



Pengaruh Latihan Kekuatan dalam Bentuk Circuit Training Terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat

Abdul Kodir^{1*}, Boyke Mulyana¹, Mulyana¹

¹ Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence: E-mail: justkemod@gmail.com

ABSTRACTS

Circuit training is a form of exercise that is carried out in one round and consists of several posts, in each post students perform various exercises that vary and are performed repeatedly. This study aims to see an increase in the speed of sickle kicks of students who take part in martial arts extracurriculars at SMPN 3 Bandung. The type of research used in this study is quantitative research. The design in this study is that the experiment used is the randomized pretest-posttest control group design. The population consisted of 16 students with a sampel retrieval technique using the total sampling technique. After all the data are analyzed with various stages starting from statistical tests, namely normality tests, homogeneity tests, and Paired Sample T-Test tests which are assisted using SPSS software. Based on the paired test, the T-test sample obtained the results of the right foot sickle kick of $0.00 < 0.05$ and the result of the left foot sickle kick of $0.02 < 0.05$, it can be concluded that there is an influence of *circuit training* training on the speed of the martial arts sickle kick

© 2023 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 16 February 2023

Revised 22 February 2023

Accepted 23 February 2023

Available online 20 March 2023

Publication Date 31 March 2023

Keyword:

Pencak Silat,
Circuit Training,
Speed,
Crescent Kick.

1. PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat saat ini menjadi ajang meraih prestasi. Tidak sedikit orang yang ikut serta dalam pertandingan pencak silat. Pencak silat sekarang sangat berkembang pesat, sudah memasuki kejuaraan-kejuaraan seperti O2SN, PORDA, POPWIL, POPNAS bahkan sampai kejuaraan internasional seperti SEA Games, dan kejuaraan dunia. Kategori pencak silat dibagi menjadi dua yaitu kategori seni dan kategori tanding. kategori seni lebih mengutamakan kaidah dan keindahan gerak. Sedangkan kategori tanding yaitu menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda dimana mereka akan berlomba mendapatkan poin lebih besar (IPSI, 2017). Dalam pertandingan pencak silat terdiri dari serangan dan belaun seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan, dan mempunyai nilainya masing masing, pesilat akan berlomba mengumpulkan nilai terbanyak, namun masih memperhatikan kaidah, teknik dan pola langkah dalam pertandingan.

Dalam kategori tanding terdapat beberapa jenis tendangan yaitu tendangan sabit, tendangan lurus, dan tendangan T (Amrullah, 2015). Tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dengan membentuk lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit ini dapat dilakukan dalam menyerang atau membalas serangan. Kelebihan tendangan ini adalah jauh dari kepala lawan sehingga lebih aman, tendangan dapat dilakukan lebih maksimal. Kelemahan tendangan ini adalah jika kaki tidak cepat ditarik maka sangat mudah tendangan ini dapat ditangkap. Tendangan bisa dibilang cepat apabila jika kaki dapat ditarik secara cepat dan tidak dapat ditangkap oleh lawan (Nurhasanah et al., 2019). Agar tendangan sabit sulit ditangkap maka Latihan menjadi suatu proses penting untuk mencapai performa dalam pertandingan. Maka dari itu latihan menjadi efektif jika dilakukan dengan program yang sistematis. Latihan Kondisi fisik menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam latihan yaitu kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelenturan, dan kelincahan.

Harsono (2001) menjelaskan kemampuan bergerak maksimal secara siklis dari satu titik ketitik yang lain dalam waktu yang sangat singkat. Lebih lanjut Sidik (2019) menjelaskan kecepatan maksimal seorang atlet akan dipengaruhi beberapa hal, seperti: atlet yang fleksibel dan teknik yang baik akan bergerak cepat secara efisien dan efektif. Atlet yang mempunyai kekuatan adalah atlet yang dapat bergerak secara cepat, atlet yang mempunyai kekuatan yang lebih merupakan atlet yang mampu bergerak lebih cepat. Maka dalam hal ini penulis dapat menyimpulkan bahwa seorang atlet pencak silat harus memiliki kecepatan dan memiliki teknik tendangan sabit yang baik.

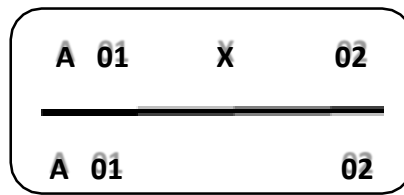
Ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk melatih kecepatan tendangan sabit salah satunya metode *circuit training*. Metode *circuit training* sendiri merupakan sebuah metode latihan yang terdiri dari beberapa bentuk komponen latihan. Bentuk komponen latihan tersebut dibagi kedalam beberapa pos. dengan sedikit kreativitas pelatih dapat mendesain suatu *circuit training* sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Sehingga pelatih bebas dalam menentukan atlet akan melakukan Gerakan disetiap. tujuan *circuit training* sendiri adalah mengembangkan secara serempak fitur. Keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur daya tahan, kekuatan, kelenturan, power daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik (Harsono, 2018).

Berdasarkan pengamatan peneliti di latihan ekstrakurikuler pencak silat sekolah SMPN 3 Bandung bahwa saat siswa melakukan tendangan sabit kecepatannya belum maksimal. Hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan tendangan kepada lawan namun lawan dapat menghindari. halini disebabkan karena ketidak tepatan pada metode latihan. Maka peneliti perlu untuk mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar bentuk pengaruh *circuit training* ini terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Adapun judul yang ingin diteliti adalah “pengaruh latihan kekuatan dalam bentuk *circuit training* terhadap frekuensi kecepatan tendangan sabit pencak silat”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif hal ini dikarenakan data penelitian yang berupa angka dan analisis menggunakan statistic. Desain penelitian yang digunakan adalah the randomized pretest-posttest control group design. Di dalam desain penelitian ini akan di bagi kedalam dua kelompok

yang di pilih secara random dan akan dilakukan tes awal guna untuk mengetahui keadaan awal dari kedua kelompok (Sugiyono, 2020).



Gambar 2.1. Pretest-Posttest Control Group Design

Keterangan:

A = sampel acak

O1 = pre-test

X = perlakuan/treatment

O2 = post-test

2.1. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa SMPN 3 Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 16 siswa. sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling/semple jenuh dimana seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 3 Bandung dijadikan semple. Menurut Sugiyono (2020) sampling jenuh adalah sebuah pengambilan sampel yang melibatkan seluruh populasi, hal ini dikarenakan jumlah populasi yang kecil kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi kesalahan yang relatif kecil.

2.2. Prosedur Penelitian

Setelah populasi didapatkan kemudian semple dibagi kedalam dua kelompok yang berbeda yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok ini akan melakukan tes awal. Selanjutnya untuk kelompok eksperimen akan di berikan teritmen circuit training yang terdiri dari 8 pos yaitu pos 1 jongkok berdiri tendang sabit. pos 2 *lying straight-leg raises*, pos 3 squat jume, pos 4 superman, pos 5 squat tharust, pos 6 diagonal sit-up, pos 7 squat, pos 8 sit-up. Sedangkan untuk kelompok kontrol melakukan latihan seperti biasa yang dilakukan saat kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini akan dilakukan 16 kali prlakuan dan 2 kali tes, disesuaikan dengan program latihan pelatih dan perlakuan untuk kelompok eksperimen, penelitian ini akan memberikan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, hal tersebut merujuk pada Harsono (2018) yang menyatakan setelah semple diberikan perlakuan kemudian dilakukan pos tes untuk melihat apakah ada peningkatan atau tidak dengan di bantu softwer SPSS.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini tes kecepatan tendangan sabit dari Johansyah lubis dalam (Maimun Nusufi, 2015).

a. Tes Pengukuran Kecepatan Tendangan Sabit

Tujuan : untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit.

Peralatan: stopwatch, samsak/peching, formulir tes, alat tulis, dan peluit.

Petugas:

- Yang memegang pecing
- Pengukur waktu dengan stopwatch
- pencatat jumlah tendangan
- Pemberi aba-aba dengan peluit

b. Prosedur Pelaksanaan Tes

Atlet berdiri di belakang peching dengan satu kaki tumpuan di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60cm (putra) pada saat aba-aba peluit ditiup, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dari arah belakang menuju peching, dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang ada di belakang garis. Kemudian melanjutkan tendangan kaki kanan secepat-cepatnya secara terus menerus selama 10 detik, pelaksanaannya dilakukan sebanyak tiga kali nilai paling besar yang akan diambil. Adapun ketinggian target atau peching yaitu 75cm (putri) dan 100 cm (putra).

Dari hasil tes tendangan sabit yang dilakukan sampel. Selama waktu 10 detik dan tiga kali kesempatan, dan setiap tendangan sabit yang mengenai sasaran/ peching akan dihargai 1 poi akan dimasukkan ke dalam skor. Adapun penilaian tendangan sabit ini adalah sebagai berikut:

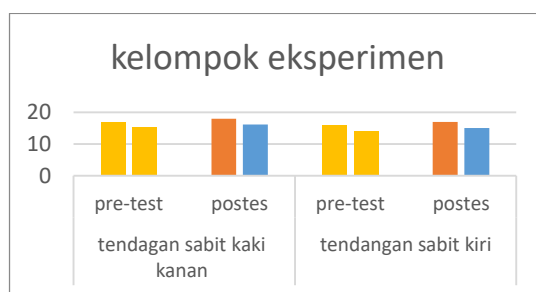
Tabel 2.1 Keriteria Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Putra
Sangat Baik	>23	>25
Baik	19-22	20-24
Cukup	14-18	15-19
Kurang	13-15	14
Kurang Sekali	<7	<9

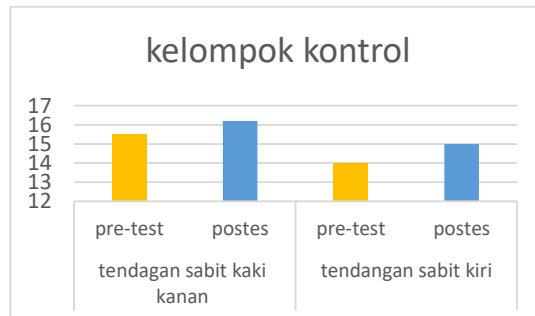
(Sumber: Johansyah Lubis, edisi 3)

3. HASIL PENELITIAN

Dari hasil pretes kemudian dijadikan acuan untuk melihat apakah setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan. Hal ini dapat di lihat daritabel berikut:



Gambar 3.1 Grafik Perbandingan Pre-Test dan Pos Tes Tendangan Sabit Kelompok Eksperimen



Gambar 3.2 grafik perbandingan pre-tes dan pos tes tendangan sabit Kelompok Kontrol

Dari grafik di atas dapat kita lihat perbandingan pre-tes dan pos-test pada kelompok eksperimen, tendangan sabit kaki kanan mengalami peningkatan sebesar 7%. Sedangkan tendangan sabit kaki kiri mengalami peningkatan sebesar 6%, dan kelompok kontrol, tendangan sabit kaki kanan mengalami peningkatan 5% dan kaki kiri 4% dengan demikian nilai pre-test lebih baik di bandingkan nilai pos-test yang artinya tritmen ini berpengaruh positif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit di SMPN 3 Bandung. Hasil uji normalitas data disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Hasil Uji Normalitas Data

Kelas eksperimen	Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.
Tendangan kaki kanan	.915	8	.392
Tendangan kaki kiri	.903	8	.309
Kelas kontrol	Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.

Tendangan kaki kanan	.949	8	.698
Tendangan kaki kiri	.895	8	.263

Berdasarkan tabel diatas nilai sig pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol > 0.05 yang berarti kedua kelompok ini berdistribusi normal.

Tabel 3.2 Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig
Tendangan kaki kanan	Based on Mean	.019	1	14	.893
	Based on Median	.008	1	14	.931
	Based on Median and with adjusted df	.008	1	12.8	.932
	Based on trimmed mean	.026	1	14	.875
		Levene Statistic	df1	df2	Sig
Tendangan kaki kanan	Based on Mean	.558	1	14	.468
	Based on Median	.536	1	14	.476

Berdasarkan tabel diatas nilai sig tendangan sabit kaki kanan dan tendangan sabit kaki kiri yang ditunjukkan > 0.05 . yang artinya data berdistribusi homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas kemudian dilakukan lah uji independent sampel T-Test untuk melihat peningkatan data. Adapun hasil uji independent sepal T-test sebagai berikut:

Tabel 3.3 Hasil Uji t-test Kelompok Eksperimen

Eksperimen	Mean	Std. Dev	Sig. (2-tailed)
Kaki Kanan	-1.250	.463	.000
Eksperimen	Mean	Std. Dev	Sig. (2-tailed)
Kaki Kiri	-1.375	.518	.000

Tabel 3.4 Hasil Uji t-test Kelompok Kontrol

Kontrol	Mean	Std. Dev	Sig. (2-tailed)
Kaki Kanan	-.750	.707	.020
Kontrol	Mean	Std. Dev	Sig. (2-tailed)
Kaki Kiri	-.625	.518	.011

Dilihat dari tabel di atas nilai sig (2-tailed) kelompok eksperimen sebesar 0.00 yang artinya nilai sig (2-tailed) < 0.05 yang dapat kita artikan signifikan, dan nilai sig (2-tailed) pada kelompok kontrol < 0.05 yaitu sebesar 0.020 untuk tendangan kaki kanan dan 0.011 untuk tendangan kaki kiri maka dapat kita katakan terdapat pengaruh latihan yang dilakukan namun tidak signifikan.

Setelah melewati proses analisis statistika maka dapat dinyatakan latihan kecepatan tendangan sabit dalam bentuk circuit training ini dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit anak-anak pencak silat yang ada di SMPN 3 Bandung.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa bentuk latihan circuit training dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat seperti yang diungkapkan Nurhasanah et al. (2020) bahwa latihan circuit training mempunyai pengaruh yang positif terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat. Dari penelitian ini mendapatkan hasil yang berbeda antara latihan yang menggunakan

circuit training dengan latihan konvensional terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat. Adapun perbedaan perlakukannya yaitu berdasarkan bentuk latihan, beban latihan dan seringnya melakukan latihan. Kedua kelompok ini melakukan karakteristik yang berbeda, terutama pada komponen kondisi fisik dan otot yang terlibat. Sehingga sangat memungkinkan pengaruh yang ditunjukkan dari ke dua kelompok ini akan berbeda pula.

Latihan dengan menggunakan bentuk latihan circuit training ini mempunyai kelebihan yaitu dapat lebih efisien waktu cocok di berikan seperti kepada ekstrakurikuler yang memang hanya tidak memiliki waktu lama. Dan dapat menggunakan beban internal maupun eksternal yang dipariasikan dengan banyak contoh bentuk gerakan. Hal ini seperti yang dikatak oleh Kusuma & Sugyanto (2020) bahwa circuit training mempunyai kelebihan berbagai variasi dapat diberikan, baik jumlah latihan dan jumlah target waktu penyelesaian latihan dalam satu sirkuit.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, (Nurhasanah et al., 2020) mengatakan bahwa setelah diberikan perlakuan circuit training sebanyak 16 kali pertemuan di peroleh hasil latihan circuit training yang positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat, hal ini dilihat karna sekor pos-test mengalami peningkatan di banding skor pre-test. Latihan yang menggunakan metode konvensional mengalami peningkatan namun tidak signifikan hal ini dapat kita lihat dari perbandingan nilai pos- test yang lebih besar dibandingkan dengan nilai pre-test. Latihan dengan circuit training dan konvensional ini keduanya mengalami peningkatan, sehingga dilakukanlah uji independent sampel T-test untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua metode latihan ini, dari hasil tes independent sampel T-tes diperoleh bahwa nilai sig (2-tailed) > 0.05 yang artinya kedua metode latihan ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan 16 kali treatment menggunakan latihan circuit training untuk kelompok eksperimen. Hasil tes menunjukkan terdapat peningkatan hasil pre-test terhadap hasil pos-test. Hal itu berarti menunjukkan bahwa latihan circuit training berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit. sedangkan untuk latihan konvensional tidak terlalu berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. hal ini dapat di lihat dari hasil pre-test dan pos-test tendangan sabit yang tidak terlalu tinggi mengalami perbedaan hasil pre-test dan pos-test. Dan kedua metode ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian yang dilakukan, mengenai latihan circuit training dan latihan konvensional terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat. Maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh dari latihan circuit training terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat. (2) Terdapat pengaruh latihan konvensional terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.

5.2 SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan beserta temuan-temuan dan hasil penelitian, penulis merekomendasikan kepada beberapa pihak terkait penelitian tersebut antara lain sebagai berikut: (1) Bagi Atlet, Setelah pelaksanaan latihan, atlet diharapkan mampu melakukan circuit training untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat. (2) Bagi Pelatih, memberikan pelatihan circuit training untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat atlet yang dilatihnya.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

Amrullah, R. (2015). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 88-100.

- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42-47.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3) 300-311
- Kusuma, D. W. C. W., & Sugyanto, H. (2020). Pengaruh sirkuit training terhadap peningkatan VO2 max atlet bola basket. *Lentera Pendidikan Indonesia: Jurnal Media, Model, dan Pengembangan Pembelajaran*, 1(1), 14-21.
- Iswahyudi, N., Fajar, M. K., Sugeng, I., & Derana, G. T. (2020). Latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik (VO2 Max). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 61-69.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Fatimah, S., & Dewi, D. A. (2021). Pengimplementasian nilai-nilai Pancasila dalam membangun karakter jati diri anak bangsa. *Antropocene: Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 1(3), 70-76.
- Nurhasanah, N., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang. *SPARTA*, 1(2), 82-86.
- Purbajati, H. I. (2021). Telaah Dakwah Virtual Sebagai Perkembangan Metode Dakwah Islam Di Era Modern. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 8(2), 202-214.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal studi komunikasi dan media*, 15(1), 128-137.