

## PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI KECAMATAN BAURENO

Shova Dwi Rizky\*, Achmad Rizanul Wahyudi

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

\*Shova.21127@mhhs.unesa.ac.id

Dikirim: 19-07-2026; Direview: 20-07-2026; Diterima: 30-09-2026;  
Diterbitkan: 05-10-2026

### Abstrak

Kemampuan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno masih belum optimal, sehingga tendangan sering kali mudah diantisipasi dan ditangkap oleh lawan saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet aktif pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno. Sampel penelitian berjumlah 10 orang atlet putra berusia 14–17 tahun. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran kecepatan tendangan sabit dalam durasi waktu 10 detik. Perlakuan (*treatment*) berupa program latihan *circuit training* yang dilaksanakan selama 4 minggu (16 kali pertemuan) dengan variasi latihan *sit up*, *back up*, *split jump*, *ladder drill*, *rope jump*, dan *shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan statistik parametrik *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS versi 26 setelah dilakukan uji prasyarat normalitas (metode *Shapiro-Wilk*). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata (*mean*) kecepatan tendangan dari sebelum (*pre-test*) ke sesudah (*post-test*) latihan. Rerata tendangan kanan meningkat dari 15,80 menjadi 18,30, sedangkan rerata tendangan kiri meningkat dari 15,00 menjadi 17,50. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) baik untuk tendangan kanan maupun tendangan kiri. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno. Metode latihan ini efektif dan disarankan untuk diterapkan oleh pelatih guna mengembangkan komponen kondisi fisik dan kecepatan tendangan atlet

**Kata Kunci:** *Circuit Training*, Kecepatan Tendangan Sabit, Pencak Silat, Tapak Suci.

### Abstract

The crescent kick speed of Tapak Suci Pencak Silat athletes in Baureno District is currently suboptimal; consequently, the kicks are often easily anticipated and caught by opponents during matches. This study aims to determine the effect of circuit training on improving the crescent kick speed of Tapak Suci Pencak Silat athletes in Baureno District. The study employs a quantitative approach using an experimental method with a *One-Group Pretest-Posttest Design*. The population consists of active Tapak Suci Pencak Silat athletes in Baureno District. The sample comprises 10 male athletes aged 14–17 years. The instrument used involves testing and measuring crescent kick speed over a 10-second duration. The treatment consists of a circuit training program conducted over four weeks (16 sessions), featuring a variety of exercises: *sit-ups*, *back-ups*, *split jumps*, *ladder drills*, *jump rope*, and *shuttle runs*. Data analysis utilizes parametric statistics—specifically the *Paired Sample t-Test*—processed via SPSS version 26, following a prerequisite normality test (*Shapiro-Wilk* method). The results indicate an increase in the mean kick speed from the *pre-test* to the *post-test*. The mean speed for right-leg kicks increased from 15.80 to 18.30, while the mean speed for left-leg kicks increased from 15.00 to 17.50. The *Paired Sample t-Test* results show a significance value (*2-tailed*) of 0.000 ( $p < 0.05$ ) for both right and left kicks. Based on these results, it can be concluded that circuit training has a significant effect on improving the crescent kick speed of Tapak Suci pencak silat athletes in Baureno District. This training method is effective and is recommended for implementation by coaches to develop the athletes' physical conditioning components and kicking speed.

**Keywords:** *Circuit Training*, *Crescent Kick Speed*, *Pencak Silat*, *Tapak Suci*.

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran tubuh. Melalui olahraga, seseorang dapat menjaga kondisi fisik agar tetap sehat, bugar, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Seiring perkembangan zaman, tujuan seseorang dalam berolahraga juga semakin beragam, mulai dari menjaga kebugaran, meningkatkan prestasi, hingga sebagai sarana rekreasi dan kompetisi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang luas di Indonesia adalah pencak silat.

Pencak silat merupakan suatu sistem bela diri yang digunakan untuk melindungi diri dari berbagai ancaman yang dapat membahayakan keselamatan (Kholis, 2017). Pada dasarnya, pencak silat merupakan perpaduan antara aspek spiritual, mental dan fisik manusia sebagai ciptaan tuhan yang tercermin dalam nilai-nilai kerohanian, seni, bela diri, dan olahraga (Mihmidati & Wahyudi, n.d.).

Latihan adalah proses teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik (Hadjarati et al., 2022). Oleh karena itu, Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet pencak silat, diperlukan proses latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan. Latihan merupakan serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet sehingga mampu mencapai performa yang optimal (Riyanto & Oktariyanda, 2023).

Salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peran penting dalam pencak silat adalah kecepatan. Atlet yang memiliki kecepatan gerak yang baik akan lebih mudah melancarkan teknik serangan serta mengantisipasi serangan lawan (Misno, 2021).

Pertandingan pencak silat terdiri atas beberapa kategori yang dilaksanakan berdasarkan peraturan resmi yang ditetapkan oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pada kategori ini, dua pesilat saling berhadapan untuk melakukan serangan dan pertahanan menggunakan teknik-teknik yang diperbolehkan dalam pertandingan (IPSI, 2012).

Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang dilakukan dengan lintasan melengkung menyerupai sabit atau arit. Untuk menghasilkan tendangan sabit yang efektif, atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, terutama pada aspek kecepatan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas (Dwindi Rusdiani et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno, ditemukan bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit masih belum optimal.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik

atlet adalah *circuit training*. *Circuit training* merupakan metode latihan yang dilakukan melalui beberapa pos latihan secara berurutan dengan tujuan mengembangkan berbagai komponen kondisi fisik secara bersamaan.

Berdasarkan uraian tersebut, atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno memiliki potensi yang baik untuk dikembangkan. Akan tetapi, kemampuan kecepatan tendangan sabit yang dimiliki masih memerlukan peningkatan agar dapat menunjang prestasi dalam pertandingan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kecamatan Baureno”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode ini digunakan untuk membandingkan sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, yaitu diberikan treatment *circuit training* untuk mengetahui perbedaannya

Populasi penelitian ini adalah siswa/kader tapak suci Kecamatan Baureno. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet usia 14-17 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling agar hasil penelitian memiliki akurasi yang maksimal

Instrumen penelitian yang digunakan adalah melakukan tendangan sabit sebanyak 10 kali tendangan dengan 3 kali kesempatan diambil hasil terbaik.

Data analisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata dan standar deviasi. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah penelitian tersebut memiliki distribusi normal apa tidak. Selanjutnya uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno. Pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 26 dengan taraf signifikan 0,05.

## 3. HASIL

Hasil deskriptif statistik menunjukkan adanya rata-rata standar deviasi dan varian pada atlet tapak suci kecamatan baureno. Hasilnya lebih tinggi setelah diberikan perlakuan. Ringkasan hasil deskriptif disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Deskriptif statistik

| Keterangan |                  | Mean  | Std. Deviasi |
|------------|------------------|-------|--------------|
| T. Kanan   | <i>Pre test</i>  | 15,80 | 1,229        |
|            | <i>Post test</i> | 18,30 | 0,949        |
| T. Kiri    | <i>Pre test</i>  | 15,00 | 1,700        |
|            | <i>Post test</i> | 17,50 | 1,080        |

Berdasarkan tabel diatas deskriptif statistik pre test - post test tendangan kaki kanan dan tendangan kaki kiri, Hasil tendangan kanan menunjukkan hasil analisis *pre test* dengan nilai mean 15,80, dan nilai *post test* 18,30. Pada tendangan kiri menunjukkan hasil analisis *pre test* dengan nilai mean 15,00, dan nilai *post test* 17,50.

**Tabel 2.** Uji Normalitas

| Shapiro wilk |    |       |        |        |
|--------------|----|-------|--------|--------|
| Variabel     | N  | Sig   | Ket    | Status |
| Pre Kanan    | 10 | 0,124 | P>0,05 | Normal |
| Post Kanan   | 10 | 0,287 | P>0,05 | Normal |
| Pre Kiri     | 10 | 0,258 | P>0,05 | Normal |
| Post Kiri    | 10 | 0,383 | P>0,05 | Normal |

Uji normalitas menunjukkan bahwa semua data memiliki keterangan  $P > 0,05$ . Hasil dari *pre test* tendangan kanan  $0,389 > 0,05$  dan *post test* tendangan kanan  $0,287 > 0,05$  sedangkan *pre test* tendangan kiri  $0,87 > 0,05$  dan *post test* tendangan kiri  $0,124 > 0,05$ . sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Uji Hipotesis

| Paired T-Test |                |            |                               |
|---------------|----------------|------------|-------------------------------|
| Variabel      | Sig (2-Tailed) | Ket        | Status                        |
| T. Kanan      | 0,000          | $P < 0,05$ | Berpengaruh secara signifikan |
| T. Kiri       | 0,000          | $P < 0,05$ | Berpengaruh secara signifikan |

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan hasil tendangan kanan  $0,000 < 0,05$  dan tendangan kiri  $0,000 < 0,05$ . Dengan hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Dengan demikian, latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno.

#### 4. PEMBAHASAN

Menurut (Harsono, 2006) *circuit training* merupakan metode latihan yang dirancang untuk mengembangkan berbagai unsur kondisi fisik secara terpadu, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, stamina, dan kemampuan fisik lainnya. Pelaksanaan latihan dilakukan melalui beberapa pos latihan yang dikerjakan secara berurutan dengan bentuk aktivitas yang berbeda-beda.

Dalam penelitian ini, program latihan *circuit training* dilaksanakan selama satu bulan dengan total 16 kali pertemuan. Bentuk latihan yang diberikan meliputi *sit up*, *back up*, *split jump*, *ladder drill*, *rope jump*, dan *shuttle run*. Sebelum program latihan diberikan, seluruh sampel menjalani tes awal (*pre test*) untuk mengukur

kemampuan kecepatan tendangan sabit. Pengukuran dilakukan dengan menghitung jumlah tendangan sabit ke sasaran selama 10 detik sebanyak tiga kali percobaan, kemudian diambil hasil terbaik. Setelah menyelesaikan seluruh program latihan, sampel kembali mengikuti tes akhir (*posttest*) menggunakan prosedur yang sama untuk mengetahui perubahan kemampuan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi berada di atas 0,05. Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi statistik parametrik.

Selanjutnya, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada tendangan kanan maupun tendangan kiri. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan *circuit training*. Hasil ini membuktikan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wibowo, Jasmani & Suwanto, 2023). (Ulfah & Walton, 2020) yang menyatakan bahwa *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Dengan demikian, *circuit training* dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *circuit training* merupakan metode latihan yang mampu meningkatkan berbagai unsur kondisi fisik secara simultan. Ketika kondisi fisik atlet mengalami peningkatan, kemampuan teknik yang membutuhkan kecepatan gerak, termasuk tendangan sabit, juga akan mengalami perkembangan yang lebih baik. Oleh karena itu, metode *circuit training* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat.

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Tapak Suci Kecamatan Baureno. Peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa metode *circuit training* efektif digunakan sebagai salah satu program latihan untuk mengembangkan komponen kondisi fisik yang mendukung performa tendangan sabit, khususnya

kecepatan gerak tungkai, koordinasi, kelincahan, dan daya ledak otot. Oleh karena itu, latihan circuit training dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan dalam pembinaan atlet pencak silat untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Perguruan Seni Bela Diri Tapak Suci Kecamatan Baureno yang telah memberikan izin dan dukungan salam pelaksanaan penelitian.

## REFERENSI

- dwindi rusdiani, ferry hidayad, & puput sekar sari. (2024). pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlit pencak silat dikapasita desa teluk jaya kecamatan kelekar. *khatulistiwa: jurnal pendidikan dan sosial humaniora*, 4(2), 274–287. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i2.3451>
- hadjarati, h., massa, r. s., haryanto, a. i., suardika, i. k., & haryani, m. (2022). latihan menggunakan ankle weight dan rubber resistance: dampak terhadap kecepatan tendangan mawashi geri. *jses : journal of sport and exercise science*, 5(2), 72–78. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p72-78>
- harsono. (2006). *kepelatihan olahraga (teori dan metodologi)* (a. kamsyah (ed.)). pt remaja rosdakarya.
- ipsi, m. (2012). peraturan pertandingan ikatan pencak silat indonesia. *angewandte chemie international edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- kholis. (2017). *program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas nusantara pgri kediri* 67. 2(2), 67–75.
- mihmidati, t., & wahyudi, a. r. (n.d.). *pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat pagar nusa surabaya pada atlet usia remaja tsultsi mihmidati , \* achmad rizanul wahyudi*. 59–66.
- misno, w. (2021). analisis kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja perguruan pencak silat tri guna sakti di kabupaten kebumen tahun 2020. *jumora: jurnal moderasi olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- risa agus teguh wibowo, jasmani , iwan arya kusuma, pipit fitria yulianto, w., & suwanto, d. t. i. (2023). 6204 words jan 29 , 2023 10 : 59 am gmt + 7 2 % overall similarity crossref posted content database crossref database excluded from similarity report internet database. <https://eprints.unm.ac.id/32490/3/turnitin> desakralisasi partai politik islam pada awal reformasi di indonesia.pdf
- riyanto, y., & oktariyanda, t. (2023). *metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. unesa university press.
- ulfah, w. a., & walton, e. p. (2020). *sport , pedagogik , recreation and technology pengaruh latihan sirkuit training terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa*. 1(2), 82–86.