

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 6 PANDEGLANG

Oleh:

Nugraha Hari Ramadi

M Syamsul Arifin,

STKIP Mutiara Banten

Syamsularifin557@gmail.com

ABSTRAK:

Sirkuit latihan ialah suatu jenis program latihan yang berinterval dimana latihan kekuatan gabungan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. 'sirkuit' di sini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat tiap peserta harus menyiapkan satu satu pos dulu sebelum ke pos lainnya. Bentuk sederhana dari circuit training adalah lari kelilingnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 6 Pandeglang tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "one group pretest posttest design". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yang berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes kekuatan tendangan sabit adalah ban karet. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan penggunaan latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil uji-t pretest-posttest kekuatan tendangan sabit memiliki nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 ($0,000 < 0,05$). Selain itu, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($t_h : 15,422 > t_t : 2,110$) pada taraf signifikansi 5% dan db 17 ($db = N-2$ untuk $db=19$) maka H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang.

ABSTRACT

Exercise is a type of interval training program in which strength training is combined with aerobic exercise, which also combines the benefits of flexibility and physical strength. prepare one post first before going to another post. The simplest form of circuit training is running around it. This study aims to determine the strength of circuit training exercises to increase sickle kicks in extracurricular students of SMAN 6 Pandeglang in 2021. This study used an experimental method with a "one group pretest posttest design" design. The population in this study were extracurricular pencak silat students at SMAN 6 Pandeglang, totaling 20 students. The sampling technique used is a saturated sample found by 20 athletes. The instrument used to test the strength of the sickle kick is a rubber tire. Data analysis using t test. The results of the analysis showed that: There was a significant effect of the use of circuit training on increasing the strength of the sickle kick in the pencak silat extracurricular participants at SMAN 6 Pandeglang. This can be shown by the results of the pretest-posttest t-test the strength of the sickle kick has a Sig value. (2-tails) = 0.000 ($0.000 < 0.05$). In addition, $t_{count} > t_{table}$ ($t_h : 15,422 > t_t : 2,110$) at a significance level of 5% and db 17 ($db = N-2$ for $db=19$) then H_a is accepted. This means that there is a significant effect of using circuit training exercises on increasing the strength of the sickle kick in pencak silat extracurricular participants at SMAN 6 Pandeglang.

Kata kunci: circuit training, kekuatan tendangan sabit

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani saat ini sedang menjadi trend atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan sebagian orang lain menjadikan kebutuhan mendasar dalam hidupnya yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia dengan maksud untuk menjaga dan memerihara kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup seseorang (setiawan et al 2017:134).

Sedangkan menurut giriwijoyo (dalam kurniawan dan kumaini, 2020: 345) olahraga adalah serangkaian gerak raga untuk mempertahankan hidup dengan ritme teratur dan rencana guna memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). dalam perkembangan olahraga tidak hanya mengisi waktu luang,tetapi juga untuk menjaga kebugaran.selain itu olahraga saat ini telah berkembang sebagai hiburan dan prestasi.salah satu olahraga yang sebagai dapat hiburan dan prestasi yaitu,cabang olahraga pencak silat (Asyhr, 2013: 6).

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Nusantara. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Setiap aliran pencak silat mempunyai cirri masing-masing pada setiap gerakannya. Semua gerakan keseharian yang dilakukan Oleh para pesilat bandrong merupakan gerakan bandrong. Tetapi gerakan yang menjadi cirri khas bandrong pada umumnya adalah: Gerakan tangan dan kaki cenderung cepat, dan gerakannya luas menggunakan teknik bawah dengan cepat untuk menjatuhkan lawan dengan cara mengambil kaki lawan dan mengangkatnya ke atas dengan posisi kepala lawan dibawah kemudian dilemparkannya dengan jarak yang sangat jauh (wiryono. 2005:30).

Berdasarkan pengalaman penulis ketika menjadi atlet, salah satu metode yang diberikan oleh pelatih untuk membantu meningkatkan kekuatan tendangan sabit adalah dengan cara latihan circuit training.

Dengan alasan tersebut penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan circuit traning terhadap peningkatan kekukatan tendangan sabit pada siwa ekstrakulikuler SMAN 6 Pandeglang tahun 2021”.

2. METODE

2.1 Partisipan

Sampel dari penelitian ini adalah atlet laki-laki dan perempuan ekstrakurikuler SMAN 6 Pandeglang berjumlah 20 orang.

2.2 Instrumen

Latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas dapat meningkatkan kekuatan, dan kecepatan tendangan sabit peserta didik, karena peserta didik melakukan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas membutuhkan tenaga yang lebih, sehingga lama kelamaan tanpa disadari kekuatan dan kecepatan tendangan sabit meningkat (Syafei dan Rohman, 2021: 61).

Tabel 3.2

Instrumen Penelitian

2..2.1 Penilaian

2.3 Prosedur

1. Tes, Karena penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat penguasaan gerak tendangan sabit, maka instrument yang digunakan untuk pre-test dan post-test adalah form penilaian Kisi-Kisi instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat. Tes gerak pencak silat tendangan sabit diperagakan satu persatu di area pretest/post-test, sampel mendemonstrasikan gerak menghadap pada testor/juri.

2. Testor, Jumlah testor 1 orang yang bertugas menjadi juri atau pengamat sekaligus petugas pencatat hasil yang dicapai anak latih. Penilaian dilakukan oleh testor yang sama pada pre-test dan post-test. Testor di depan peserta tes. Adapun testor adalah M Syamsul Arifin, selaku peneliti.

3. Peralatan Tes

- Form Penilaian tendangan sabit beserta pulpen
- Meja dan Kursi
- Peluit

No	Indikator Tendangan Sabit
1	Posisi Sikap pasang (awal)
2	Lutut diangkat terlebih dahulu (lk 100 derajat)
3	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang
6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (lk 100°)
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang
9	Posisi kedua tangan di depan dada
10	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang

d. Lapangan

4. Pelaksanaan Tes

- Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, cara tes, aba-aba dari testor, sekaligus pemberian nomor undian tes
- Sampel dipanggil satu per satu sesuai nomor undian
- Setiap sampel memperagakan gerak pencak silat tendangan sabit dan memasang karet ban yang tersedia pada kakinya dengan aba-aba berupa peluit
- Testor mengambil data berupa angka atau nilai akhir dengan mencatat hasil jumlah tendangan sabit yang berhasil diperagakan.
- Nilai tes didapat dari jumlah nilai tendangan sabit yang berhasil diperagakan.

HASIL PENELITIAN

Pretest digunakan sebagai acuan apakah siswa yang dijadikan sampel setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan kekuatan tendangan sabit. Sedangkan Posttest dilakukan untuk melihat apakah hasil kekuatan tendangan sabit meningkat setelah siswa diajarkan dengan menggunakan metode latihan circuit training.

Tabel 4.1

Hasil Pretest dan Posttest Peningkatan Kekuatan Tendangan Sabit

No	Nama Siswa	Hasil	Hasil	Selisih Hasil
		Pretest (cm)	Posttest (cm)	
1	Ahmad Rozak	2	4	2
2	Salsa	3	5	3
3	Muhammad Sirojudin	2	5	3
4	Eko Prayitno	4	7	3
5	Muhammad Rifa'i	3	3	0
6	Desi Nazilah	5	8	3
7	Siti Lailatul	3	6	3
8	Zidan	4	7	3
9	Febriansyah	5	8	3
10	Yuyun	5	8	3

11	Reza Fahreza	3	6	3
12	Maya Estianti	4	7	3
13	Bayu Firmansyah	6	8	2
14	Gusti Raka	5	8	3
15	Muhammad Rizky Gumilang	4	7	3
16	Dias Pratama	3	5	2
17	Aulia Martina	2	5	3
18	Citra Pratiwi	4	6	2
19	Ifadah Azzahra	6	9	3
20	Muhammad Rivaldi	2	5	3

Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas dengan menggunakan aplikasi statistik SPSS. Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan kolmogorov Smirnov. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan :

jika nilai signifikansi > 0.05 maka data berdistribusi normal, dan jika nilai signifikan < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas data nilai pretest dan posttest:

Tabel 4.3

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
		t	test
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3.7500	6.3500
	Std. Deviation	1.29269	1.59852
Most Extreme Differences	Absolute	.169	.158
	Positive	.169	.151
	Negative	-.133	-.158
Test Statistic		.169	.158
Asymp. Sig. (2-tailed)		.136 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil perhitungan normalitas data pretest diketahui bahwa data tersebut memiliki Asymp. Sig. (2-Tailed) = 0,136. Berdasarkan hasil tersebut, Asymp. Sig. (2-Tailed) lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan data pretest berdistribusi normal.

Hasil perhitungan normalitas data posttest diketahui bahwa data tersebut memiliki Asymp. Sig. (2-Tailed) = 0,200. Berdasarkan hasil tersebut, Asymp. Sig. (2-Tailed) lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan data posttest berdistribusi normal.

Tabel 4.4
Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

	Levene	Statistic	df	df
			1	2
N Based on Mean	1.386		1	38
Based on Median	1.455		1	38
Based on Median and with adjusted df	1.455		1	37.825
Based on trimmed mean	1.363		1	38

Hasil perhitungan uji homogenitas varian data pretest-posttest dapat diketahui bahwa data tersebut memiliki Sig. based on mean = 0,246. Oleh karena signifikannya lebih besar dari 0,05 (5%), data pretest-posttest dalam penelitian ini mempunyai varian yang homogen atau tidak memiliki perbedaan varian.

Tabel 4.5
Uji T
Paired Samples Test

Paired Differences					
		Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		
Mean	Deviat				
n	ion	ea	nce	t	f

	n	Lo	Up					
		we	pe					
		r	r					
Pa pre	2.6	.75	.1	2.2	2.9	1	1	.00
ir tes	00	394	6	47	52	5	9	0
1 t -	00		8	15	85	4		
po			5			2		
stt			9			2		
est								

Hasil perhitungan uji-t dapat diketahui bahwa data tersebut memiliki Sig. (2-tailed) = 0,000. Oleh karena signifikannya lebih kecil dari 0,05 (5%), hasil uji-t tersebut menunjukkan bahwa kekuatan tendangan sabit antara pretest dan posttest memiliki perbedaan yang signifikan. Selain itu, t hitung > t tabel (th : 15,422 > tt : 2,110) pada taraf signifikansi 5% dan db 17 (db= N-2 untuk db=19) maka Ha diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa peningkatan kekuatan tendangan sabit menggunakan latihan circuit training memiliki peningkatan kekuatan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Hal ini disebabkan karena metode circuit training memberikan pertahanan fiisk yang kuat selain itu, alat ukur ban karet memiliki sifat elastisitas dan gaya pegas. Sifat tersebut juga dapat digunakan dalam suatu proses latihan ketahanan. Melalui pemanfaatan gaya tarik-menarik oleh karet dapat memicu otot yang berkontaksi, sehingga berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 6 Pandeglang. Selain itu penelitian Syafei dan Rohman (2021) mengatakan bahwa Latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas dapat meningkatkan kekuatan, dan kecepatan tendangan sabit peserta

didik, karena peserta didik melakukan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas membutuhkan tenaga yang lebih, sehingga lama kelamaan tanpa disadari kekuatan dan kecepatan tendangan sabit meningkat. Serta hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji-t, dapat diketahui hasil pengujian hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang”. Hipotesis tersebut adalah hipotesis alternatif (H_a). Dalam pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan mengubah H_a menjadi hipotesis nol (H_0), yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh penggunaan latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang”.

KESIMPULAN

Peningkatan kekuatan tendangan sabit melalui latihan circuit training pada ekstrakurikuler SMAN 6 Pandeglang cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan skor pretest dan posttest yang memiliki selisih mean sebesar 2,6. Hal tersebut menyatakan bahwa terdapat peningkatan kekuatan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan circuit training.

Dengan latihan circuit training siswa pada ekstrakurikuler SMAN 6 Pandeglang dapat melakukan tendangan sabit dengan baik.

Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil uji-t pretest-posttest kekuatan tendangan sabit memiliki nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 ($0,000 < 0,05$). Selain itu, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($t_h : 15,422 > t_t : 2,110$) pada taraf signifikansi 5% dan db 17 (db = $N-2$ untuk db=19) maka H_a diterima.

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 6 Pandeglang. Dengan demikian, hasil uji-t tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan atlet sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kekuatan tendangan sabit dengan menggunakan latihan circuit training lebih berpengaruh daripada peningkatan kekuatan tendangan sabit tanpa menggunakan latihan circuit training.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, Nur. 2016. Manajemen Pembelajaran Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Mutu Madrasah. Tafaqquh: Jurnal Penelitian dan Kajian Keislaman, 4 (1), 50-51.
- Damanik, Saipul Ambri. 2014. Pramuka Ekstrakurikuler Wajib Di Sekolah. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 13(2), 19.
- Fibrianto Sigit, A dan Syamsul Bakhri. 2017. Pelaksanaan Aktivitas Ekstrakurikuler Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) Dalam Pembentukan Karakter, Moral Dan Sikap Nasionalisme Siswa Sma Negeri 3 Surakarta. Jurnal Moral kemasyarakatan, 2 (2), 80.
- Harisandi, F. 2016. Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak silat Anggota BKMF Pencak silat BEM FIK UNM Makassar. Tesis. Univesitas Negeri Makassar. Makassar.
- Kamarudin. 2014. Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. Skripsi. Universitas Islam Riau. Pekanbaru.

- Kholis, Moh nur. 2016. Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. Jurnal SPORTIF, 2 (2),77.
- Kriswanto, E.S. 2015. Pencak Silat. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Lubis, J. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mudlofir, Ali, dan Evi F. Rusydiyah. 2016. Desain Pembelajaran Inovatif. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lubis, J. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lubis, J, dan Hendro, W. 2014. Pencak Silat. Edisi Kedua. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Luqman Hakim, Arif, Marianus S, dan Ujang R. 2020. Pengaruh Circuit Training dan Interval Training dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, 5 (1), 88-89.
- Maharani, Laily Novia. 2020. Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Membentuk Sikap Nasionalisme Siswa Di Mts Negeri 3 Ponorogo. Skripsi. Prodi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Nasruddin, R. 2010. Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMKN 2 Garut. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Prasetyo, Gilang Eka. 2018. Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Skripsi. Universitas Islam Riau.
- Ramdani, A. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga. 4 (1) : 88-100.
- Romdani Sakir dan David Agus Prianto. 2018. Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. Jurnal Prestasi Olahraga, 1 (4), 2.
- Saputra, Iwan. 2015. Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VA dan VB Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(1), 60.