

ABSTRAK

Muhammad Ardiansyah (NIM: 6202121002), “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 200 Meter Atlet Putra PASI Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024”

(Pembimbing: Irwansyah Siregar)

Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2024.

Latar belakang masalah yang terjadi menurunnya prestasi lari 200 meter pada atlet yaitu kurangnya kekuatan dan kecepatan atlet saat *start* dan saat melakukan lari 200 meter pada jarak 60 meter terakhir saat memasuki garis *finish* dan tingkat daya tahan pada atlet sangat kurang untuk bisa meningkatkan prestasinya, sehingga atlet tidak mendapatkan *limit* waktu yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Circuit Training* Terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 200 Meter Atlet Putra PASI Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 6 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis 1 menunjukkan t_{hitung} sebesar $7,83 >$ dari t_{tabel} sebesar 2.015. Dengan demikian t_{hitung} diterima t_{tabel} ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra Pasi Mandailing Natal Tahun 2024. Hasil uji hipotesis 2 menunjukkan t_{hitung} sebesar $4,435 >$ dari t_{tabel} sebesar 2,015. Dengan demikian t_{hitung} diterima t_{tabel} ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari *Circuit Training* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 200 Meter Pada Atlet Putra Pasi Mandailing Natal 2024.

Kata Kunci: Pengaruh, *Circuit Training*, *Power* Otot Tungkai, Lari 200 Meter.

ABSTRACT

**Muhammad Ardiansyah (NIM: 6202121002), "The Effect of Circuit Training on Increasing Leg Muscle Power and 200 Meter Running Speed of Male Athletes in PASI Mandailing Natal Regency in 2024".
(Supervisor: Irwansyah Siregar)
Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2024.**

The background of the problem that occurs in the decline in 200-meter running performance in athletes is the lack of strength and speed of athletes at the start and when running 200 meters in the last 60 meters when entering the finish line and the level of endurance in athletes is very lacking to be able to improve their performance, so that athletes do not get a good time limit. This study aims to determine the effect of Circuit Training on increasing leg muscle power and 200-meter running speed of male athletes in PASI Mandailing Natal Regency in 2024. The research method used in this study is an experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was 8 people. The sampling technique used was Purposive Sampling. The number of athlete samples used was 6 people. This study was conducted for 6 weeks with a training frequency of 3 (three) times a week. The analysis used in this study was the normality test, homogeneity test and hypothesis test using SPSS version 25. The results of the hypothesis test 1 showed a t count of $7.83 >$ from the t table of 2,015. Thus t_{hitung} is accepted t_{tabel} is rejected, it can be concluded that there is a significant effect of Circuit Training on Increasing Leg Muscle Power in Male Athletes in Pasi Mandailing Natal in 2024. The results of the hypothesis test 2 showed a t count of $4.435 >$ from the t table of 2.015. Thus, t_{hitung} is accepted and t_{tabel} is rejected, so it can be concluded that there is a significant influence of Circuit Training on the Results of the 200 Meter Running Speed of Male Athletes of Pasi Mandailing Natal 2024.



Keywords: Effect, Circuit Training, Leg Muscle Power, 200 Meter Run.