

**ABSTRAK**  
**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT *TRAINING* TERHADAP *SPEED***  
***ENDURANCE* ANGGOTA PENCAK SILAT SMK MUHAMMADIYAH 1**  
**KALIANDA**

**Tri Oka Setiawan**

**19114048**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sirkuit training terhadap *speed endurance* anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda. Metode penelitian ini yaitu eksperimen yang menggunakan desain penelitian “*one-group pretest-posttest design*”. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *MET-Test* yang dikembangkan oleh Suwirman, dkk. (2021). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda yang berjumlah 10 siswa lakilaki dan 10 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling Jenuh sehingga sampel yang digunakan seluruh sampel yaitu sebanyak 20.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh sirkuit *training* terhadap *speed endurance* dengan nilai *Sig. (2-tailed) < P Value* atau  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (2) Mengetahui seberapa besar pengaruh sirkuit *training* terhadap *speed endurance* dengan hasil uji t bisa dilihat bahwa signifikan *p value* sebesar ( $0,000 < 0,05$ ) hasil ini menunjukkan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test speed endurance* pada anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda. Dari data *pre-test* terletak rata-rata dan *post-test* rata-rata , dengan begitu menunjukkan bahwa sirkuit training mampu meningkatkan kemampuan *speed endurance* anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar .

**Kata kunci:** *Pencak Silat, Sirkuit Training, Speed Endurance*