



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN LATIHAN  
*DRILL* TERHADAP PENINGKATAN TENDANGAN T ATLET  
PENCAK SILAT SISWA PSHT RANTING JUMAPOLO  
CABANG KARANGANYAR  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**HARUN RHOSID**

**D 0216012**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN  
LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN BIOMOTOR  
ATLET PENCAK SILAT PADA SISWA SH TERATE  
CABANG KARANGANYAR  
TAHUN 2021**

**Oleh :  
Harun Rhosid  
D 0216012**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Siswa PSHT Ranting Jumapolo Cabang Karanganyar Tahun 2021”, karya :

Nama : Harun Rhosid

NIM :D 0216012

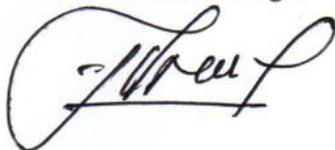
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2021.

Disetujui :

Surakarta, Desember 2021

Pembimbing I



**Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or**

**NIDN. 0617078202**

Pembimbing II



**Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or**

**NIDN. 0623088702**

## PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruhmetode Latihan Sirkuit Dan Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Siswa Psht Ranting Jumapolo Cabang Karanganyar Tahun 2021”, karya:

Nama : Harun Rhosid

NIM : D0216012

Prodi : Pendidikan Keplatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 10 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Anggota I : Pipit Fitrai yulianto, S.Pd, M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## **MOTTO**

*Pendidikan merupakan senjata yang sangat mematikan di dunia, sebab melalui pendidikan, kamu bisa mengubah dunia*

(Nelson Mandela)

*Percayalah pada dirimu sendiri dan ketahuilah bahwa ada sesuatu di dalam dirimu yang lebih besar daripada rintangan apapun*

(Christian D. Larson)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

”

Karya ini ku persembahkan kepada :  
Bapak dan Ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang Almamaterku Pendidikan Keperawatan Olahraga  
FKIP UTP Surakarta tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa; karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi

ini disampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, S.E, M.Si sebagai Rektor Universitas Twias Pembangunan Surakarta.
  2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
  3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
  4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
  5. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
  6. Pada pelatih dan atlet pencak silat siswa PSHT Ra.'Iting Ju.-napolo Cabang Karanganyar yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
  7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.
- Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

## ABSTRAK

Harun Rhosid. D 0216012. 2021. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit D!!! Latihan Drill Terhadap Peningkatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Siswa PSHT Rnntine JumapolQ Cabang Ku:anganyar Tahun 2021. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Peodidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan sirkuit dan latihan drill terhadap peningk:atan tendangan T atlet pencak silat siswa PSHT Ranting Jumapolo Cabang Karanganyar Tahun 2021 dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara metode latihan sirkuit dan latihan drill terhadap peningkatan tendangan T atlet pencak silat siswa PSHT Ranting Jumapolo Cabang Karanganyar Tahun 2021.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Variabel penelitian ini yaitu hasil tendangan T pencak silat dengan metode latihan sirk.7.lit dan latihan drill sebagai variabel bebas serta hasil tendangan T pada pencak silat sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian ini menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui kemampuan tendangan T pada pencak silat menggunakan tes kecepatan tendangan T dalam pencak silat menggunakan petunjuk pelaksanaan tes yang bersumber dari (PB PBS!, 2006: 36). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungk:an menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data dalam penelitian ini, maka diperoleh : (1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan sirkuit dan latihan drill terhadap peningkatan tendangan T atlet pencak silat siswa PSHT Ranting Jumapolo Cabang Karanganyar Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 0.2076 lebih kecil dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikasi 5%. (2) Metode latihan drill lebih baik pengaruhnya dari pada latihan sirkuit terhadap hasil peningk:atan tendangan T atlet pencak silat siswa PSHT ranting Jumapolo cabang Karanganyar tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan smash normal menunjukkan bahwa kelompok

1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan sirkuit) adalah sebesar 9.375% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan drill) adalah sebesar 9.687%.

Kata kunci : Metode latihan sirkuit, latihan drill, tendangan T pada pencak silat