# “PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DAN STABILITAS TERHADAP *PERFORMANCE* KATA PADA ATLET KARATE DOJO JR”

**Fariz Pramana Sastra**

**2023152018**

**Abstrak**

Tesis: Karate merupakan sebuah seni bela diri yang berasal dari negara Jepang Karate terdiri dari dua kanji, yang pertama “Kara” yang artinya “kosong” dan yang ke dua “Te” yang artinya “Tangan”. Bila kedua kanji ini disatukan berarti artinya “Karate”. *Circuit Training* adalah sebuah bentuk program latihan yang terdiri dari beberapa pos dan di setiap pos seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan, sedangkan stabilitas merupakan kemampuan untuk menahan kesetimbangan tubuh di tempat maupun di berbagai posisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan *Stabilitas* Terhadap *Performance* Kata Pada Atlet Karate Dojo JR. Jenis dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen faktorial 2 x 2. Subjek pada penelitian ini adalah atlet kata karate, sebanyak 30 orang atlet kata usia kadet hingga junior di Dojo JR Palembang. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis*.* Hasil penelitian Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan Stabilitas Terhadap *Performance* Kata Pada Atlet Karate Dojo JR adalah diperoleh hasil dari uji *paired sample t-test* yaitu sig (2-tailed) 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukan bahwa hipotesis diterima, yang artinya ada Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan Stabilitas Terhadap *Performance* Kata Pada Atlet Karate Dojo JR.

**Kata Kunci:** Latihan *Circuit Training*, Stabilitas, *Performance* Kata, Karate.