

Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat

Mawardinur, Filli Azandi, Agung Nugroho

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

nurmawardi818@gmail.com, filliazandi@gmail.com, agung_nugroho@student.uns.ac.id

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kebugaran jasmani pada atlet remaja di pelatihan pencak silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2022 selama enam minggu. Sampel penelitian ini yaitu atlet pencak silat remaja umur 12 sampai 15 tahun sebanyak 10 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis data yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan fisik menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada atlet remaja pelatihan pencak silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat, dengan analisis hipotesis dari data *pre-test* dan *post-test* hasil kebugaran jasmani diperoleh $t_{hitung} = 2,14$ serta dengan nilai t_{tabel} sebesar $= 1,83$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau ($2,14 > 1,83$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : *Circuit Training*, Pencak Silat

The Effect of Circuit Training Exercise Methods on Physical Fitness in Youth Pencak Silat Athletes at Sidomulyo Village, Langkat Regency

Abstract: The purpose of this study was to determine the magnitude of the effect of the circuit training method on physical fitness in adolescent athletes at pencak silat training in Sidomulyo Village, Langkat Regency. The research method used in this research is experimentation. When the research was carried out from August to September 2022 for six weeks. The sample of this research was 10 youth pencak silat athletes aged 12 to 15 years who were obtained using of purposive sampling technique. The results of the data analysis carried out concluded that there was a significant effect of providing physical exercise using the circuit training method on increasing physical fitness in young athletes training in pencak silat in Sidomulyo Village, Langkat Regency, with hypothesis analysis of pre-test and post-test data on physical fitness results obtained $t_{count} = 2.14$ and with a t_{table} value of $= 1.83$ with $\alpha = 0.05$ ($t_{count} > t_{table}$) or ($2.14 > 1.83$). This means H_0 rejected and H_a accepted.

Keywords: *Circuit Training*, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh pendekarnya dan para pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa pra sejarah. Pencak silat merupakan cara membela diri yang sesuai dengan alam sekitarnya dan telah berkembang sejak zaman penjajahan. Menurut Lubis (2004: 7) Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan satu kesatuan utuh dan tidak bisa dipisah-pisah.

Kriswanto (2015:14) mengemukakan bahwa “Pencak Silat merupakan suatu metode yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup”. Verawati dan Syahputra (2017: 2) Mengungkapkan bahwa “Pencak Silat selain melatih fisik seperti umumnya beladiri lain dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi.

Menurut Sinuraya (2019: 2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks dkk yaitu antara umur 12 – 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. (Fakhrurrazi, 2019 :2).

Dari semua pendapat para ahli dan peneliti di atas kita dapat mengetahui bahwa olahraga bela diri pencak silat dapat berpontesi sebagai salah satu kegiatan aktivitas yang di anjurkan untuk di ikuti oleh para remaja di Indonesia supaya mempunyai tubuh yang bugar yang dapat membantu di bidang pendidikan karena mempunyai tenaga, pola pikir dan konsentrasi yang dapat memaksimalkan kegiatan belajarnya.

Hasil pengamatan peneliti secara umum meliputi kondisi klub antara lain bahwa minat dan bakat peserta di desa Sidomulyo terhadap pencak silat dibina melalui kegiatan sukarela olahraga bela diri di desa. Desa Sidomulyo kec. Stabat kab. Langkat adalah salah satu desa yang memperhatikan minat bakat anak remaja di bidang olahraga pencak silat. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman rumah pelatih di desa Sidomulyo, Kab Langkat.

Hasil pengamatan peneliti dari segi teknik, ada yang sudah baik dan ada pula yang masih sangat kurang, atau perlu banyak latihan untuk memperbaiki gerakannya. Dari segi pelatihannya sudah baik, yaitu mulai dari pemanasan yang terdiri dari penguluran yang berfungsi meningkatkan suhu tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera saat latihan. Selanjutnya kegiatan inti yang terdiri dari latihan gerakan dasar, latihan rangkaian gerak dasar, latihan menendang target, dan latihan fisik. Kemudian yang terakhir pendinginan yang terdiri dari penguluran yang bertujuan menurunkan suhu tubuh setelah beraktivitas berat, dan mengendurkan otot-otot yang tegang setelah latihan.

Berdasarkan pengamatan peneliti kegiatan olahraga pencak silat di desa Sidomulyo kec. Stabat Kab. Langkat belum berjalan secara optimal, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani peserta yang masih sangat kurang sekali pada saat peneliti memberikan *cooper test*. Dari hasil tes tersebut di ketahui bahwa kebugaran peserta pencak silat di desa Sidomulyo masih rendah. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan serangkaian latihan dalam suatu metode latihan sirkuit (*circuit training*) meliputi bentuk latihan *push up, sit up, back up, shuttle run, step up dan squat thrust*.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh metode circuit training terhadap kebugaran jasmani pada atlet remaja di pelatihan pencak silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen. Waktu penelitian dilaksanakan pada Agustus sd September 2022 selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali pertemuan dalam seminggu di lapangan pencak silat desa Sidomulyo Kecamatan Stabat, Kabupaten Langkat. Melalui penggunaan metode ini peneliti memberikan perlakuan tertentu kepada subjek untuk melihat apakah ada pengaruh dari perlakuan tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet remaja di desa Sidomulyo Kecamatan Stabat, Kabupaten Langkat yang aktif mengikuti pelatihan silat berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang menghasilkan 10 sampel kategori usia 12- 15 tahun. Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah desain penelitian eksperimen dalam bentuk *one group pre test - post test design*.

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan tes *cooper* lari 12 menit. Karena data dalam penelitian ini berupa angka-angka (kuantitatif), maka perlu diambil langkah- langkah dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan *uji t*. (Sudjana, 2009). Pada dasarnya seorang peneliti harus mengetahui jenis data apa yang harus digunakan. Dengan demikian peneliti akan memperoleh hasil yang relevan terhadap objek yang ditelitinya sehingga dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun analisis data hasil penelitian yang diperoleh dari tes pengukuran yang dilakukan ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Hasil *cooper test* lari 12 menit

Deskripsi Data	Data Hasil Kebugaran Jasmani	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Nilai rata-rata	1706	2324
Simpangan baku	152,11	126,42
t-hitung		2,14
t-tabel		1,83

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh metode *circuit training* terhadap kebugaran jasmani pada atlet remaja di pelatihan pencak silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,14 > 1,83$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat remaja di desa sidomulyo. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1706 dan rerata *posttest* sebesar 2324 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 618, hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani atlet pencak silat remaja desa sidomulyo yaitu lebih baik 36.22% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Atlet yang mengikuti kegiatan pelatihan pencak silat di desa sidomulyo selalu antusias, hal ini disebabkan karena keikutsertaan berdasarkan minat, bakat dan hobi mereka tersebut. *Circuit training* merupakan suatu metode latihan menggunakan beberapa pos yang keseluruhan pos tersebut menjadi suatu rangkaian latihan yang berurutan dapat digunakan untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Setiap pos memiliki bentuk latihan yang berbeda-beda disesuaikan dengan tujuan dari penggunaan metode latihan tersebut. Dari data hasil penelitian terlihat bahwa cara latihan ini dapat mendukung peningkatan kualitas kebugaran jasmani atlet pencak silat di desa sidomulyo khususnya kapasitas aerobiknya. *Circuit training* juga memiliki kelebihan misalnya tiap latihan akan diketahui lamanya waktu latihan untuk menyelesaikan dosis yang telah ditentukan.

Karena setiap latihan waktunya dicatat sedangkan dosisnya tetap, maka dapat dibandingkan dengan waktu latihan yang telah lalu makin cepat atau makin lambat, (2) Setiap latihan dapat diketahui apakah terjadi peningkatan atau tidak. Karena mengerjakan dosis latihan yang sama. Kalau waktunya makin lambat berarti kondisinya lebih rendah dari latihan yang lalu, (3) Latihan bisa secara klasikal karena alatnya muda di dapat sehingga jika dibutuhkan dalam jumlah yang banyak tetap mudah mencukupinya, (4) Dosis latihan sesuai dengan kemampuan individu, hal ini sesuai dengan prinsip latihan yang bersifat individual, (5) Bobot intensitas latihan relatif sama beratnya, karena masing-masing peserta mengerjakan dosis yang berbeda-beda, bagi yang lebih kuat dosis latihan repetisinya lebih banyak begitu sebaliknya bagi yang lebih lemah repetisi dosisnya juga lebih rendah.

Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa upaya peningkatan kesegaran jasmani melalui *circuit training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet pencak silat remaja di pelatihan pencak silat desa sidomulyo. Artinya peningkatan yang terjadi melalui latihan menggunakan metode *circuit training* dapat digunakan dalam pelatihan pencak silat sebagai upaya memperbaiki atau meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki atlet. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting bagi setiap cabang olahraga terutama pencak silat. Pola pergerakan dan tuntutan untuk dapat tampil lebih baik dibandingkan lawannya menjadi alasan mengapa setiap atlet

harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Perkembangan olahraga yang sangat cepat ini menuntut pelatih agar mampu mengemas latihan agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh atletnya.

Kebugaran jasmani menurut Irianto (2004: 2), kebugaran jasmani (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa secara khusus dalam olahraga pencak silat yang harus bertanding dengan stamina yang baik maka menuntut atlet untuk memiliki kebugaran yang baik. Secara khusus dalam cabang olahraga pencak silat yang lebih mengutamakan kombinasi gerak yang lebih kompleks dan pola gerakan yang dinilai sulit dilakukan maka atlet pencak silat harus mampu memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan adanya karakter cabang olahraga pencaksilat yang lebih kompleks dengan kombinasi gerak maka pola latihan juga harus dapat meningkatkan kemampuan secara menyeluruh dan terkombinasi dengan baik.

Kemampuan menangkis, menyerang dan membela diri ini menuntut atlet memiliki kebugaran jasmani yang prima. Hal ini dikarenakan permainan pencak silat yang tanpa alat ini harus mampu bertahan dan menyerang yang seimbang. Menurut Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dengan adanya program *circuit training* maka atlet dituntut untuk dapat berlatih maksimal untuk meningkatkan potensi secara fisik dan mental sejalan dengan latihan secara berulang-ulang dan lebih teratur. Perkembangan bentuk latihan cabang olahraga pencaksilat yang semakin pesat maka menuntut pelatih untuk dapat memberikan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan, karakter siswa, dan karakter cabang olahraga pencaksilat itu sendiri. Dengan adanya penyesuaian tersebut maka program latihan akan dapat berjalan dengan maksimal.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh melalui tahapan analisis data dan pengujian hipotesa maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat remaja di pelatihan pencak silat desa sidomulyo. Perlakuan latihan fisik yang diberikan peneliti dengan menggunakan metode latihan *circuit training* memberikan peningkatan yaitu 36,22% dibandingkan sebelum diberikan latihan terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat remaja di pelatihan pencak silat desa sidomulyo. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,14 > 1,83$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhrurrazi. (2019). *Karakteristik Anak Usia Murahiqah (Perkembangan Kognitif, Afektif Dan Psikomotorik)*. Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6(1) Hal. 573-579, <https://doi.org/10.32505/ikhtibar.vol6i1.pp60>
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan sehat*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kriswanto, Erwin S. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah. (2004) *Pencak Silat*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sinuraya, Frihasan J & Barus, Basgimata. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi*. *Jurnal Kinestetik* 4(1). Hal 23-31. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sudjana. (2009). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Verawati, Indah & Syahputra, Solih Ilyas M. (2017). *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Atlet dan Non Atlet Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Kelompok Latihan Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara*, Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 1(2) Hal 75-83, <https://doi.org/10.24114/so.v1i2.7783>