

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh model pembelajaran *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada siswa pencak silat ekstrakurikuler di MTs Al Jamaiah, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan kemampuan kecepatan tendangan depan setelah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran *circuit training*. Hal ini terlihat dari hasil rata-rata pre-test sebesar 15 tendangan dalam 30 detik yang meningkat menjadi 23,7 tendangan dalam 30 detik pada post-test, dengan peningkatan rata-rata sebesar 8,7 tendangan.
2. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan.
3. Model pembelajaran *circuit training* terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan karena memberikan latihan yang terstruktur, bervariasi, dan melibatkan berbagai komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan

kecepatan tendangan depan pada siswa pencak silat ekstrakurikuler di MTs Al Jamaiah

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Disarankan kepada pelatih pencak silat untuk menggunakan model pembelajaran *circuit training* sebagai salah satu alternatif metode latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan siswa. Model ini dapat diterapkan secara rutin dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh dan disiplin agar memperoleh hasil yang maksimal. Selain itu, siswa juga disarankan untuk terus melatih kemampuan secara mandiri di luar jadwal latihan.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai agar proses latihan dapat berjalan dengan optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih panjang, serta

menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif

