ABSTRAK

LAILA AZIZAH. NIM. 081266210043. Upaya Meningkatan Teknik Tendangan *Dollyo Chagi* Melalui Metode *Circuit Training* Pada Atlet *Taekwondo Club* PTC Binjai Tahun 2012.
(Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan teknik tendangan *dollyo chagi* melalui metode *circuit training* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet *taekwondo* khusus tingkat sabuk hijau dengan jumlah 12 orang atlet yang akan diberi tindakan berupa latihan tendangan *dollyo chagi* melalui metode *circuit training* terhadap hasil latihan teknik tendangan *dollyo chagi.* Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan yang dilaksanakan pada awal sebelum siklus dan pada akhir sesudah siklus yang berbentuk aplikasi penilaian teknik tendangan *dollyo chagi*. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan frekwensi delapan kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes awal diperoleh sebanyak 12 orang atlet dengan perolehan skor rata-rata (10,92) dan skor setelah dikonfersikan sebesar (68,23%) semua atlet belum memenuhi target. (2) dari tes hasil latihan siklus diperoleh data 12 orang atlet memperoleh skor rata-rata (16,00) dan skor setelah dikonfersikan sebesar (100%) semua atlet sudah memenuhi target. Peningkatan skor rata – rata atlet dari tes sebelumnya yaitu 5,08 dan persentase skor rata-rata hasil latihan yaitu 31,77%. Atlet telah mencapai target yang diharapkan yaitu sebesar 100%.

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 melalui penerapan metode *circuit training* dapat memberikan peningkatan terhadap hasil latihan teknik tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012.