

ABSTRACT

Muhammad Islami. The Effect of Up and Down Stair Training on Increasing the Speed of Inner Circle Kicks in UNIMED Satlat Degree Fighting Athletes." (Mentor: Dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed)

Medan Thesis: Medan State University Undergraduate Program, 2026

The aim of the research is to determine the effect of training going up and down stairs on increasing the speed of circle kicks in Unimed level fighting athletes. This research was carried out at the Unimed stadium. The method used in this research is a pre-experimental method with data collection techniques using tests and measurements. The tests carried out in this research were: Kick Speed Test. The sample in this study were Unimed fighting athletes, totaling 10 athletes with a sampling technique, namely Purposive sampling. The sample in this study was Unimed fighting athletes, totaling 10 athletes with a sampling technique, namely Purposive sampling. The research was conducted over 16 meetings with a training frequency of 3 times a week. The data analysis technique in this research uses a parametric paired sample t-test, namely the data analyzed is initial test data (pretest) and final test data (posttest). After the data is collected, the next step is for the data to be processed and analyzed to provide information about the aims of this research. Based on the research results obtained using the paired sample t-test, the hypothesis test results have a significant value of $0.000 < 0.05$. So it can be explained that there is a significant difference in the results of increasing inner circle kick speed before and after treatment. Thus, it can be concluded that there is an influence of training going up and down stairs on increasing the speed of circle kicks in Unimed fighting athletes

Keywords: Degree Fighting Athlete, Increased Kicking Speed

ABSTRAK

Muhammad Islami. “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Satlat UNIMED”. (Pembimbing : dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed)
Skripsi Medan : Program Strata Satu Universitas Negeri Medan, 2026.

Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat unimed. Penelitian ini dilaksanakan di stadion Unimed. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu: Test Kecepatan tendangan. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet tarung derajat Unimed , yang berjumlah 10 atlet dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Porposive sampling*. Penelitian dilakukan selama 16 pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *parametrik paired sample t-test*, yaitu data yang dianalisis adalah data tes awal (*pretest*) dan data tes akhir (*posttest*). Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah data diolah dan dianalisis supaya memberikan informasi tentang apa yang menjadi tujuan dari penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji *paired sample t-test* pada hasil uji hipotesis memiliki nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dijelaskan bahwa ada terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil peningkatan kecepatan tendangan lingkaran dalam sebelum dan sesudah di berikan perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Unimed

Kata Kunci: Atlet Tarung Derajat, Peningkatan Kecepatan Tendangan