

ABSTRAK

ZEXOY INDRA TURNIP. NIM. 081266210071. Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Putra Junior Melalui Latihan *Circuit Training* Di Sasana Kampung Karo Tahun 2013.

(Pembimbing Skripsi : Drs. RAHMAN SITUMEANG, M.Pd)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik atlet Wushu Sanda putra Junior melalui latihan *circuit training* pada atlet Wushu Sanda Putra Junior Sasana Kampung Karo Tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet Wushu Sanda Putra Junior Sasana Kampung Karo Tahun 2013 dengan jumlah atlet 5 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan, melalui metode latihan *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet Wushu Sanda.

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 Wushu Sanda 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 (40%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 3 orang (60%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dengan nilai rata - rata adalah 53,33% (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh 4 orang (80%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 1 orang (20%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan dengan nilai rata-rata adalah 75,33. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal 40% ke siklus I 80% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 40%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan kondisi fisik atlet Wushu Sanda Putra Junior Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013.