

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Pencak Silat Tanjung Jabung Timur Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kepeleatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing : (1) Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd. pembimbing : (II) Fitri Diana, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : *Circuit Training, Daya Tahan, Pencak Silat*

Dalam pencak silat, daya tahan merupakan komponen fisik yang sangat penting, terutama untuk mempertahankan atlet dalam kondisi terbaik mereka selama pertandingan. Namun, atlet pencak silat Kabupaten Tanjung Jabung Timur dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jambi 2023 menunjukkan daya tahan yang kurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari secara empiris bagaimana latihan *circuit* meningkatkan daya tahan atlet pencak silat. Diharapkan hasilnya akan membantu pelatih dan atlet membuat rencana latihan yang lebih baik untuk meningkatkan daya tahan fisik mereka.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest . Sampel dalam penelitian ini adalah 20 atlet pencak silat Tanjung Jabung Timur, yang terdiri dari atlet laki-laki dan perempuan. Pengukuran daya tahan dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *circuit training* yang terstruktur selama beberapa minggu. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat peningkatan daya tahan yang signifikan setelah mengikuti program latihan *circuit training*. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.00, yang lebih kecil dari 0.05, serta nilai t-hitung sebesar 13.055 yang lebih besar dari t-tabel 1.7291. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan atlet pencak silat.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan daya tahan atlet pencak silat. Dengan menerapkan program latihan yang sistematis dan terstruktur, atlet dapat meningkatkan kapasitas fisiknya sehingga lebih siap menghadapi pertandingan dengan intensitas tinggi. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program latihan atlet pencak silat, terutama bagi mereka yang ingin meningkatkan daya tahan dan performa saat bertanding.