

ABSTRAK

FAJAR TRI INDAH PUTRI, Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan *Ushiromawashi-Geri* Dengan Metode Bagian Perbagian Pada KOP Karate UNJ. Skripsi: Jakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Mei 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengupayakan peningkatan keterampilan Tendangan *Ushiromawashi-geri* pada KOP Karate UNJ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Peningkatan keterampilan atlet khususnya pada Tendangan *Ushiromawashi-geri*.

Pengambilan data dilaksanakan di KOP Karate UNJ Rawamangun Jakarta Timur pada tanggal 19 Maret sampai Tanggal 19 Mei 2015. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan (*Action Research*), yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan keterampilan Tendangan *Ushiromawashi-geri* pada KOP Karate UNJ. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket, dengan indikator: Tahap Persiapan, Tahap Sikap Awal, Tahap Putar Poros Tahap Menendang *Ushiromawashi-geri*, dan Tahap Akhir.

Berdasarkan Hasil Penelitian, dapat diperoleh kesimpulan yaitu dengan penelitian *Action Research* dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian dalam program melatih, dapat meningkatkan keterampilan Tendangan *Ushiromawashi-geri* Pada KOP Karate UNJ, dengan satu siklus penelitian tindakan. Dari 15 Atlet yang mengikuti tes awal dengan rata-rata 70,73 setelah diberi tindakan dengan metode latihan bagian perbagian mendapatkan hasil tes akhir 78.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan keterampilan tendangan *ushiromawashi-geri* Pada KOP Karate UNJ