

## ABSTRAK

**DEBI SEMBIRING, NIM: 6111521002. Pengaruh Variasi Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Petarung Putra Olahraga Beladiri Tarung Derajat Satuan Latihan UNIMED Tahun 2017.**

**(Pembimbing Skripsi : MAHMUDDIN)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) terhadap kecepatan tendangan *lingkar dalam* Tarung Derajat pada atlet petarung putra satuan latihan UNIMED Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan dengan variasi latihan kecepatan.

Populasi adalah seluruh atlet petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat satuan latihan UNIMED Tahun 2017 yang berjumlah 37 orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*, selanjutnya diberikan variasi latihan kecepatan (*interval print*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) pada sampel tersebut. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran yaitu *test* kecepatan tendangan *lingkar dalam* untuk mengukur kecepatan tendangan *lingkar dalam* Tarung Derajat. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan *statistic uji- t* berpasangan.

Analisis hipotesis dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil kecepatan tendangan *lingkar dalam* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,42 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,77 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan tendangan *lingkar dalam* pada petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat satuan latihan UNIMED Tahun 2017.