

ABSTRAK

RIJAL PARULIAN GIRSANG, NIM. 608321133. Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku-tsuki* Melalui Media Kayu/Papan (makiwara) Menggunakan Lampu Pada Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) Methodist - 7 Medan 2014 (Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA) Skripsi ; Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Dalam olahraga beladiri karate pukulan merupakan salah satu teknik yang lebih dominan digunakan pada saat kumite. Sehingga pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* sangat dibutuhkan 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 pukulan *gyaku-tsuki* diantaranya adalah latihan dengan media kayu/papan (makiwara) menggunakan lampu dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan pada saat melakukan pukulan *gyaku-tsuki* sehingga pukulan bisa lebih cepat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* dengan latihan melalui media kayu/papan (makiwara) menggunakan lampu pada Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) Methodist 7 Tahun 2014. Dalam subjek penelitian ini adalah atlet karate khususnya sabuk biru dengan jumlah 10 orang yang akan diberi tindakan berupa latihan memukul kayu/papan (makiwara) terhadap hasil kecepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

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 pukulan *gyaku-tsuki*. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama lima minggu dengan frekuensi delapan belas kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes awal diperoleh sebanyak 10 orang atlet dengan perolehan skor rata-rata 0.33 dan skor setelah dikonferensikan sebesar (84,9%) semua atlet belum memenuhi target. (2) dari tes hasil latihan siklus diperoleh data 10 orang atlet memperoleh skor rata-rata 0.30 dan skor setelah dikonferensikan sebesar (100%) 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 latihan melalui media kayu/papan (makiwara) menggunakan lampu dapat memberikan peningkatan terhadap hasil kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) Methodist 7 Tahun 2014.