

## ABSTRAK

**RISWANTA SEMBIRING. NIM. 608122086. Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan *Circuit Training* Pada Atlet Taekwondo Putera Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013. (Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO ) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik atlet taekwondo putra Junior melalui latihan *circuit training* pada atlet Taekwondo putra junior Sibayak Club Medan Tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo putra junior Sibayak Club Medan Tahun 2013 dengan jumlah atlet 10 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan melalui metode latihan *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet taekwondo.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 1 siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet taekwondo putra junior, kemudian dilakukan latihan dan tindakan menggunakan metode latihan *circuit training* dan diakhiri dengan pemberian tes siklus I dan dengan instrumen tes *shuttle run, push up, sit up, squat jump, back up dan sprint 50m*.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data tes awal latihan diperoleh 2 orang (20%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 8 orang (80%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dengan nilai rata - rata adalah 48,6 (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh 8 orang (80%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang (20%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata adalah 73,6. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal 20% ke siklus I 80% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 60%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan kondisi fisik atlet taekwondo dalam olahraga bela diri Taekwondo pada Taekwondo Sibayak Club Medan tahun 2013.