *mental practice* atau daya khayalnya terhadap teknik gerakan yang harus dikuasainya.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *Kata Heian Sandan* pada atlet karate sabuk hijau dan biru *Dojo* SMP Negeri 6 Medan Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara tahun 2014. Dimana lokasi penelitian ini yaitu di Lapangan Olahraga Karate Perguruan *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan Tahun 2014 dengan jumlah populasi terdiri dari 50 orang dan sampel diambil hanya 9 orang atlet, yaitu 4 orang sabuk hijau dan 5 orang sabuk biru dari atlet karate *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama, yaitu siklus sebanyak 2 kali dengan masing-masing siklus 2 minggu dengan frekuensi latihan 8 (delapan) kali pertemuan.

Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *Kata Heian Sandan* menggunakan lembar format penilaian yang penilaian tersebut diberikan oleh juri sesuai dengan 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 21.5 (53.75%) dengan kategori atlet 1 orang kurang sekali, 7 orang kategori kurang, dan 1 orang lagi dengan kategori sedang/cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut tergolong pada kategori kurang. Hasil analisa data saat siklus I diperoleh bahwa kemampuan atlet mempunyai nilai rata-rata sebesar 26.28 dengan peningkatan kemampuan sebesar 22.22%, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut belum mencapai target latihan  $\geq 50$  %. Maka dari itu siklus dilanjutkan ke siklus II, adapun hasil akhir dari siklus kedua yaitu dengan rata-rata 35.39 dan persentase peningkatan 64.60%. Dengan hasil pada siklus II maka disimpulkan bahwa hasil tersebut telah mencapai target latihan  $\geq 50$  %.

Dari hasil antara analisis data saat *pre-test*, siklus I, dan siklus II yang terjadi peningkatan dari kurang menjadi sedang pada siklus I, dan menjadi baik pada siklus II dapat disimpulkan bahwa: *video* latihan *Kata Heian Sandan* dapat meningkatkan kemampuan *Kata Heian Sandan* pada atlet karate sabuk hijau dan biru *Dojo* SMP Negeri 6 Medan Perguruan *Kei Shin Kan* tahun 2014, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.