

ABSTRAK

Naila Mujra Adiba (NIM: 6223311002) “Pengaruh Model Pembelajaran Circuit Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Pencak Silat Ekstrakurikuler di MTs Al Jamaiah”.

(Pembimbing : Dr Eva faridah, S.Pd M.Or)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026.

Kecepatan tendangan depan dalam pencak silat merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan teknik serangan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, serta kecepatan reaksi yang baik. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah melalui model pembelajaran *circuit training*. Model ini menekankan pada latihan yang terstruktur, bervariasi, dan dilakukan secara berulang melalui beberapa pos latihan, sehingga dapat meningkatkan komponen kondisi fisik dan keterampilan teknik secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model pembelajaran *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada siswa pencak silat ekstrakurikuler di MTs Al Jamaiah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat, dengan sampel sebanyak 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan tendangan depan menggunakan kaki dominan selama 30 detik. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, serta pengujian hipotesis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Selain itu, terjadi peningkatan kemampuan yang ditandai dengan peningkatan rata-rata jumlah tendangan dari 15 tendangan pada pre-test menjadi 23,7 tendangan pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *circuit training* efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan pada siswa pencak silat ekstrakurikuler.

Kata kunci: circuit training, kecepatan, tendangan depan, pencak silat

ABSTRACT

Naila Mujra Adiba (NIM: 6223311002) “The Effect of Circuit Training Learning Model on Improving the Speed of Front Kicks in Pencak Silat Extracurricular Students at MTs Al Jamaiah”.

(Mentor : Dr. Eva Faridah S.Pd M.Pd)

Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2026.

The speed of the front kick in pencak silat is one of the important factors in supporting the success of attacking techniques. This ability is influenced by leg muscle strength, movement coordination, and good reaction speed. One method that can be used to improve this ability is the circuit training learning model. This model emphasizes structured, varied, and repetitive exercises through several training stations, so that it can improve physical condition components and technical skills simultaneously. This study aims to analyze the effect of the circuit training learning model on improving the speed of front kicks in pencak silat extracurricular students at MTs Al Jamaiah.

This study used an experimental method with a one group pre-test and post-test design. The population consisted of all pencak silat extracurricular students, with a sample of 10 students selected using random sampling technique. The research instrument was a front kick speed test using the dominant leg for 30 seconds. Data analysis was carried out using descriptive statistics, normality test with the Shapiro-Wilk method, and hypothesis testing using the Wilcoxon Signed Rank Test because the data were not normally distributed.

The results showed a significant improvement before and after the treatment, with a significance value of 0.005 ($p < 0.05$). In addition, there was an increase in performance indicated by the increase in the average number of kicks from 15 kicks in the pre-test to 23.7 kicks in the post-test. These findings indicate that the circuit training learning model is effective in improving the speed of front kicks in pencak silat extracurricular students.

Keywords: circuit training, speed, front kick, pencak silat