

ABSTRAK

MAULANA AYROLDI (NIM: 6202421016), “PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT* MENGGUNAKAN BEBAN SENDIRI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT MERPATI PUTIH 2024”.

(Pembimbing : Nono Hardinoto)

Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, bina tang, dan manusia. Hal ini menjadi indikator mengapa jurus-jurus dalam pencak silat sering menirukan gerakan binatang (jurus harimau terbang, ular mematuk, *kethek*) (Ediyono & Widodo, 2019). Hal yang melatarbelakangi penelitian ini adalah dari hasil pengamatan dan wawancara Bersama pelatih lapangan diketahui bahwa ada beberapa permasalahan yang terjadi seperti kecepatan tendangan yang masih lambat dalam melakukan tendangan kemungkinan yang terjadi adalah atlet akan kalah dalam bertanding sehingga tidak akan meraih prestasi. Kemudian, kita tidak pernah mengetahui lawan akan setara tingginya dengan kita atau bahkan lebih tinggi, sehingga apabila atlet bertemu dengan lawan tinggi dan tidak memiliki kelenturan maka akan sangat sulit untuk meraih kemenangan dan mendapat poin 3 kepala yang mengakibatkan atlet kalah. Apabila atlet tidak seimbang maka atlet akan mudah jatuh dan mengalami pelanggaran dalam pertandingan. Apabila atlet mudah terjatuh sampai 5 kali maka akan menjadi kemenangan mutlak bagi lawan. Untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Merpati Putih 2024. Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat yang beralamat di JL Abdullah Lubis, No. 09, Petisah Hulu, Kec. Medan Baru, Kota Medan. Populasi pada penelitian ini adalah 16 orang dan sampel berjumlah 9 orang. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan *Purposive sampling* (sampel bersyarat). Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu. Penelitian ini dilakukan pada pukul 16.00 sampai dengan 18.00 WIB. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan desain *one group pretest -posttest* Design. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test* lalu memberi perlakuan selama 18 kali pertemuan dan *post-test*. Perhitungan statistik yang dilakukan dengan uji-t diperoleh hasil t hitung sebesar 11,87 dan t table sebesar 2,31 yang berarti $t_{hitung} 11,87 > t_{tabel} 2,31$ dengan demikian H_0 diterima H_a ditolak berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Merpati Putih 2024.

Kata Kunci : Latihan *Circuit*, Tendangan Sabit, Pencak Silat

ABSTRACT

MAULANA AYROLDI (NIM: 6202421016), “THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING USING OWN WEIGHT ON THE SPEED OF SICKLE KICK IN ATHLETES OF MERPATI PUTIH PENCAK SILAT SCHOOL 2024”.

(Supervisor: Nono Hardinoto)

Thesis: Sports Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan.

Pencak silat is a self-defense skill that functions according to the needs of its practitioners in facing various challenges, especially those from nature, animals, and humans. This is an indication of why the moves in pencak silat often imitate animal movements (flying tiger moves, pecking snakes, kethek) (Ediyono & Widodo, 2019). The background of this research is from the results of observations and interviews with coaches in the field, it is known that there are several problems that occur such as the speed of the kick which is still slow in kicking, the possibility that occurs is that the athlete will lose the match so that he will not achieve success. Then, we never know the opponent will be the same height as us or even taller, so if the athlete meets a tall opponent and does not have flexibility, it will be very difficult to win and get 3 points which results in the athlete losing. If the athlete is not balanced, the athlete will easily fall and experience a violation in the match. If the athlete falls easily up to 5 times, it will be an absolute victory for the opponent. to determine the effect of circuit training on the speed of the sickle kick in the Merpati Putih 2024 pencak silat school athletes. This research was conducted at the Pencak Silat School located at JL Abdullah Lubis, No. 09, Petisah Hulu, Kec. Medan Baru, Medan City. The population in this study was 16 people and the sample was 9 people. The sampling in this study was carried out by Purposive sampling (conditional sample). This study was conducted in 18 meetings, with a frequency of 3 times a week, namely Tuesday, Thursday, Saturday. This study was conducted at 16.00 to 18.00 WIB. This study uses an Experimental method with a one group pretest-posttest Design. The data collection technique used was by taking a pre-test and then giving treatment for 18 meetings and post-test. Statistical calculations carried out with the t-test obtained a t count of 11.87 and a t table of 2.31, which means that $t_{count} 11.87 > t_{table} 2.31$, thus H_0 is accepted H_a is rejected, meaning that there is a significant effect of circuit training on the speed of the sickle kick in Merpati Putih 2024 pencak silat athletes.

Keywords: Circuit Training, Sickle Kick, Pencak Silat