

ABSTRAK

INDRA IRIANTO, NIM : 6153121020, Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet *Kumite* Perguruan KKNSI *Dojo* Don Bosco Diski Tahun 2020 (Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG). Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet *Kumite* Perguruan KKNSI *Dojo* Don Bosco Diski Tahun 2020. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di *Dojo* Don Bosco Diski Sekolah Katolik Deli Murni Diski. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Populasi adalah seluruh atlet *Dojo* Don Bosco Diski berjumlah 26 orang dan jumlah sampel ada 8 orang yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Instrument penelitian untuk pengumpulan data. Penelitian ini dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variable bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji-*t*. Dengan penelitian ini dapat memberi data yang akurat tentang pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet *kumite Dojo* Don Bosco Diski tahun 2020.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet *kumite Dojo* Don Bosco Diski dengan analisis hipotesis dari data *pre-test* dan *post-test* hasil kecepatan tendangan diperoleh t_{hitung} sebesar = 11,80 serta t_{tabel} sebesar = 1,86 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau ($11,80 > 1,86$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci : Circuit Training, Kecepatan Tendangan Mawashi Geri



ABSTRACT

INDRA IRIANTO, NIM: 6153121020, The Effect of Circuit Training on Kick Speed Results of Mawashi Geri in Kumite Athletes at KKNSI Dojo Don Bosco DiskiI in 2020 (Thesis Advisor: RAHMAN SITUMEANG). Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sport Science, State University of Medan.

The purpose of this study was to determine the effect of circuit training training on the results of Mawashi Geri's kick speed in Kumite athletes Going to KKNSI Don Bosco Diski in 2020. The location of this research was carried out at Dojo Don Bosco Diski Catholic School Deli Murni Diski. When this research was conducted in July until August.

The research method used in this research is the experimental method. The population was all athletes of the Don Bosco Diski Dojo totaling 26 people and the number of samples was 8 people obtained by simple random sampling technique. Research instrument for data collection. This research was conducted for 18 meetings with a frequency of training 4 (four) times a week. To see the effect of the independent and dependent variables, t-test calculations were used. With this research, it can provide accurate data about the effect of Circuit Training training on increasing Mawashi Geri's kick speed in the Don Bosco Diski Kumite Dojo athlete in 2020.

The results of this study indicate that there is a significant effect of Circuit Training training on the improvement of Mawashi Geri's tendanga speed in Don Bosco Diski Kumite athletes with hypothesis analysis from the pre-test and post-test data, the results of the kick speed results obtained $t_{count} = 11.80$ and $t_{table} = 1.86$ with $\alpha = 0.05$ ($t_{count} > t_{table}$) or $(11.80 > 1.86)$ means that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Circuit Training, Mawashi Geri's Kick Speed

