

ABSTRAK

RAHMATSYAH PINEM, Upaya Meningkatkan kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Melalui Metode *Circuit Training* Pada Atlet *Taekwondo Club* PTC Binjai Tahun 2013.

(Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED) 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan kecepatan tendangan *dollyo chagi* melalui metode *circuit training* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2013. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet *taekwondo* khusus tingkat sabuk biru dengan jumlah 12 orang atlet yang akan diberi tindakan berupa latihan tendangan *dollyo chagi* melalui metode *circuit training* terhadap hasil latihan kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan yang dilaksanakan pada awal sebelum siklus dan pada akhir sesudah siklus yang berbentuk *test* kecepatan tendangan *dollyo chagii*. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama sebulan dua hari dengan frekwensi delapan belas kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : latihan di siklus I diperoleh data 12 orang atlet memperoleh peningkatan 10% per individu dan peningkatan 100% perkelompok dan semua atlet sudah memenuhi target.

Oleh karena dengan satu siklus atlet sudah mencapai target yang telah ditentukan maka siklus diberhentikan sampai dengan siklus I dan tidak dilanjutkan ke siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan metode *circuit training* dapat memberikan peningkatan terhadap hasil kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2013.