

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh:

Abdul Kodir

1900821

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN FAKULTAS PENDIDIKAN
OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA 2022**

Abdul Kodir, 2023

*PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PENCAK SILAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT
TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK
SILAT**

Oleh :

Abdul Kodir

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

© Abdul Kodir 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi atau dengan cara lainnya tanpa
izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT**

Abdul Kodir

NIM : 1900821

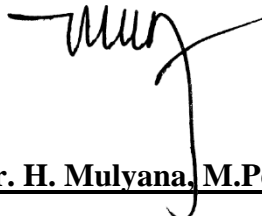
Disetujui dan disahkan oleh :
Pembimbing I



Prof. Dr. HR Boyke Mulyana, M.Pd.

NIP. 196210231989031001

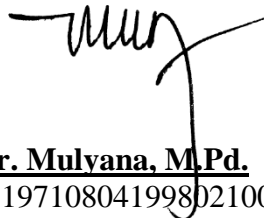
Pembimbing II



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Mengetahui:
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Abdul Kodir, 2023

*PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT

Abdul Kodir

1900821

Circuit training adalah salah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran dan terdiri dari beberapa pos, pada setiap posnya siswa melakukan berbagai latihan yang bervariasi dan dilakukan secara berulang-ulang. Pada penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 3 Bandung. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain pada penelitian ini adalah eksperimen yang digunakan adalah *the randomized pretest-posttest control group design*. Populasi terdiri dari 16 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Setelah semua data dianalisis dengan berbagai tahapan yang dimulai dari uji statistika yaitu uji normalitas, uji Homogenitas, dan Uji Paired Sample T-Test yang dibantu menggunakan software SPSS. Berdasarkan dari uji paired sampel T-test di peroleh hasil tendangan sabit kaki kanan sebesar $0.00 < 0.05$ dan hasil tendangan sabit kaki kiri sebesar $0.02 < 0.05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.

Kata Kunci : Pencak Silat, Cirkuit Training, Kecepatan. Tendangan Sabit

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT

Abdul Kodir

1900821

Circuit training is a form of exercise that is carried out in one round and consists of several posts, in each post students perform various exercises that vary and are performed repeatedly. This study aims to see an increase in the speed of sickle kicks of students who take part in martial arts extracurriculars at SMPN 3 Bandung. The type of research used in this study is quantitative research. The design in this study is that the experiment used is the randomized pretest-posttest control group design. The population consisted of 16 students with a sampel retrieval technique using the total sampling technique. After all the data are analyzed with various stages starting from statistical tests, namely normality tests, homogeneity tests, and Paired Sample T-Test tests which are assisted using SPSS software. Based on the paired test, the T-test sample obtained the results of the right foot sickle kick of $0.00 < 0.05$ and the result of the left foot sickle kick of $0.02 < 0.05$, it can be concluded that there is an influence of *circuit training* training on the speed of the martial arts sickle kick.

Keyword : Pencak Silat, Circuit Training, Speed, Crescent Kick

Abdul Kodir, 2023

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Abdul Kodir, 2023

***PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASI	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAPRAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORI	5
2.1 Hakikat Pencak Silat	5
2.1.1 Aspek-Aspek Pencak Silat	6
2.1.2 Kategori Dalam Pencak Silat	7
2.1.3 Serangan Dalam Pencak Silat	10
2.1.4 Hakikat Komponen Fisik Dalam Pencak Silat	13
2.2 Hakikat Latihan	14
2.2.1 Definisi Latihan	14
2.2.2 Tujuan Latihan	14
2.2.3 Prinsip Latihan	14
2.3 Hakikat Kecepatan	15
2.4 Hakikat Kekuatan	15
2.5 <i>Circuit Training</i>	16
2.5.1 Pengertian <i>Circuit Training</i>	16
2.5.2 Tujuan <i>Circuit Training</i>	16
2.6 Otot Tungkai	17

Abdul Kodir, 2023

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.6.1 Tungkai Atas.....	18
2.6.2 Tungkai Bawah.....	19
2.7 Bentuk Latihan Otot Tungkai.....	20
2.7.1 Jongkok Berdiri.....	20
2.7.2 <i>Squat Jump</i>	20
2.7.3 <i>Squat Thrust</i>	20
2.7.4 <i>Squat</i>	20
2.8 Otot Core.....	20
2.9 Bentuk Latihan Otot <i>Core</i>	21
2.9.1 <i>Lying Strainght-Leg Raise</i>	21
2.9.2 <i>Superman</i>	21
2.9.3 <i>Diagonal Sit-Up</i>	22
2.9.4 <i>Sit-Up</i>	22
2.10 Kerangka Berpikir.....	22
2.11 Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Partisipan.....	26
3.3 Desain Penelitian.....	26
3.4 Populasi.....	27
3.5 Sempel.....	28
3.6 Prosedur Pelaksanaan Latihan.....	29
3.7 Instrumen Penelitian.....	36
3.8 Prosedur Penelitian.....	37
3.9 Tes Awal (<i>Pre-Test</i>).....	37
3.10 Pelaksanaan Program Latihan.....	38
3.11 Tes Akhir (<i>Pos-Test</i>).....	39
3.12 Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Uji Normalitas Data.....	45

4.3 Uji Homogenitas Data.....	46
4.4 Analisis Peningkatan Kelompok Eksperimen.....	47
4.5 Analisis Peningkatan Kelompok Kontrol.....	49
4.6 Uji Independent Sempel T-test.....	51
4.7 Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Implikasi.....	54
5.3 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Haliq, M. (2015). Using the Circuit Training Method to Promote the Physical Fitness Components of the Hashemite University Students. *Advances in Physical Education*, 05(03), 170–175. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.53021>
- Altius, J., & Olahraga, J. I. (2020). *Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp*. 9(1), 73–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Budiman, A., & Cimahi, P. (2021). Implementasi Media Audio Visual terhadap Hasil Tendangan T pada Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) 2021 Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(02), 134–140. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v%vi%i.3616>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.703>
- Daulay, B. (2019). *Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga*. 3(5), 42–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 8). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v8i1.11873>
- Indrahti, S., Soedarto, J., Semarang, S., & Tengah -Indonesia, J. (2021). *Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia, 1948-1997*. 2(1), 32–41.
- Iyakrus. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi*. 7(2), 168–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kholil Halbatullah, I.K. Budaya Astra, I. G. S. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat. *Jurnal IKA*, 17(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/ika.v17i2.19847>
- Kholis, M. N., & Program. (2016). Aplikasi Nilai-nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF*, 2(2), 76–84.
- Klika, B., & Jordan, C. (2013). *High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment*. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31828cb1e8>
- Kumaidah, E. (2012). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat*. 16(9), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/humanika.16.9>
- Kurniawati, N., Salsabila, G. D., & Sariana, E. (2021). *Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Keseimbangan Dinamis Dan Kecepatan Tendangan Anggota Pencak Silat Smp Negeri 35 Bekasi*. 1(2), 84–92.
- Kusuma, & Sugyanto. (2020). Penharuh Latihan Sirkuit Training Terhadap peningkatan VO2 MAX Atlet Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringgabaya. *Lentera*

Abdul Kodir, 2023

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Pendidikan Indonesia*, 1(1), 14–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/lpi.v1i1.2>
- Maimun Nusufi. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v14i1.6101>
- Maulana Intaha, A., Munajat, Y., & Mulyana, S. &. (2020). Pengaruh Media Pembelajaran Poster dan Video terhadap Penguasaan Keterampilan Pencak The Effect of Poster and Video Learning Media on the Mastery of Pencak Silat. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(2), 145–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpp.v20i2.20212>
- Nugroho, S. (2007). No Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa Pko Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(235), 1–16. <http://digilib.unila.ac.id/11478/16/16>. BAB II.pdf
- Nurhasanah, N., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang. *SPARTA*, 1(2), 82–86. <https://doi.org/10.35438/sparta.v1i2.163>
- Palar, C. M., Wongkar, D., Ticoalu, S. H. R., Manado, S. R., Anatomi, B., Fakultas, H., Universitas, K., & Ratulangi, S. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.7127>
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 108–117. www.pb-ipsi.com
- Sa'dak, H. A. M. I. D. (2020). *Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat kategori Tunggal*. Universitas Mohamadiyah Palopo.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa Olahraga*, 3(01), 15–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo39019>
- Suryo Ediyono, S. T. W. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Isbi*, 29(3), 300–313. <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- wahyu santosa, D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Winter, E. M., & Fowler, N. (2009). Exercise defined and quantified according to the Système International d'Unités. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 27, Issue 5, pp. 447–460). <https://doi.org/10.1080/02640410802658461>
- Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Train-ing Method on Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education*, 9(3), 157–161. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Yunyun Yudiana, Herman Subardjah, dan T. J. (2012). *LATIHAN FISIK*.

Abdul Kodir, 2023

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Yusup Program Studi Tadris Biologi, F., & Tarbiyah dan Keguruan, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Januari-Juni*, 7(1), 17–23.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>

Buku

Dikdik Zafar Sidik, Paulus L, Pesurnay, Luky Afari. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Harsono (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sadiyah, D. (2015). *Metode penelitian dakwah* (N. Muliawati & P. N. Asri (Eds.); (Pertama). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Sutopo (Ed.); kedua). Bandung: ALFABETA

Mulyana, (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Johan nsyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2013). *Pencak Silat*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya