

**PENGARUH METODE PELATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT UNIT KEGIATAN
OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Edwarsyah, Sefri Hardiansyah, Hilmainur Syampurma

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
email: syahedwar@yahoo.co.id, hardiansyah@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. Penelitian ini termasuk penelitian kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian adalah seluruh atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang yang masih aktif berlatih sebanyak 29 orang. Data dikumpul dari 29 orang subjek penelitian melalui pengukuran kondisi fisik atlet. Data dianalisis dengan menggunakan rumus uji beda (uji t) *dependent sampel*. Berdasarkan analisa data dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP. Akhirnya diharapkan penelitian ini bisa berkontribusi dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga prestasi.

Kata-kata kunci: *circuit training*, kondisi fisik, pencak silat

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga.

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber

daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Di samping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan sesuai azas norma olahraga, bidang pencak silat olahraga prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pecak silat itu sendiri seperti elemen kondisi fisik (daya ledak otot

tungkai, kelincihan dan kekuatan) serta teknik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan.

Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu 1) kondisi fisik 2) teknik 3) taktik dan strategi 4) mental (Djezed, 1985:5). Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Hal tersebut diungkapkan oleh Syafruddin (1999:33) bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu mengatasi teknik dengan baik.

Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Universitas Negeri Padang (UNP) sudah sejak lama menyelenggarakan latihan pencak silat. Sejak berdirinya pencak silat UNP telah mampu meraih prestasi baik ditingkat daerah, wilayah maupun nasional, akan tetapi beberapa tahun terakhir prestasi atlet pencak silat UKO UNP cenderung menurun. Menurunnya prestasi atlet pencak silat UKO UNP kemungkinan besar disebabkan oleh rendahnya kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet UKO UNP. Hal ini dibuktikan dengan berkurangnya daya ledak otot tungkai, kelincihan dan kekuatan otot lengan atlet pada babak terakhir dalam pertandingan pencak silat.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan masalah tersebut di atas.

KAJIAN TEORI

Pencak Silat

Suwirman (1998:8) “pencak silat itu pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia

untuk menghindari diri dari segala malapetaka “. Jadi jelaslah bahwa pencak silat itu merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpa terutama dari diri sendiri. Lazib (1990:91) menjelaskan pengertian dari pencak silat sebagai berikut :

(a) pencak adalah gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukkan, (b) silat adalah gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri dari atau kesejahteraan bersama, menghindar diri/manusia dari bela atau bencana. Selanjutnya dipertegas lagi oleh Koesoepangat dalam Lazib (1995:23) tentang pencak silat sebagai berikut :

(a) pencak adalah gerakan pembelaan diri tanpa lawan (permainan solo), (b) pencak silat pertandingan antara dua pemain pencak yang masih ditandai dengan pasang pencak dengan serangan diawali dengan pasangan dahulu; (c) silat dilakukan tanpa pasangan dan tak dapat dipertandingkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pencak adalah gerakan seni beladiri yang digunakan untuk pertunjukan dan silat adalah gerakan untuk pembelaan diri. Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia, dikukuhkan pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor.

Pencak silat Indonesia menurut Suwirman (1999: 9) mempunyai sifat dan ciri umum dan khusus sebagai berikut: “ciri-ciri umum pencak silat adalah (a) mempergunakan seluruh anggota badan tubuh dan badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala bahkan rambut wanita dapat

digunakan sebagai alat pembelaan diri; (b) pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata; sedangkan ciri-ciri khusus pencak silat Indonesia adalah : (a) sikap tenang (rileks seperti kucing waspada); (b) mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan saat (timing) dan gerak yang cepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan; (c) memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan; (d) mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga”.

Dalam PB IPSI (1999: 4) mengemukakan: “dalam pelaksanaan pertandingan pencak silat, dibutuhkan waktu dua menit bersih setiap babak dimana pesilat berusaha mencari dan mengumpulkan niai serta mengalahkan lawan”. Didalam waktu dua menit itulah menjadi keseluruhan proses yang dibina sejauh-jauh hari selama latihan, selama babak-babak pertandingan itulah dibutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, serta berbagai unsur fisik lainnya.

Jadi dapat disimpulkan, bahwa pencak silat merupakan suatu bentuk gerak seni yang dapat dilakukan dengan sempurna akan membawa seseorang kepada suatu kehidupan yang baik, yaitu mampu menguasai diri dan beradaptasi dengan lingkungan serta dapat menumbuhkan rasa iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa unsur-unsur yang terkandung dalam pencak silat itu sendiri meliputi hindaran dan elakan, tangkisan dan elakan, tangkisan, serangan yang terdiri dari serangan tangan atau pukulan dan serangan tungkai atau tendangan, jatuhnya, dan kunciannya, Lazib (1990: 23 dan 27). Semua ini

memerlukan latihan-latihan dan pengembangan, sehingga dapat memperoleh hasil yang memuaskan. Untuk mengembangkan bentuk gerak dan seni serta unsur pencak silat yang baik, sebagai sarannya adalah melalui suatu proses, yaitu pemberian latihan.

Kondisi Fisik

Jonath Krempel dalam Irawadi (1981:1) mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Menurut Irawadi (2012:42) kualitas kondisi fisik seseorang dibedakan berdasarkan kesanggupannya.

Berdasarkan kategori olahraga pencak silat yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dan sangat dominan sekali untuk mencapai prestasi, maka kondisi fisik yang dominan dalam olahraga pencak silat meliputi:

a. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat. Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh (Corbin dalam Arsil, 1999: 44). Menurut Bafirman (1999: 59): “daya ledak otot tungkai sangat penting bagi penampilan sebab dapat menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul /menendang, seberapa jauh dapat melempar, seberapa tingginya seseorang dapat melempar, berapa tingginya seseorang dapat melompat dan memperjauh lompatannya, berapa cepat seorang dapat berlari

dan berenang. Semuanya dalam keadaan sewaktu-waktu dapat meledak secara maksimal dalam upaya memperoleh kekuatan secara baik dan benar”.

Satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi *explosive power* adalah kecepatan yang merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu relatif singkat. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Arsil, 1999: 40)

Bentuk gerakan dasar anatomis yang ditekankan pada kemampuan *explosive power* pada saat melakukan lompatan adalah antara lain fleksi paha (sartorius, iliacus, gracillis), ekstensi lutut dan tungkai (quadriceps, femoris, semitendinosus, semimembranosus), fleksi lutut dan kaki (biceps femoris) serta kelompok otot adductor.

Otot yang berperan dan terlatih adalah ekstensi lutut femoris, vastus lateralis, medius intermedialis), fleksi paha (hamstring muscles, gluteus), fleksi kaki (gastrocnemius) serta kelompok otot adductor dan abductor paha (gluteal, adductor longus, brevis magnus dan hallucinus).

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi (Nossek dalam Arsil, 1999: 72) lebih lanjut Sajoto (1990: 26) mengatakan: “Power otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan, yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan “, jadi :*Explosive power*=kekuatan x kecepatan

a) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal (Friedrich

dalam Arsil, 1999:42). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot manusia adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang sangat mempengaruhi kekuatan otot tersebut sebagai unsur daya ledak adalah serabut otot, luas otot rangka, jumlah cross bridge, sistem metabolisme energi, sudut sendi, dan aspek psikologis (Arsil, 1999:42).

b) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Mathes dalam Arsil, 1999:44). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi satuan kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin

b. Kelincahan

Menurut Irawadi (2012:190), mengatakan bahwa “kelincahan itu adalah kemampuan bergerak berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki”.

Secara kasat mata kelincahan dapat diamati melalui bagaimana seseorang dapat bergerak atau bereaksi dengan tepat dan cepat sesuai kondisi dan situasi yang dihadapinya. Semakin hebat seseorang dapat berkelit mengelak dari serangan atau hadangan lawan, atau semakin cepat ia pindah dan berada pada posisi tertentu yang diinginkannya, maka dapat dikatakan ia lincah.

c. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Komponen ini mutlak diperlukan untuk meraih prestasi puncak. Hal ini Bompas dan

Fox dalam Syafruddin (1999:42) menyatakan bahwa: "Setiap penampilan dalam olahraga memerlukan kekuatan otot disamping unsur – unsur lainnya yang juga diperlukan, kecepatan kontraksi otot terkait (serabut otot lambat dan serabut otot cepat), besarnya beban yang digerakan juga, kontraksi otot intra dan ekstra, panjang otot pada waktu kontraksi dan sudut sendi". Sementara Sajoto (1988:59) menyatakan "kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu". Selain itu Pate, dkk (1993:181) menyatakan "kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah kekuatan gerak atau bentuk dari suatu benda".

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kekuatan adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk melawan dan menahan suatu beban pada saat melakukan suatu pekerjaan.

Pada cabang olahraga pencak silat khususnya dalam kemampuan memukul, kekuatan otot lengan sangat diperlukan sebagai tenaga untuk gerakkan pukulan. Apabila kekuatan otot lengan bagus dan kuat maka akan lebih sulit untuk diantisipasi oleh lawan sehingga dapat menghasilkan poin bagi atlet. Tapi sebaliknya bila kekuatan otot lengan tidak kuat maka akan mudah diantisipasi oleh lawan sehingga tidak menghasilkan poin.

Circuit Training

Sirkuit adalah salah satu jenis dari program latihan yang mempunyai perbedaan dari program-program dan prinsip latihan seperti: prinsip latihan bertambah, prinsip

beban berlebih, prinsip kekhususan, prinsip individual dan prinsip pulih asal. PBSI (2007:45) menyatakan bahwa metode sirkuit adalah "satu serial dari beberapa jenis latihan yang berbeda dimana seseorang memvariasikan antara satu latihan dengan latihan yang lain dalam satu interval". Hal ini merupakan salah satu bentuk latihan yang efisien karena seseorang dapat melakukan lebih banyak latihan dalam waktu yang lebih singkat. Selanjutnya Rasch dalam Sajoto (1988:161) mengatakan "sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan. Beban latihan dalam *sirkuit* kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun dengan dosis serta waktu yang ditetapkan".

Menurut Sodikoen (1991:62) mengatakan "bentuk metode latihan sirkuit disusun dalam bentuk lingkaran, mulai dari pos I, II, III dan seterusnya disusun berurutan mengelilingi arena (lapangan)". Dalam metode latihan sirkuit atlet harus melalui pos demi pos yang telah ditentukan dan tidak boleh melampaui pos berikutnya. Selanjutnya Sodikoen (1991:65) kembali menjelaskan "satu sirkuit telah dianggap selesai apabila atlet telah menyelesaikan latihan disetiap pos sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan".

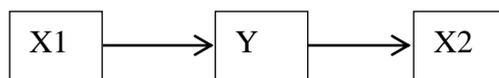
Dari pernyataan di atas, dapat dilihat bahwa sirkuit merupakan latihan yang menggabungkan banyak bentuk-bentuk latihan. Bentuk-bentuk metode latihan sirkuit tersebut biasanya adalah kombinasi dari semua unsur kondisi fisik seperti

kelincahan, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan unsur lainnya.

Keuntungan berlatih sistem sirkuit menurut Harsono dalam Yenrizal (1997:26) yaitu “(a) Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serentak dengan waktu yang relatif singkat, (b) Setiap atlet dapat berlatih menurut kemampuan masing-masing, (c) Setiap atlet dapat mengobservasikan dan melihat kemajuan masing-masing, (d) Latihan mudah diawasi, (e) Hemat waktu relatif singkat dapat menampung banyak orang yang berlatih sekaligus”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pada penelitian *quasi experiment* (eksperimen semu) adalah kegiatan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu, yaitu melihat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kondisi fisik. Berikut rancangan penelitian:



X1= Pengukuran data awal (pre test)

Y = Perlakuan (metode sirkuit)

X2= Pengukuran data akhir (post test)

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 29 orang. Perlakuan ini dilakukan selama 16 pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, dan kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP”. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan t-test pada taraf signifikan α 0.05%.

Berdasarkan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet Pencak Silat UKO UNP maka dapat diperoleh kemampuan awal atlet (*pre test*) sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test Kemampuan Kondisi Fisik

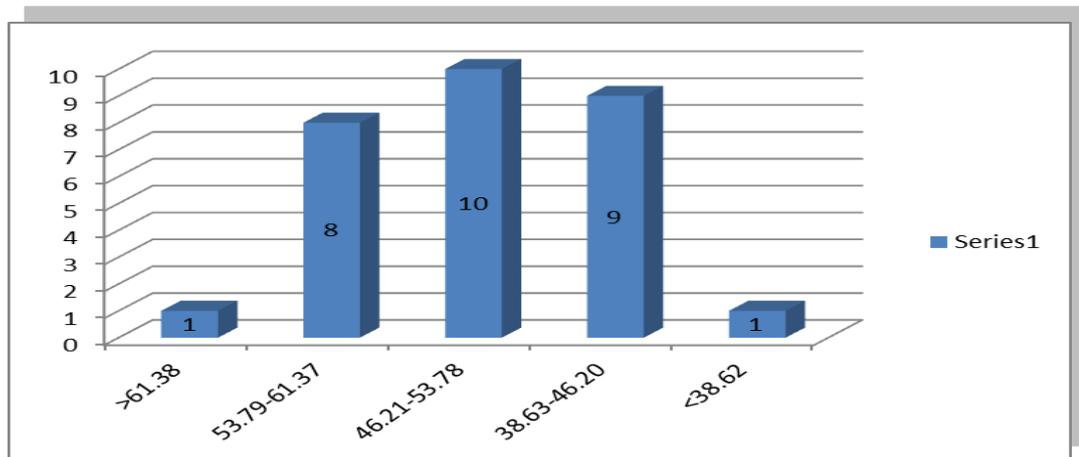
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	>61.38	1	3.45	Baik Sekali
2	53.79-61.37	8	27.59	Baik
3	46.21-53.78	10	34.48	Sedang
4	38.63-46.20	9	31.03	Kurang
5	<38.62	1	3.45	Kurang Sekali
Jumlah		29	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 1 orang atlet (3.45%) memiliki kemampuan kondisi fisik <38.62, dan 9 orang

(31.03%) memiliki kondisi fisik pada interval 38.63-46.20, 10 orang (34.48%) memiliki kemampuan kondisi fisik pada interval 46.21-

53.78, dan 8 orang (27.59%) memiliki kondisi fisik pada interval 53.79-61.37, serta 1 orang (34.45%) yang memiliki kemampuan kondisi fisik >61.38.

Data kemampuan kondisi fisik kemudian disajikan ke dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Pre-Test Kemampuan Kondisi Fisik

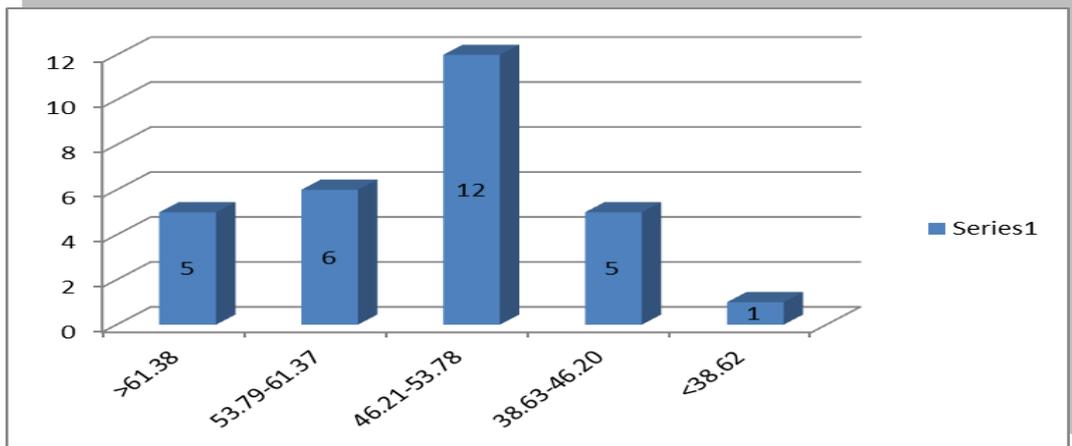
Sedangkan untuk data akhir (post test) diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Post-Test Kemampuan Kondisi Fisik

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	>61.38	5	17.24	Baik Sekali
2	53.79-61.37	6	20.69	Baik
3	46.21-53.78	12	41.38	Sedang
4	38.63-46.20	5	17.24	Kurang
5	<38.62	1	3.45	Kurang Sekali
Jumlah		29	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 1 orang atlet (3.45%) memiliki kemampuan kondisi fisik <38.62, dan 5 orang (17.24%) memiliki kondisi fisik pada interval 38.63-46.20, 12 orang (41.38%) memiliki kemampuan kondisi fisik pada interval 46.21-

53.78, dan 6 orang (20.69%) memiliki kondisi fisik pada interval 53.79-61.37, serta 5 orang (17.24%) yang memiliki kemampuan kondisi fisik >61.38. data kemampuan kondisi fisik post tersebut kemudian disajikan ke dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Post-Test Kemampuan Kondisi Fisik

Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji liliefors dengan taraf nyata (α) = 0.05, kriteria pengujian adalah bahwa H_0 ditolak apabila L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_t

dan sebaliknya H_0 diterima apabila L_t lebih besar dari L_0 secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

H_0 = diterima apabila $L_0 > L_t$

H_a = diterima apabila $L_0 < L_t$

Pengujian Hipotesis

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Kelompok	t hitung	t _{tabel} $\alpha=0,05$	Keterangan
Pre test-post test	0.45	1.703	Tidak Signifikan

Dari hasil analisis data diperoleh t_{hitung} (0.45) < t_{tabel} (1.703), artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP. Berdasarkan nilai rata-rata, diperoleh rata-rata awal kemampuan kondisi fisik adalah sebesar 50 lebih besar dari pada rata-rata kemampuan akhir sebesar 52.71, akan tetapi berdasarkan uji t yang dilakukan maka dapat dikatakan bahwa peningkatan tersebut tidak signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan

oleh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP karena t_{hitung} 0.45 lebih kecil dibandingkan dengan t_{tabel} 1.703. metode latihan sirkuit training terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan Sajoto (1988:161). Menurut Sodikoen (1991:62) mengatakan “bentuk latihan sirkuit disusun dalam bentuk lingkaran, mulai dari pos I, II, III dan seterusnya disusun berurutan mengelilingi arena (lapangan)”. Dalam latihan sirkuit atlet harus melalui pos demi pos yang telah ditentukan dan tidak boleh melampaui pos berikutnya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas maka dapat

dikatakan bahwa metode latihan sirkuit training merupakan metode latihan yang membagi elemen kondisi fisik ke dalam beberapa pos. pada dasarnya metode latihan sirkuit training merupakan metode latihan yang sangat baik dalam peningkatan kondisi fisik, dengan metode sirkuit training tersebut maka atlet akan lebih bersemangat karena terdiri dari beberapa pos dimana komposisi disetiap pos berbeda dengan pos lain sehingga dapat mengatasi kebosanan dalam proses latihan, akan tetapi dari hasil penelitian dan analisa data dapat diketahui bahwa latihan sirkuit tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP. Hal ini terjadi kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

- 1) Atlet mengalami kelelahan selama persiapan PORPROV SUMBAR sehingga latihan sirkuit training yang dilakukan tidak dapat dijalankan dengan kemampuan terbaik atlet.
- 2) Sulitnya mengontrol kegiatan atlet di luar kegiatan latihan, sehingga berkemungkinan atlet mengkonsumsi makanan yang tidak sehat serta istirahat yang tidak teratur.

Walaupun demikian pada dasarnya metode latihan sirkuit training merupakan salah satu metode yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet akan tetapi pada atlet pencak silat UKO UNP peningkatan tersebut belum maksimal disebabkan karena proses latihan yang tidak maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: pelatihan *Circuit Training* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka diajukan beberapa saran kepada:

1. Atlet agar dapat dapat mengikuti proses latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik agar latihan tersebut dapat memberikan efek yang maksimal.
2. Pelatih, dalam usaha peningkatan kondisi fisik atlet agar dapat menyusun program latihan dengan baik sehingga proses latihan dapat berjalan dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Djezed dan Darwis 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Irawadi Hendri. (2012). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Sukabina
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) Universitas Sebelas Maret Press

- Kirkendall, Don R. (1980). *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Dubuque, Iowa: Wm.C. Brown Company Publishers
- Lazib, Zubir. 1995. *Usaha-Usaha Pembinaan Pencak Silat Menjadi Olahraga Pertandingan Pencak Silat Nasional*. FPOK IKIP Padang
- Menegpora.(2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar Sekolah dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta
- PB IPSI. 1991. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta : Pengurus Besar IPSI
- PBSI. (2007). *Penataran Pelatih Bulutangkis Tingkat Nasional*. Jakarta: PB PBSI.
- Sajoto, Muhammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Dirjen DIKTI.
- Sodikoen, Imam. (1991). *Pembinaan Prestasi Bola Basket Di Pgsd*. Jakarta: P2TK Dirjen Dikti Dikbud.
- Suwirman, 1999. *Pencak Silat Dasar*. Padang : FIK UNP
- Syafuruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- Yendrizar. (1997). *Pengaruh Latihan Beban Dan Kemampuan Motorik Otot Terhadap Kekuatan Otot*. Tesis. Jakarta.
- Undang-undang RI No 03. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta : Pustaka