

**EFEKTIVITAS LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE UKM UNESA**

**Rizal Nur Faizin**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
**rizalfaizin@mhs.unesa.ac.id**

**Heri Wahyudi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
**heriwahyudi@unesa.ac.id**

**Abstrak**

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang kini berkembang ke tingkat Internasional. Melalui beberapa teknik dasar yang dikuasai serta bentuk latihan untuk menunjang peningkatan teknik dasar terutama teknik dasar tendangan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas latihan circuit training terhadap kecepatan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat PSHT UKM UNESA. Metode latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan menggunakan metode circuit training 6 pos latihan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa universitas negeri surabaya yang mengikuti kegiatan mahasiswa Persaudaraan Setia Hati Terate. Sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet pencak silat, dengan pengambilan sampel purposive sampling. Berdasarkan hasil analisis data perhitungan SPSS yang dilakukan, maka memperoleh hasil adanya efektifitas latihan circuit training terhadap kecepatan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat. Hal tersebut dibuktikan dari hasil Uji T yang menyatakan nilai signifikan 0,00 yang berarti nilai  $sig < 0,05$

**Kata Kunci:** circuit training; kecepatan tendangan; pencak silat.

**Abstract**

*Pencak silat is a native Indonesian culture which is now developing to the international level. Through some basic techniques that are mastered as well as forms of exercise to support the improvement of basic techniques, especially basic kick techniques. This study aims to determine the effectiveness of circuit training on the speed of front kicks in the PSHT UNESA pencak silat sport. The training method to increase kick speed is using the 6-post circuit training method. This type of research is an experimental research, with a one group pretest - posttest design. The population in this study were students at the State University of Surabaya who participated in the student activities of the Setia Hati Terate Brotherhood. The sample used was 30 pencak silat athletes, with purposive sampling. Based on the results of the SPSS calculation data analysis carried out, the results obtained are the effectiveness of circuit training exercises on the speed of front kicks in the sport of pencak silat. This is evidenced by the results of the T test which states a significant value of 0.00, which means the value of  $sig < 0.05$*

**Keywords:** circuit training; kick speed; pencak silat.

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik melambangkan optimal yang sangat berpengaruh kepada performa bagi atlet itu sendiri. Pencak silat juga dapat digunakan dalam elemen-elemen kondisi fisik yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Maifitri, 2012). Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah peningkatan kualitas pelatihan atlet. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah. Dalam olahraga pencak silat memerlukan latihan komponen kondisi fisik untuk dapat meningkatkan skill. Salah satunya yaitu dalam komponen fisik kecepatan. Teknik Tendangan dalam pencak silat tentunya memerlukan latihan kecepatan agar mendapatkan hasil tendangan yang bagus dan tepat mengenai sasaran. Namun untuk mendapatkan gerakan tendangan yang cepat dan bisa masuk serta mengenai sasaran teknik tendangan membutuhkan pola gerak yang terlatih dan harus membutuhkan latihan yang terprogram untuk sehingga mendapatkan nilai lebih tinggi pada saat pertandingan.

Dalam pencak silat banyak macam-macam metode latihan yang dilakukan untuk menunjang kinerja pesilat salah satunya adalah *Circuit training* yang berbentuk latihan terdiri dari berbagai pos yang dimana setiap pos sudah ditentukan. model latihannya *Circuit training* biasanya digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, selain dapat meningkatkan kondisi fisik *Circuit training* juga dapat meningkatkan kecepatan gerakan. Beban latihan dalam *circuit* kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan, satu *circuit* latihan dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun dengan dosis serta waktu yang ditetapkan (Edwarsyah, 2017). Karena komponen bio motorik pada tubuh juga ikut terlatih, terutama pada peningkatan kecepatan tendangan depan, dalam beberapa latihan pencak silat prestasi di beberapa perguruan metode *Circuit training* jarang di gunakan. Menurut (Taek Bete & Kollo, 2019) menyatakan bahwa latihan *circuit* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan pada pencak silat, hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan t-hitung  $7.059 > t\text{-tabel } 1.761$  yang berarti  $H_a$  diterima sedangkan  $H_o$  ditolak. Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin meneliti tentang efektifitas *Circuit training* terhadap kecepatan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat.

Kekurangan yang dirasakan oleh setiap pesilat selama pertandingan antara lain tendangan yang masih mudah ditangkap dan mudah di lempar terutama pada tendangan depan. karena keterbatasan waktu pelatihan dan bentuk pelatihan yang kurang efisien membuat kecepatan tendangan depan kurang baik. Untuk bisa meningkatkan kecepatan tendangan, pelatihan yang dapat digunakan salah satunya adalah *Circuit training* adalah pelatihan yang terdiri dari beberapa post yang dimana setiap post telah ditentukan bentuk latihannya. *Circuit training* pada penelitian ini terdiri dari 6 pos yaitu mulai dari *sit up*, *back up*, *split jump*, *hexagon*, *Rope run*, dan *Shuttle Run*. Bentuk pelatihan tersebut yang digunakan yang paling dominan yaitu bentuk pelatihan *plyometric*. *Circuits Training* digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Pelatihan *circuit training* selain meningkatkan kondisi fisik atlet juga dapat meningkatkan kecepatan karena beberapa komponen bio motor ikut terlatih melalui pelatihan *circuit training* terutama pada peningkatan kecepatan tendangan depan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan hipotesis bahwa terdapat pengaruh Efektivitas Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM UNESA

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah secara kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen. menggunakan rancangan Pretest Posttest One Group. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya. Waktu yang penelitian ini dilaksanakan dalam 2 (dua) bulan, 6 minggu pengumpulan data dan 3 minggu untuk pengolahan data. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Jenis pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sampel yang dijadikan objek yaitu bagian dari mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga atlet pencak silat yang aktif dalam kegiatan mahasiswa Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Negeri Surabaya.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pretest hasil kemampuan kecepatan tendangan depan sebelum perlakuan dan data posttest hasil kemampuan kecepatan tendangan bebas setelah diberikan perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berikut merupakan hasil analisis data yang mewakili nilai dalam penelitian.

**Tabel 1. Deskripsi data**

	Min	Max	Mean	Std. Dev
<i>Pretest</i>	15	33	23.50	4.94
<i>Posttest</i>	18	35	26.37	4.37

Dapat dilihat pada uraian tabel diatas menunjukkan deskripsi data kecepatan tendangan depan dengan menggunakan metode *circuit training* menunjukkan nilai *pretest posttest* minimal dan maksimal skor yang diperoleh dari sampel yang melakukan tes kecepatan tendangan serta nilai *mean* atau rata-rata dari setiap tes nya.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

	Statistic	df	Sig.	Ket.
<i>Pretest</i>	0.94	30	0.10	Normal
<i>Posttest</i>	0,96	30	0.41	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari data *pretest* dan *posttest* kecepatan tendangan depan melalui perlakuan latihan *circuit training* terdistribusi normal karena mendapatkan hasil nilai signifikan  $> 0.05$ . Dari data tersebut yang kemudian akan dilanjutkan pada uji T untuk melihat keefektifan dari pemberian perlakuan latihan *circuit training* terhadap tendangan depan pencak silat.

**Tabel 3. Uji T**

Variabel	t	df	Sig	Ket
<i>Pretest-Posttest Tendangan Depan</i>	-5.441	29	0.00	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *circuit training* memiliki pengaruh yang efektif terhadap tendangan depan pencak silat. Hal tersebut diketahui dari hasil uji analisis yang menyatakan hasil signifikansi sebesar 0.00, yang berarti memiliki peningkatan yang signifikan. Selain dilihat dari nilai signifikannya, hal tersebut dapat dilihat melalui perbandingan t hitung dan t tabel. Berdasarkan uraian tabel di atas diketahui t hitung bernilai negatif yaitu sebesar 5,441  $>$  t tabel 2.045, maka sebagaimana dasar keputusan diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$

ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil kecepatan tendangan depan pencak silat.

### Pembahasan

Dalam kategori tanding teknik dasar yang seringkali digunakan adalah pukulan depan dan tendangan tertentu, bantingan, guntingan, sapuan dan gaitan. Tendangan merupakan gerak dasar lebih dominan yang dilakukan oleh para atlet dan tendangan memiliki poin yang lebih tinggi dibandingkan dengan pukulan meskipun masih ada gerakan atau teknik lain yang lebih tinggi poinnya dalam pertandingan selain tendangan, misalnya bantingan yang menghasilkan poin jatuh sehingga atlet yang menjatuhkan bisa memperoleh nilai tiga mutlak yang diberikan oleh semua juri, namun bantingan itu tercipta karena adanya tendangan yang telah dilakukan oleh lawan. Dengan demikian tendangan merupakan gerakan yang sangat dominan di dalam pertandingan Pencak Silat.

Tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, dihindari, dibela maupun ditangkup oleh lawan. Menurut (Muharram, 2020) Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada tangan. Walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dibanding dengan teknik pukulan, Namun dengan pelatihan yang benar, baik dan terarah teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan. Apabila pesilat memiliki kondisi fisik yang baik, maka seorang pesilat dapat melaksanakan dan menerapkan kemampuan tekniknya secara maksimal sehingga dapat mencapai tujuan pesilat untuk berprestasi (Dwi Lestoyono, 2020). Bentuk latihan *circuit training* sangat dibutuhkan dalam olahraga. *Circuit training* merupakan bentuk latihan secara teratur dan sistematis yang terbentuk dari beberapa pos yang memiliki tujuan tertentu (Gopinathan, 2019). Tujuan menggunakan latihan berbentuk *circuit training* yaitu untuk melatih kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung, kelincahan, dll. Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan, sehingga harus dilatih secara maksimal agar memperoleh hasil tendangan yang optimal (Ulfah & Walton, 2019)

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh efektivitas pada pemberian latihan *circuit training* terhadap kecepatan tendangan depan.

#### Saran

Berdasarkan uraian data pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk dapat memiliki gambaran terkait program latihan dan kebutuhan atlet untuk meningkatkan kemampuannya.
2. Bagi atlet untuk mengetahui sejauh mana kemampuan yang dimilikinya

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alcaraz, P.E., & Blazevich, A.J. (2008). *Physical performance and cardiovascular responses to an acute bout of heavy resistance circuit training versus traditional*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 667-671.
- Al-Haliq, Mahmoud.(2015). *Using The Circuit Training Method To Promote Physical Fitness Components Of The Hashemite University Student*. *Journal Acta Kinesiologica* 9. Suppl. 1:35-38.
- Anitha J, Kumaravelu P, Lakshmanan C, Govindasamy K. (2018). *Effect of plyometric training and circuit training on selected physical and physiological variables among male Volleyball players*, *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, Volume 3,6
- Bentar, P. D., & Irawan, R. J. (2023). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru Pada Pemain Futsal Kfc Academy. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(01), 21-28
- Daniel, M.V, Viciano, J, & Armando, C. (2013). *Effects of a Circuit Training Program on Muscular and Cardiovascular Endurance and their maintenance in schoolchildren*. *Journal of Human Kinetics*, 37, 153-160.
- Dwi Lestoyono, E. puji purwono. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8, 83.
- Edwarsyah, H. & S. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal Undiksha*, 1–10.
- Gopinathan, P. (2019). Effect of circuit training on speed , agility and explosive power among inter collegiate handball players. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 4(1), 1294–1296.
- Ihsan, N. (2019). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- January ,W., Stefanie Kaiser, K., Daniel, N., Kristin, K., Tobias, E., Christian, M.V., & Winfried, B. (2018). *Effects of high-functional circuit training intensity on the motor function and motivation in sport healthy, inactive adults*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(1) 144 159.
- Muhammad Qoid Falahi & Dony Andrijanto. (2019). Pengaruh Metode Latihan Multibal L Terhadap Keterampilan Pukulan Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07, 1–5.
- Muharram, nur ahmad. (2020). Penganbangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Tes Keterampilan Tendangan AP Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Angewandte Chemie International Edition*, 5(6), 951–952.
- Ramadhan, P., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Porprov Bola Tangan Kabupaten Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 191-198.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Romero, S., Martinez, M.P, & Alcaraz, P.E. (2013). *Impact of resistance circuit training on neuromuscular, cardiorespiratory adaptations and body composition in the elderly*. *Aging and Disease*, 4(5), 256-263.
- Schmidt, D., Anderson, K., Graff, M., & Strutz, V. (2016). *The effect of high-ntensity circuit training on physical fitness*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(5), 534-540.
- Setiawan, I., Purwono, E. P., Yuwono, C., & Dharmawan, D. B. (2017). Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 6(2), 133–139.