

ABSTRAK

ATIKA SWANDANA. Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Tendangan *Narae Chagi* Pada Atlet Putera Usia 15-20 Tahun Krakatau Taekwondo *Club* Medan Tahun 2016. (Pembimbing : ZULFAN HERI) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2016.

Tendangan *narae chagi* adalah tendangan sasaran kearah perut dan kepala caranya dengan menaikkan kaki depan sedikit, memutar pinggul, dengan arah tendangan menyamping kearah perut atau kepala. *Narae chagi* merupakan tendangan yang sering dipergunakan ketika bertanding, tendangan ini sering digunakan karena dapat dikombinasikan dengan tendangan yang lain, kemudahan dalam melakukan gerakan, *power* yang dihasilkan dan kecepatan tendangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kecepatan tendangan *narae chagi* pada atlet putera usia 15-20 tahun Krakatau Taekwondo *club* Medan tahun 2016.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 10 orang dari jumlah populasi 60 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive random sampel* (sampel diacak).Selanjutnya sampel bentuk latihan yaitu metode *circuit training*.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil kecepatan tendangan *narae chagi*, maka dilakukan tes dengan menggunakan waktu 30 detik untuk kecepatan tendangan *narae chagi*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi lima (5) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan *statistic uji normalitas*, uji *F/Homogenitas*, uji Hipotesis.

Dari hasil pengujian hipotesis metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan *narae chagi* pada atlet putera usia 15-20 tahun Krakatau Taekwondo *club* Medan tahun 2016, Dari hasil perhitungan diperoleh $L_0 = 0.175$. Pada taraf $\alpha = 0.05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.285$. Dengan demikian $L_0 = 0.175 < L_{tabel} = 0.285$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

Dari hasil perhitungan pada table di atas diperoleh $F_{hitung} = 1.17$. Pada taraf $\alpha = 0.05$ diperoleh $F_{tabel}(9,9) = 3.18$. Dengan demikian $F_{hitung} = 1.17 < F_{tabel} = 3.18$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari varians yang homogen.

Bedasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05 = 2.26$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.62 > 2.26$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *narae chagi* pada atlet putera usia 15-20 tahun Krakatau Taekwondo *club* Medan tahun 2016.