

RINGKASAN

DWI AHMAD AKBAR RIFAI. MODEL VARIASI LATIHAN TENDANGAN USHIRO MAWASHI GERI PADA OLAHRAGA KARATE. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Jakarta, 2019

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* pada olahraga *karate*. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall. Penelitian ini melibatkan 3 ahli di bidang *karate* sebagai *expert judgment*. Uji validasi pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dengan subyek penelitian sebanyak 30 atlet *karate* usia senior atau delapan belas tahun ke atas.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* yang nantinya sebagai bahan para pelatih yang digunakan untuk proses latihan yang lebih menarik dan dapat memacu semangat setiap atlet untuk dapat latihan dengan antusias yang tinggi

Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, menghasilkan produk berupa buku pedoman penggunaan model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* pada olahraga *karate* sebanyak 39 model latihan.