

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET SILAT REMAJA PPS JOKOTOLE BANGKALAN PADA MASA *COVID-19*

Prima Yoga Nanta

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
prima.18053@mhs.unesa.ac.id

Himawan Wismanadi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
himawanwismanadi@unesa.ac.id

Abstrak

Kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya ledak dan daya tahan merupakan komponen fisik yang dimiliki seorang atlet pencak silat. Adanya virus *corona (covid-19)* yang menyebar di hampir setiap negara sehingga menyebabkan tantangan kesehatan dan ketidakstabilan sosial ekonomi yang luas, dan menyebabkan latihan di PPS Jokotole Bangkalan menjalani penurunan intensitas latihan yang sangat drastis, selain itu latihan yang tidak terjadwal juga menimbulkan masalah pada kondisi fisik setiap atlet secara individu. Salah satu program latihan fisik yaitu *circuit training*, jenis latihan fisik yang terdiri dari beberapa posisi yang dilakukan pada waktu tertentu dan bervariasi dari satu posisi ke posisi lainnya. Pada permasalahan ini, peneliti ingin menganalisa pengaruh *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan, apakah itu berdampak signifikan pada kondisi fisik mereka atau tidak. Jenis penelitian kuantitatif *quasi experiment* digunakan dalam penelitian ini, dengan metode survei yang menggunakan tes untuk mengukur kondisi fisik, dengan sampel populasi 10 atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan. Data dianalisis dengan menggunakan rumus uji *paired sample t test*. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa pengaruh yang signifikan dari 5 macam kondisi fisik yang diujikan dalam penelitian ini. Akhir kata, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga prestasi.

Kata kunci: Pencak silat, *covid-19*, kondisi fisik, *circuit training*.

Abstract

Physical conditions include speed, strength, explosion and durability are the physical components possessed by a pencak silat athlete. The presence of the corona virus (covid-19) that spreads in almost every country, causes a broad challenge and a broad socio economic instability, and caused the training at PPS Jokotole Bangkalan to undergo a very drastic reduction in the intensity of the exercise, in addition non-scheduled exercise also cause problems with the physical condition of each athlete individually. One of the physical training programs is circuit training, this type of physical exercise consists of several positions carried out at a certain time and varies from one position to another. In this problem researchers want to analyses the influence of circuit training on the physical condition of the teenage silat athlete PPS Jokotole Bangkalan, does it have a significant impact on their physical condition or not. The type of quantitative quasi-experimental research is used in this study, with a survey method that uses tests to measure physical condition, with a population sample of 10 youth silat athletes PPS Jokotole Bangkalan. The data were analyzed using the paired sample t test formula. Based on data analysis it can be concluded that there are several significant influences of 5 kinds of physical conditions tested in this study. Finally, this research is expected to contribute and be useful for the development of science, especially in the field of achievement sports.

Keywords: Pencak silat, *covid-19*, physical condition, circuit

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang berada dalam krisis berskala besar yang sebelumnya tidak pernah terjadi pada era sekarang ini, yakni pandemi *COVID-19* yang telah menerpa di seantero dunia, termasuk Indonesia. Penularan virus ini terjadi begitu cepat sehingga melahirkan peraturan yang membatasi pergerakan manusia di seluruh dunia harus dilakukan (isolasi mandiri), akibatnya beberapa konsekuensi harus diterima seperti perubahan pola hidup aktif menjadi lebih pasif, bekerja dari rumah dan belajar daring. Dalam fenomena ini Studi anak pada usia sekolah memastikan peningkatan berat badan terjadi pada anak-anak saat libur/belajar dari rumah, dibandingkan mereka pada masa sekolah. Meski pengontrolan pola makan dan aktivitas fisik selama sekolah juga dianggap kurang memuaskan, meski selisih IMT antara sekolah dan hari libur juga memperlihatkan diperlukannya aktivitas fisik/olahraga (Ayu & Setyaningrum, 2020).

Pencak Silat merupakan budaya asli Indonesia yang telah dikembangkan sejak zaman dulu. Pencak silat bermula dari budaya Melayu hingga saat ini berkembang di berbagai negara ASEAN bahkan sampai ke benua Eropa dan Amerika. Dalam perkembangannya pencak silat ada ditengah-tengah masyarakat, tumbuh dan berkembang bersama masyarakat terlebih banyak orang yang belajar untuk menguasai gerakan dan teknik-teknik dengan baik, sehingga menjadi pedoman hidup bagi masyarakat itu sendiri (Muhyi & Purbojati, 2014).

Pencak silat di zaman modern ini telah dijadikan pedoman kurikulum pembelajaran olahraga khususnya di tingkat SMP&SMA, dalam proses pembelajaran-nya mencakup nilai psikologi dan fisik secara utuh. Sehingga ditujukan untuk mampu mencetak manusia yang unggul. Dalam pelaksanaannya pencak silat dilakukan dengan menerapkan peragaan semua jurus dan latihan teknik bela diri dengan jelas dan utuh yang ditujukan untuk wadah pembelajaran olahraga di sekolah diantaranya untuk memperoleh nilai non-akademik, jasmani yang baik dan juga rekreasi (Gristyutawati & Endro Puji Purwono, 2012).

Fisik merupakan faktor utama penunjang bagi olahraga bela diri, seorang atlet yang ingin berprestasi harus melalui sebuah pembinaan fisik yang meliputi komponen-komponen kondisi fisik

seperti: Kekuatan, Daya tahan, Daya ledak otot, Kecepatan. Dalam berolahraga, performa tubuh benar-benar berpengaruh dalam menetapkan aktivitas dari penampilan olahragawan maupun atlet profesional (Muhammad Reza Al Muttaqin, 2018).

Begitupun dalam pembinaan teknik, taktik serta mental, latihan fisik merupakan fondasi utama dalam setiap cabang olahraga. Semua komponen bio motor perlu dikembangkan sebagai penunjang prestasi atlet. Bermodalkan performa fisik yang baik, dapat dipastikan atlet mampu menguasai tahap latihan selanjutnya. Oleh karena itu kondisi fisik merupakan prioritas yang utama dalam melatih seorang atlet pencak silat (PRASTA, 2018).

Proses perubahan kekuatan harus dibarengi dengan latihan olahraga untuk meningkatkan prestasi. Beberapa penelitian telah menyarankan bahwa *circuit training* merupakan metode yang baik untuk meningkatkan kekuatan serta keterampilan dalam berolahraga. *Circuit training* juga pada umumnya digunakan untuk merangsang peningkatan pada ukuran dan kekuatan otot di samping untuk perbaikan daya tahan otot dan kapasitas aerobik (Ermassi et al., 2019)

Metode latihan sirkuit atau *circuit training* ini merupakan jenis latihan yang terdiri dari beberapa posisi. Setiap pos telah ditentukan item latihannya yang harus dilakukan dalam waktu tertentu dan berbeda-beda di setiap pos-nya, biasanya latihan sirkuit terdiri dari 4-12 pos. Para atlet bebas memilih hendak mengawali sesi latihan dari pos yang mana saja. Maka dari itu penyusunan item latihan dilakukan dengan berurutan dan selang-seling berdasarkan sasaran otot yang hendak ditingkatkan. Artinya perkenaan beban latihan terhadap otot berganti-ganti pada setiap pos latihan (Satria, 2018).

Melihat permasalahan di atas peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kondisi fisik atlet silat remaja Perguruan Pencak Silat Jokotole atau PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19* supaya dapat dijadikan pegangan coach maupun atlet dalam pengembangan kondisi fisiknya setelah pandemi ini berakhir, karena selama pandemi ini latihan rutin diliburkan sementara waktu. Melihat kondisi seperti itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap

Kondisi Fisik Atlet Silat Remaja PPS Jokotole Bangkalan Pada Masa Covid-19”.

METODE

Metode penelitian ini menerapkan penelitian kuantitatif *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan menggunakan metode penelitian survei adalah tindakan percobaan, yang memiliki tujuan untuk mengetahui fakta atau pengaruh yang muncul, seperti apa hasilnya setelah dilaksanakannya suatu perlakuan, yaitu mengamati dampak dari latihan circuit training dalam komponen kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan.

Subjek dari penelitian ini yaitu seluruh populasi atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan dengan jumlah 10 atlet. Penelitian ini dilakukan di salah satu tempat latihan PPS Jokotole yang ada di Bangkalan, yaitu Perumahan TNI AL Jalagatra Batuporon, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan-Madura.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tes pengukuran kondisi fisik guna memperoleh data dari masing-masing atlet yang terkait pada penelitian ini dan tes dilaksanakan 2 kali yaitu, *pretest* dan *posttest*. Tes dilaksanakan guna mengetahui: kekuatan otot lengan dan perut, kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan *aerobic*. Adapun Instrument yang dipakai pada penelitian ini ialah menggunakan serangkaian tes pengukuran yang meliputi tes pengukuran kecepatan menggunakan lari/*sprint* 40 meter, kekuatan otot lengan *push-up* 60 detik, kekuatan otot perut *sit-up* 60 detik, daya ledak otot tungkai *standing broad jump* dan daya tahan *aerobic bleep test*.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tes pengukuran kondisi fisik untuk memperoleh data dari setiap atlet yang digunakan dalam penelitian ini dan tes dilaksanakan 2 kali yaitu, *pretest* dan *posttest*. Setelah mendapatkan data dari *pretest* (Tes awal), peserta/atlet akan menjalani *treatment circuit training* yang telah ditentukan sebanyak 4 kali dalam seminggu selama 16 pertemuan. Setelah *treatment* selesai dilakukan, maka akan dilakukan *posttest* (Tes akhir) untuk mengetahui apakah ada peningkatan kondisi fisik dari atlet/peserta dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest*.

Teknik analisis data merupakan proses untuk memperbarui sebuah data sebagai informasi, kemudian kekhususan dari data itu mudah dipahami serta berguna untuk menyelesaikan masalah dalam penelitian ini. Teknik analisis data dari penelitian ini yakni data yang didapatkan dari tes pengukuran hendak dilaksanakan uji hipotesis memakai rumus uji *paired sample t test* dan terlebih dahulu uji prasyarat akan dilaksanakan menggunakan uji normalitas data, kedua uji tersebut diolah dengan program SPSS versi 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

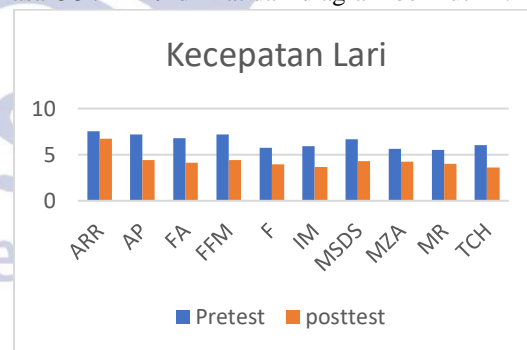
Hasil

Data yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini ialah hasil dari tes kondisi fisik sebelum-sesudah diberikannya perlakuan dengan menggunakan metode *circuit training*.

Dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tes yaitu, *pretest* dan *posttest* yang terdiri dari 5 tes kondisi fisik: lari 40 meter, *push up & sit up* 60 detik, *standing broad jump test* dan *bleep test*. Data untuk hasil *pre* dan *posttest* kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa COVID-19 dijelaskan di bawah ini.

Data Tes Kecepatan Lari 40 Meter (Detik)

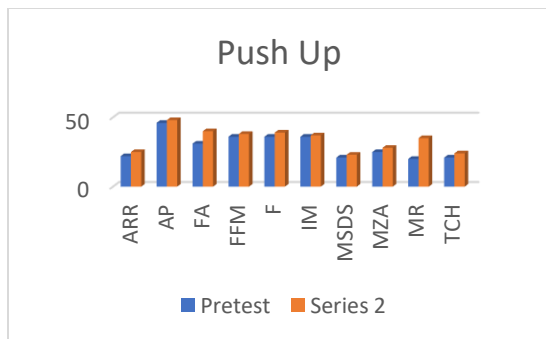
Hasil penelitian tes kecepatan lari 40 meter pada atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa COVID-19 dilihat dari diagram berikut ini:



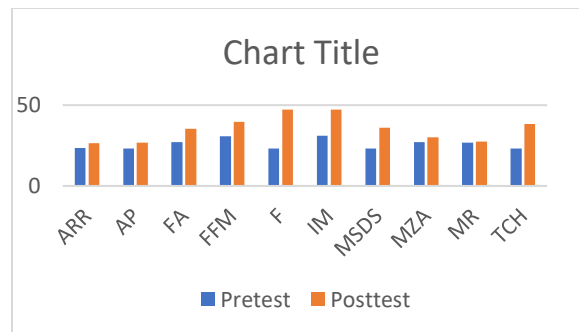
Gambar 1. Data Tes Lari 40 Meter

Data Tes Kekuatan Push Up dan Sit Up 60 Detik

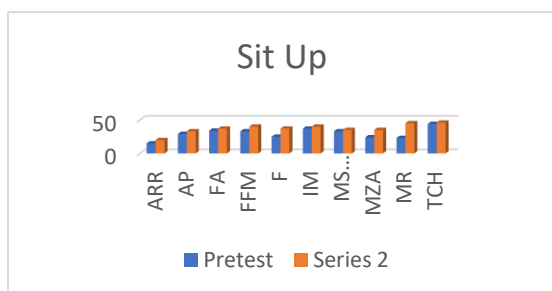
Hasil penelitian tes kekuatan *push up* dan *sit up* pada atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa COVID-19 dilihat dari diagram berikut ini:



Gambar 2. Data Tes Push Up 60 Detik



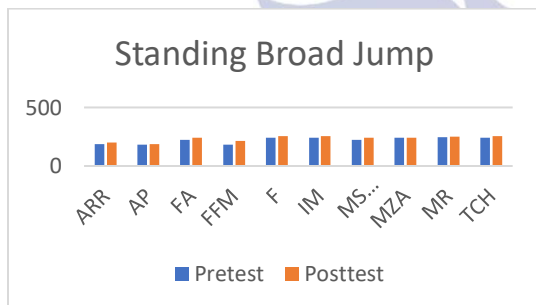
Tabel 5. Data Tes Bleep Test



Gambar 3. Data Tes Sit Up 60 Detik

Data Tes Daya Ledak Standing Broad Jump (cm)

Hasil penelitian tes daya ledak *standing broad jump* pada atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19* dilihat dari diagram berikut ini:



Gambar 4. Data Tes Standing Broad Jump

Data Tes Daya Tahan Bleep Test (ml/kg/min)

Hasil penelitian tes daya tahan *Bleep Test* pada atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19* dilihat dari diagram berikut ini:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap setiap data penelitian yang diperoleh, yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normalitas dari distribusi data-data. Uji normalitas data penelitian menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan program SPSS versi 26.0. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut disajikan hasil uji normalitas yang didapat dari setiap tes.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Tes Lari 40 Meter

Uji Normalitas						
	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistik	Derajat kebebasan	Signifikansi	Statistik	Derajat kebebasan	Signifikansi
Pretest	.191	10	.200*	.907	10	.264
Posttest	.280	10	.026	.819	10	.025

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Tes Push Up 60 Detik

Uji Normalitas						
	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistik	Derajat kebebasan	Signifikansi	Statistik	Derajat kebebasan	Signifikansi
Pretest	.197	10	.200*	.879	10	.128
Posttest	.162	10	.200*	.922	10	.377

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Tes Sit Up 60 Detik

Uji Normalitas						
	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistic	Derajat kebebasan	Signifikansi	Statistic	Derajat kebebasan	Signifikansi
Pretest	.262	10	.051	.792	10	.012
Posttest	.321	10	.004	.811	10	.020

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Tes Standing Broad Jump

Paired T- Test								
	Paired Differences					test	Dera jat kebe bas n	Signi fikan si (2- tailed
	Mean	Standar Deviasi	Standar Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Low	Up			
Pre Test- Post Test	- 7.1000	6.33246	2.00250	- 11.62997	- 2.57003	- 3.546	9	.006

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Tes Bleep Test

Uji Normalitas						
	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistic	Derajat kebebasan	Signifikansi	Statistic	Derajat kebebasan	Signifikansi
Pretest	.155	10	.200*	.980	10	.964
Posttest	.162	10	.200*	.922	10	.377

Dilihat dari tabel di atas, didapatkan bahwa semua data penelitian tes kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa COVID-19 yaitu *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 pada ($p > 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa semua variabel dalam penelitian ini terdistribusi normal. Artinya analisis dapat dilanjutkan dengan uji *paired sample t test*.

Uji Paired T-Test

Digunakannya uji *paired t-test* ini untuk melihat ada tidaknya perbedaan antara dua sampel yang saling berpasangan. Syarat dalam melakukan uji ini ialah data harus terdistribusi normal. Uji *paired t-test* dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah “Apakah ada pengaruh *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa COVID-19?”. Untuk

menjawab rumusan masalah tersebut, uji *paired t-test* diujikan pada data *Pre* dan *PostTest* kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa COVID-19. Adapun dasar dalam pengambilan keputusan dari uji ini sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ maka ada perbedaan antara hasil tes kondisi fisik pada data *pre* dan *posttest* yang begitu signifikan.
- 2) Jika nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan antara hasil tes kondisi fisik pada data *pre* dan *posttest* yang begitu signifikan.

Berikut hasil uji *paired sample t test* yang diperoleh dari setiap tes yang dilakukan:

Tabel 6. Hasil Uji Paired T-Test Lari 40 Meter

Uji Normalitas						
	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistic	Derajat kebebasan	Signifikansi	Statistic	Derajat kebebasan	Signifikansi
Pretest	.273	10	.034	.811	10	.020
Posttest	.150	10	.200*	.903	10	.237

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Dengan begitu bisa disimpulkan jika hasil yang didapat signifikan antara tes kondisi fisik pada data *pre* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh *circuit training* dalam kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa COVID-19 dalam aspek kecepatan.

Tabel 7. Hasil Uji Paired T-Test Push Up 60 Detik

Paired T-Test								
	Paired Differences					test	Derajat kebebasan (2-tailed)	Signifikansi
	Mean	Standard Deviation	Standard Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Low	Up			
Pre Test-Post Test	-4.3000	4.34741	1.37477	-7.40995	-1.19005	-3.128	9	.012

Berdasar dari tabel di atas, diperoleh nilai Signifikansi (2-tailed) $0,012 < 0,05$. Dengan demikian maka hasil yang didapat signifikan antara tes kondisi fisik pada data *pre* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh *circuit training* dalam komponen kondisi

fisik kekuatan otot lengan atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*

Tabel 8. Hasil Uji Paired T- Test Sit Up 60 Detik

Paired T-Test								
	Paired Differences					test	Derajat kebebasan (2-tailed)	Signifikan
	Mean	Standard Deviation	Standard Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Low	Up			
Pre Test-Post Test	2.17800	.51504	.16287	1.80957	2.54643	13.373	9	.000

Berdasar dari tabel di atas, diperoleh nilai Signifikansi (2-tailed) $0,006 < 0,05$. Dengan begitu bisa disimpulkan jika hasil yang didapat signifikan antara tes kondisi fisik pada data *pre* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh *circuit training* dalam komponen kondisi fisik kekuatan otot perut atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*.

Tabel 9. Hasil Uji Paired T-Test Standing Broad Jump

Paired T-Test								
	Paired Differences					test	Derajat kebebasan (2-tailed)	Signifikan
	Mean	Standard Deviation	Standard Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Low	Up			
Pre Test-Post Test	- 13.30000	10.13300	3.20434	- 20.54871	- 6.05129	- 4.151	9	.002

Berdasar dari tabel di atas, diperoleh nilai Signifikansi (2-tailed) $0,002 < 0,05$. Dengan begitu bisa disimpulkan jika hasil yang didapat signifikan antara tes kondisi fisik pada data *pre* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh *circuit training* dalam komponen kondisi fisik daya ledak atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*.

Tabel 10. Hasil Uji Paired T-Test Bleep Test

Paired T-Test								
	Paired Differences					test	Dera jat kebe bas an	Signi fikan si (2- taile d)
	Mean	Stand ard Devia tion	Stand ard Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Low	Up			
Pre Test- Post Test	- 9.5200 0	7.390 96	2.3372 3	- 14.807 17	- 4.2328 3	- 4.07 3	9	.003

Berdasar dari tabel di atas, diperoleh nilai Signifikansi (2-tailed) $0,003 < 0,05$. Dengan begitu bisa disimpulkan jika hasil yang didapat signifikan antara tes kondisi fisik pada data *pre* dan *posttest*. Artinya terdapat pengaruh *circuit training* dalam komponen kondisi fisik daya tahan atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat ada tidaknya pengaruh *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*. Hasil dari uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji *paired sample t test* memperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, dilihat dari semua nilai yang diujikan yaitu Signifikansi (2-tailed) $< 0,05$. Artinya ada peningkatan terhadap 5 komponen kondisi fisik yang telah diberi perlakuan *circuit training* sebanyak 4 kali dalam seminggu selama 16 pertemuan pada penelitian ini, yaitu: Kecepatan $0,000 < 0,05$, Kekuatan otot lengan $0,012 < 0,05$, Kekuatan otot perut $0,006 < 0,05$, Daya ledak otot tungkai $0,002 < 0,05$ dan Daya tahan *aerobic* $0,003 < 0,05$.

Kondisi fisik dapat dijadikan ciri kepribadian individu, keadaan kesehatan, tipe tubuh, kemampuan fungsional dan kemampuan fisik. Kondisi fisik perlu dioptimalkan, dengan cara memperkuat atau meningkatkan dan memelihara kesehatan serta mengembangkan keterampilan fisik yang diperlukan untuk hal tertentu. Menurut beberapa penelitian tentang jasmani dan olahraga, masalah peningkatan kondisi fisik harus didekati dari perspektif teori adaptasi. Beberapa penelitian ilmiah menunjukkan bahwa seseorang harus berolahraga tidak kurang dari 3 kali per-minggu untuk

meningkatkan tingkat kemampuan fisiknya (Kyslenko et al., 2019).

Metode *circuit training* ialah latihan yang terdapat beberapa pos latihan di dalamnya, dimana latihan-latihan dilakukan biasanya disusun berurutan sesuai item latihan yang diberikan mengelilingi area lapangan membentuk lingkaran, mulai dari pos 1, 2, 3 dan seterusnya. Dalam *circuit training* atlet menempuh posisi yang telah ditentukan dan tidak diperbolehkan untuk melewati salah satu dari posisi tersebut. Keuntungan dari *circuit training* yaitu, (a)Beragam unsur dalam fisik ditingkatkan dengan bersamaan dalam durasi cukup singkat, (b)Masing-masing atlet bisa latihan sesuai kemampuannya, (c)Kemajuan performa fisik atlet dapat dirasakan sendiri, (d)Latihannya mudah diawasi, (e)Hemat waktu karena cukup singkatnya sesi latihan dan bisa menampung banyak orang untuk berlatih (E. Hardiansyah & Syampurma, 2017). Jika dilihat *circuit training* adalah suatu cara membagi latihan menjadi beberapa elemen kondisi fisik ke dalam pos-pos yang telah ditentukan, pada dasarnya *circuit training* ialah cara yang baik dalam latihan untuk meningkatkan kondisi fisik. Dari hasil penelitian dan analisis data telah terbukti bahwa *circuit training* menurunkan efek yang relevan pada 5 komponen kondisi fisik yang diujikan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan M. Haris Satria (2018) yang menunjukkan bahwa *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepak bola Universitas Bina Darma. Tetapi Edwarsyah, Sefri & Hilmainur (2017) menunjukkan hal yang berbeda dalam penelitiannya yang mendapati tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP.

PENUTUP

Simpulan

Berlandaskan dari pembahasan dan hasil mengenai penelitian pengaruh *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Metode *circuit training* memberi perubahan yang signifikan pada komponen kondisi fisik

kecepatan atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*, mencapai perolehan signifikansi nilai (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

2. Metode *circuit training* memberi perubahan yang signifikan pada komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*, mencapai perolehan signifikansi nilai (2-tailed) $0,012 < 0,05$.
3. Metode *circuit training* memberi perubahan yang signifikan pada komponen kondisi fisik kekuatan otot perut atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*, mencapai perolehan signifikansi nilai (2-tailed) $0,006 < 0,05$.
4. Metode *circuit training* memberi perubahan yang signifikan pada komponen kondisi fisik daya ledak atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*, mencapai perolehan signifikansi nilai (2-tailed) $0,002 < 0,05$.
5. Metode *circuit training* memberi perubahan yang signifikan pada komponen kondisi fisik daya tahan atlet silat remaja PPS Jokotole Bangkalan pada masa *COVID-19*, mencapai perolehan signifikansi nilai (2-tailed) $0,003 < 0,05$.

Saran

Berlandaskan kelemahan dan keterbatasan dari hasil penelitian yang sudah didapat seperti yang telah dibahas dan disimpulkan, karena itu terdapat saran yang akan diberi oleh peneliti bagi penelitian selanjutnya ialah berikut ini:

1. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan menambah instrumen tes dan perlakuan serta dalam waktu yang lebih lama.
2. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menggunakan perlakuan yang lain.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan tanpa melupakan nilai keaslian dari tes kondisi fisik yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib Rifqi Setiawan. (2020). *Edukatif: jurnal ilmu pendidikan*. 2 (1), 28–36.
- Ayu, D. & Setyaningrum W. (2020). *Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19*. 3 (4), 166–168.

- Butenko H. Goncharova N. Saienko, V. & Tolchieva H. (2017). *Original Article Physical condition of primary school children in school year dynamics to x x x x cm to x JPES* ®. 17 (2), 543–549. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02082>
- Drs. NURHASAN M.Pd. (2000). *TES DAN PENGUKURAN PENDIDIKAN OLAHRAGA*.
- Drs. Setyo Budiwanto, M. K. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga*. 148, 148–162.
- Endang Kumaidah. (2012). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat*.
- Endang Sepdanius, S.Si., M. O., & Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. & Dr. Anton Komaini, S.Si., M. P. (2019). *Tes dan Pengukuran OLAHRAGA*.
- Ermassi, S. O. H., Ollny, R. A. W., & Ene, R. (2019). *EFFECT OF IN-SEASON CIRCUIT TRAINING ON PHYSICAL ABILITIES IN MALE HANDBALL PLAYERS*.
- Fathoni Hidayat. (2019). Pengaruh Latihan Precision With Tempo Terhadap Akurasi Pukulan Groundstroke Pada UKM Tenis Lapangan UNY. *Ayan*, 8 (5), 55.
- Gristiyutawati, A. D., & Endro Puji Purwono, A. W. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (3). <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>
- Hardiansyah E. & Syampurma H. (2017). *Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang*. 1–10.
- Hardiansyah S. (2018). *ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. Sefri Hardiansyah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Abstrak *ANALYSIS THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS ST*. 3, 117–123.
- Hernández-mendo, A. Reigal, R. E. López-walle, J.M., Serpa, S., Samdal, O., Morales-sánchez, V., & Hernández-mendo, A. (2019). *Physical Activity, Sports Practice, and Cognitive Functioning: The Current Research Status*. 10 (December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02658>
- Kyslenko, D., Bondarenko, V., Plisko, V., & Bosenko, A. (2019). *Original Article Dynamics of security specialists' physical condition during professional training*. 19 (2), 1099–1103. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02159>
- Maduracorner. 2013. Sejarah Berdirinya Pencak Silat Jokotole, (Online), (<https://www.maduracorner.com/sejarah-berdirinya-pencak-silat-jokotole/>. diakses pada 17 Juni 2021).
- Meagher, K. M., Cummins, N. W., Bharucha, A. E., Badley, A. D., Chlan, L. L., & Wright, R. S. (2020). COVID-19 Ethics and Research. *Mayo Clinic Proceedings*, 95 (6), 1119–1123. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.04.019>
- Muhammad Reza Al Muttaqin. (2018). *Muhammad Reza Al Muttaqin*.
- Muhyi, M., & Purbojati, P. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1 (2), 141–147. <https://doi.org/10.36456/b.nusantara.vol1.n02.a415>
- PRASTA, P. R. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2017 Skripsi. *Digilib.Uns.Ac.Id*, 11, 121.
- Satria, M. H. (2018). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP SEPAKBOLA UNIVERSITAS BINA DARMA*. 36–48.
- Siahaan, M. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*. 1 (1), 1–3.
- Walsyukurniat Zendrato. (2020). *GERAKAN MENCEGAH DARIPADA MENGOBATI TERHADAP PANDEMI COVID-19*. 8 (2), 242–248