



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND* DAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA USIA 15-17 TAHUN PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE RANTING MASARAN SRAGEN TAHUN 2025

Bella Ossy Ardhana¹, Rendra Agung Prabowo², Hartini³

¹²³**Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)**

Email : ¹bellaossy22@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric single leg bound* dan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025 (2) untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh lebih baik terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025. Sampel penelitian adalah siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kecepatan tendangan sabit dengan latihan metode *plyometric single leg bound* dan *circuit training* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan kecepatan tendangan sabit variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014: 57). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *plyometric single leg bound* dan *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.56$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Circuit Training* lebih baik pengaruhnya daripada metode *plyometric single leg bound* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Plyometric single leg bound*) adalah 8.12% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Circuit Training*) adalah 10.56%.

Kata kunci : Pencak Silat, Tendangan Sabit, *Plyometric Single Leg Bound*, *Circuit Training*, Tes Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.



Abstract

The objectives of this study were: (1) to determine the difference in the effect of single leg bound plyometric exercises and circuit training on increasing the speed of sickle kicks in male pencak silat male Students of Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen in 2025. (2) to find out which exercise has a better effect on increasing the speed of the sickle kick in male pencak silat students of the Setia Hati Terate Brotherhood Branch Masaran Sragen in 2025. The research sample was male students of pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen in 2025 with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of increasing the speed of the sickle kick with the plyometric single leg bound method and circuit training as independent variables and the results of increasing the speed of the sickle kick as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the speed of the sickle kick used a sickle kick speed test using the test implementation instructions from (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014:57). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula. The results of the data analysis then the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between the plyometric single leg bound method and circuit training on the speed of the sickle kick in male students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen pencak silat in 2025. This is proven by the results of the each group, namely $t_{count} = 3.56$ which is bigger than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Circuit Training method has effect than the plyometric single leg bound method on the speed of sickle kick in students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen pencak silat in 2025. Based on the percentage increase in the speed of the sickle kick, it shows that group 1 (the group that received treatment with the Plyometric single leg bound method) is 8.12% < group 2 (the group that received Circuit Training) is 10.56%.

Keywords: Pencak Silat, Sickle Kick, Plyometric Single Leg Bound, Circuit Training, Pencak Silat Sickle Kick Speed Test

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik jasmani dan rohani yang saat ini sedang menjadi trend atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan sebagian orang menjadikan olahraga sebagai kebutuhan mendasar dalam hidupnya (Ipang Setiawan dkk, 2017:134) dalam Liyani (2019). Menurut Giriwijoyo (2012:16) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Dalam perkembangannya olahraga tidak hanya berguna mengisi waktu luang, tetapi juga untuk menjaga kebugaran. Selain itu olahraga saat ini telah berkembang sebagai hiburan dan prestasi. Salah satu olahraga yang dapat sebagai hiburan dan prestasi yaitu, cabang olahraga pencak silat.

Cabang olahraga pencak silat tidak hanya dipertandingkan ditingkat antara sekolah, tetapi sudah diadakan pertandingan tingkat provinsi, nasional bahkan tingkat internasional.



Ini berarti bahwa olahraga pencak silat memberi peluang atau ajaran untuk mengangkat nama daerah ataupun nama negara. Untuk bisa mencapai pertandinagan ditingkat tertentu dan berprestasi memerlukan latihan yang disertai dengan kedisiplinan tinggi, pantang menyerah, semangat juang yang tinggi untuk mencapai hasil yang terbaik. Dengan cara ini para siswa bisa memiliki wadah untuk mengasah kemampuan diri secara maksimal sehingga pintu untuk meraih prestasi di bidang ini terbuka lebar dan sekaligus cara untuk menemukan jati dirinya. Dan juga meningkatkan keterampilan baik teknik maupun taktik dalam olahraga pencaksilat. Pencak Silat merupakan salah satu bela diri khas bangsa Indonesia yang merupakan peninggalan dari nenek moyang secara turun-temurun melekat pada masyarakat. Pencak silat pada dasarnya adalah bentuk perpaduan antara akal, kerohanian dan besaran manusia pada makhluk Tuhan yang membentuk 4 aspek yaitu rohani, seni, beladiri dan olahraga. Menurut hasil Munas IPSI XII (2007: pasal 1), pertandingan pencak silat terdiri dari empat kategori yaitu kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda dan kategori beregu. Kategori tanding adalah ketegori yang menampilkan dua orang pesilat digelanggang dari kubu yang berbeda menggunakan kaidah pola langkahyang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan teknik banyak dengan tujuan meraih kemenangan (prestasi).

Olahraga pencak silat di kabupaten Sragen merupakan cabang olahraga yang selalu di pertandingan, khususnya di tingkat pelajar.

Dengan adanya pertandingan tersebut maka pesilat pelajar kabupaten Sragen akan semakin berkembang. Perkembangan pencak silat di kabupaten Sragen saat ini mengalami perkembangan yang cukup baik, hal ini terbukti bahwa kabupaten tersebut sudah banyak berdiri perguruan pencak silat. Salah satunya adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Masaran kabupaten Sragen. Para siswa dalam perguruan berlatih 3 kali dalam seminggu. Melalui observasi pada bulan Januari 2025 yang dilakukan oleh peneliti melalui pengamatan langsung pada saat latihan, para siswa sudah baik didalam melakukan tendangan sabit kepada sasaran. Hanya saja perlu adanya suatu bentuk latihan supaya para siswa dapat lebih meningkatkan kecepatan di dalam melakukannya sehingga tidak mudah diantisipasi oleh lawan dan berhasil mengenai sasaran dengan baik.

Dalam pencaksilat terdapat beberapa tendangan yang harus dikuasai oleh para siswa yaitu diantaranya meliputi : tendangan sabit, tendangan depan, tendangan samping atau tendangan sabit, tendangan belakang. Melalui penelitian ini, peneliti ingin meningkatkan kecepatan tendangan sabit yang merupakan gerakan serangan dengan menggunakan satu kaki, lintasannya dari samping ke depan dan perkenaan pada punggung kaki, posisi lurus



biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Terdapat berbagai macam variasi tendangan samping ini, dari semua varian tendangan samping awalan boleh berbeda tetapi bentuk akhirnya sama yaitu membentuk menyerupai sabit (busur).

Melalui penelitian ini, peneliti ingin meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat dengan dua metode, yaitu metode latihan *plyometric single leg bound* dan latihan *circuit training*. Latihan *plyometric single leg bound* menurut Radcliffe dan Farentinos (2005: 35) adalah “Latihan ini hampir sama dengan latihan dua kaki, tetapi hanya dilakukan dengan satu kaki”. Latihan memerlukan beban lebih untuk pinggul, tungkai, dan punggung bagian bawah, dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan angkle. *Circuit training* adalah “Suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur- unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik yang lain”. (Harsono 2001 : 39). *Circuit training* dapat pula dilakukan untuk interval latihan. “Latihannya diatur sedemikian rupa, sehingga memungkinkan seorang atlet melakukan 8-12 ulangan dalam waktu 10-15 detik atau tanpa pembatasan waktu”. (P. Kumar, 2013: 82).

Dari kedua metode latihan tersebut, maka peneliti akan membandingkan hasil latihan manakah yang lebih baik antara metode latihan *plyometric single leg bound* dan latihan *circuit training*. Karena kedua metode latihan tersebut pasti memiliki hasil yang berbeda terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat siswa usia 15-17 tahun PSHT Ranting Masaran kabupaten Sragen. Dan melalui kedua metode latihan dalam penelitian ini keterampilan para siswa untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pencak silat akan semakin baik. Melalui uraian yang telah dijelaskan oleh peneliti dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk bereksperimen atau membandingkan latihan manakah yang dianggap tepat dan efektif untuk diterapkan dalam meningkatkan tendangan sabit pencak silat siswa putra usia 15-17 tahun PSHT Ranting Masaran Sragen Tahun 2025.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan pilang, Masaran, Sragen, Provinsi Jawa Tengah. Waktu penelitian ini dilakukan pada 7 Maret – 29 April 2025. Selama satu bulan dua minggu. Dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, dimulai pada pukul 19.00 s.d 21.00 WIB.

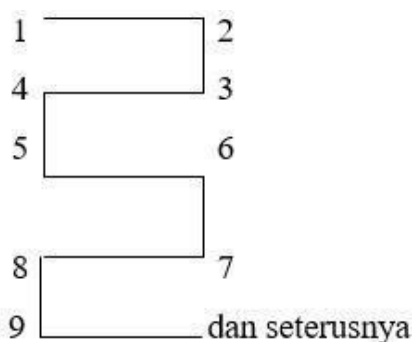
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan



perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. “Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. (Sugiyono, 2017: 72). Desain penelitian ini menggunakan “*One Group Pretest-Posttest Design*”.

Sugiyono (2017: 81), menyatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 siswa mendapat perlakuan latihan *plyometric single leg bound*. Kelompok 2 sebanyak 15 siswa mendapat perlakuan latihan *circuit training*. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada tes kecepatan tendangan sabit pencak silat pada tes awal. Setelah hasil tes awal diranking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Adapun teknik pembagian kelompok secara “*Ordinal Pairing*” menurut Sutrisno Hadi (2000: 485), sebagai berikut :



Gambar1. Bagan pengelompokan dengan ordinal pairing Sutrisno Hadi (2000: 485)

Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk tes kecepatan tendangan sabit pencak silat dari Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (2014: 57). Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN



Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kecepatan tendangan sabit pencak silat. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan latihan *plyometric single leg bound* dan kelompok 2 dengan latihan *circuit training*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test*.

Tabel1.DeskripsiDataHasilTesKecepatanTendanganSabitPencakSilatpadaKelompok1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok1	Awal	15	15	30	20.53	3.68
	Akhir	15	18	32	22.20	3.30
Kelompok2	Awal	15	15	23	19.53	2.39
	Akhir	15	17	25	21.60	2.06

Daritabel1dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1memiliki rata-rata kecepatan tendangan sabit sebesar 20.53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kecepatan tendangan sabit sebesar 22.20. Adapun rata-rata nilai kecepatan tendangan sabit pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 19.53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kecepatan tendangan sabit sebesar 21.60.

Tabel2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal danTes Akhir

HasilTes	Reliabilitas	Kategori
Datatesawalkecepatantendangansabit	0,97	TinggiSekali
Datatesakhirkecepatantendangansabit	1,00	TinggiSekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel3.RangeKategoriReliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
TinggiSekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49



Tabel4.RangkumanHasilUjiNormalitasData

Kelompok	N	Mean	SD	Lhitung	Ltabel5%
K ₁	15	1.667	3.244	0.1629	0.220
K ₂	15	2.067	3.565	0.1438	0.220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K₁) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1629$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K₁) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K₂) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1438$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K₂) termasuk berdistribusi normal.

Tabel5.RangkumanHasilUjiHomogenitasData

Kelompok	N	SD	Fhitung	Ftabel5%
K ₁	15	10.52	0.81	2,48
K ₂	15	8.50		

Dari hasil ujian homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 0.81$. Sedangkan dengan db=14 lawan14, angka $F_{tabel5\%}=2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung}= 0.81$ lebih kecil dari pada $F_{tabel5\%} = 2,48$, karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K₁) dan kelompok 2 (K₂) memiliki varians yang homogen.

Tabel6.RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhirpadaKelompok1 (K₁)

Test	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
TesAwal	15	20.533	1.76	2,145
TesAkhir	15	22.200		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 1.76 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel7.RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhirpadaKelompok2 (K₂)

Test	N	Mean	t_{hitung}	t_{tabel5%}
TesAwal	15	19.533	2.21	2,145
TesAkhir	15	21.600		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.21 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel8.RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAkhirpadaKelompok1(K₁)dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	t_{tabel5%}
K ₁	15	20.533	3.56	2,145
K ₂	15	19.533		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antar kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.56 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel9.Rangkumanhasilujiperbedaantesakhirpadakelompok1(K₁)dankelompok2 (K₂)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok1	15	20.533	19.533	20.533	8.12%
Kelompok2	15	22.200	21.600	19.533	10.56%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat Metode *Plyometric Single leg bound* = 1.76, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode *plyometric single leg bound*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2



(kelompok yang mendapat *Circuit Training* = 2.21, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>t_{\text{tabel}}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu *Circuit Training*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.56, Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{\text{tabel}}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan Metode latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan metode *plyometric single leg bound* dan *circuit training* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kecepatan tendangan sabit sebesar 8.12%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit sebesar 10.56%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit yang lebih baik dari pada kelompok 1, karena metode *circuit training* sangat efektif untuk peningkatan kecepatan tendangan sabit. Dalam metode ini siswa mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kecepatan tendangan sabit menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kecepatan tendangan sabit. Dengan peningkatan kecepatan tendangan sabit yang baik, maka akan mendukung peningkatan kecepatan tendangan sabit.

Dengan peningkatan kecepatan tendangan sabit yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode *plyometric single leg bound* siswa mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latihan dahulu sehinggamenjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan



atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kecepatan tendangan sabit. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *plyometric single leg bound* dalam upaya peningkatan kecepatan tendangan sabit tidak meningkat secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *plyometric single leg bound* dan *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit siswa putra usia 15-17 tahun PSHT Ranting Masaran Sragen Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.56$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode *Circuit Training* lebih baik pengaruhnya daripada metode *plyometric single leg bound* terhadap kecepatan tendangan sabit Pada siswa putra usia 15-17 tahun PSHT Ranting Masaran Sragen Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *plyometric single leg bound* adalah 8.12% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Circuit Training*) adalah 10.56%.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap metode *circuit training* memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan kecepatan tendangan sabit Pada siswa putra usia 15-17 tahun PSHT Ranting Masaran Sragen Tahun 2025. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode *circuit training* yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra usia 15-17 tahun PSHT Ranting Masaran Sragen Tahun 2025, harus menggunakan Metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan Pada siswa. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode *circuit training* yang tepat, khususnya untuk peningkatan kecepatan tendangan sabit.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya Rachman Yuliandi. (2011). Hubungan Power Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pada Ekstra kulikuler Pencak Silat SMP N 1 Kenduruan Tuban Jawa



Timur. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Amat Komari (2008). *Traditional Circui Training and Student`s Physical Fitnes*. Jendela Bulu Tangkis, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Bambang Abdul Jabar. 2012. *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Bompa,TudorO.(2000).Total Training For Young Champions.YorkUniversity. Canada. Human Kinetics.

Chu,E,George,A. (2000). Inside the FFT Black Box. NewYork: CRC Press LLC.

Erwin,SetyoKriswanto.(2015).PencakSilat.Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Gugun,Arief Gunawan. (2007). Beladiri. Yogyakarta: Insan Madani

Harsono (2001). *Latihan kondisi fisik*.Bandung: Senerai Pustaka.

Ismaryati.(2006).Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta:University Sebelas Maret.

Johansyah Lubis Dan HendroWardoyo.(2014). *Pencaksilat. Edisi Kedua*. PT Raja Grafindo Persada..

Mulyono, Biyakto Atmojo.2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/.Olahraga*. Surakarta:UNS Press.

Prabawa. (2009). Perbedaan Pengaruh Latihan PlyometikIncline Bound dan Double Speed Hop. Skripsi Strata 1 FIK UNY.

Radcliffe,J.C&Farentinos,R.C.(1985). Plyometrics Explosive Power Training.2nd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.

Sugiyono.2017. *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung:Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

SutrisnoHadi.2000. *Metodologi Research Jilid 4*.Yogyakarta:AndiOffset.