

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KEBUGARAN PADA PENCAK SILAT

Agus Prasetyo¹, Wahyu Setia Kuscahyaning Putri², Olivia Dwi Cahyani³

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

email : agusprasetyo2221@gmail.com¹ wahyu10@unugiri.ac.id² olivia@unugiri.ac.id³

ABSTRAK

Dari hasil pengamatan peneliti diketahui bahwa siswa terlalu cepat kelelahan saat melakukan latihan dalam permainan, kemudian pada saat melakukan latihan dalam permainan siswa tidak terlalu banyak terlihat pergerakannya karena begitu cepat kelelahan. Penelitian ini bertujuan melihat adakah pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *quasi Experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian ini adalah sebagian siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko sebanyak 12 responden. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Hasil penelitian yang diperoleh dari uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat dilihat bahwa nilai sig. $0,002 < 0,05$ maka hipotesis diterima yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020 dengan peningkatan rata-rata yang signifikan sebesar 2,27 ml/kg/min. **Kata Kunci:** Latihan Interval, Kebugaran, Pencak Silat

THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON FITNESS IN PENCAK SILAT

ABSTRACT

From the observations of the researchers, it is known that students get tired too quickly when doing exercises in the game, then when doing exercises in the game students do not see too many movements because they get tired so quickly. This study aims to see whether there is an effect of interval training on the fitness of pencak silat extracurricular students at SMK Darus Salam Soko in 2020. The method used in this study is a quasi-experimental with one group pretest and posttest design. The subjects of this study were some of the extracurricular pencak silat students at SMK Darus Salam Soko as many as 12 respondents. The research instrument used was the *Multistage Fitness Test* (MFT). The results obtained from the *Wilcoxon Signed Ranks Test* can be seen that the sig. $0.002 < 0.05$ then the hypothesis is accepted which indicates that there is an effect of interval training on fitness in extracurricular pencak silat students at SMK Darus Salam Soko in 2020. From the results of this study it can be concluded that there is an increasing effect of interval training on fitness in extracurricular pencak silat students in SMK Darus Salam Soko in 2020 with a significant average increase of 2.27 ml/kg/min.

Keyword: Interval Training, Fitness, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga atau atlet secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Olahraga prestasi dapat dibina sejak dari usia dini hingga dewasa sesuai dengan cabang olahraga yang diminati sehingga dapat terarah pada bidang prestasi yang diminati. Upaya meningkatkan prestasi siswa ataupun atlet tidak hanya berdasarkan minat yang tinggi saja akan tetapi performa baik bisa diraih bagi mereka yang berbakat serta latihan secara sistematis (Sukadiyanto 2011). Salah satu bentuk latihan ialah latihan interval.

Latihan *interval* merupakan latihan untuk mengembangkankan daya tahan, dengan lari dan menempuh jarak yang jauh dengan kecepatan lari yang optimal. Latihan interval adalah suatu kombinasi latihan yang berupa *interval* masa istirahat seperti berlari, istirahat dan seterusnya (Harsono 2016).

Kebugaran sendiri memiliki beberapa unsur ataupun komponen seperti kekuatan, kelentukan, dan daya tahan (Nurhasan 2011). Daya tahan ialah lamanya kemampuan tubuh untuk melakukan kerja (Irianto 2012). Atlet pada cabang seperti sepak bola, atletik, renang, pencak silat dan lain sebagainya harus memiliki daya tahan yang baik agar menunjang teknik, serta taktik yang dilatih pada klub atau disekolah yang dibina di ekstrakurikuler (Pramono 2012).

Ekstrakurikuler adalah wadah untuk siswa menyalurkan bakat serta mengembangkan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler merupakan suatu bentuk upaya pihak sekolah yang berupa aktivitas peserta didik, memaksimalkan terkait pelajaran, mengekspresikan minatnya, kebiasaan untuk menguatkan kepribadian siswa (Hastuti 2008) Ekstrakurikuler bertujuan agar peserta didik mempunyai sarana untuk menyalurkan minat serta bakatnya sehingga karakter percaya diri, kemandirian, dan bakatnya muncul.

Siswa yang mengikuti latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus salam soko berjumlah 12 siswa. Prestasi dalam lima tahun terakhir dari beberapa kejuaraan yang diikuti oleh SMK Darus salam soko yaitu juara 2 pada event UNESA cup pada tahun 2017 dan juara 1 dan juara 2 tanding pada event POPDA di sidoarjo tahun 2018. Pada tanggal 16 Februari 2020, pengamatan penulis dan wawancara pelatih hal yang dasar siswa begitu cepat lelah saat melaksanakan latihan dalam permainan, lalu melaksannakan latihan tidak nampak pergerakannya karena lelah. Perkiraan peneliti dari observasi dikuatkan dengan tes dan pengukuran dengan (*beep test*) pada 15 maret 2020, untuk mengukur nilai daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK darus salam soko, 12 siswa melakukan tes ada 2 siswa yang mendapat kategori baik, 3 siswa mendapat kategori cukup, dan 7 siswa mendapat kategori kurang. Data yang didapat dari 12 siswa hanya 2 siswa yang mendapat kategori baik, hal ini tentu sangat sangat mempengaruhi tingkat kelelahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK darus salam soko baik pada saat latihan serta saat pertandingan sehingga hal mendasar ini bisa menjadi penghambat pertasi mereka.

METODE

Penelitian ini dengan memakai metode penelitian eksperimen semu (*Quasi experiment*). Adapun jenis desain yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi Dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sejumlah 12 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Pengambilan data *pretest* pada pertemuan ke-1. Pengambilan data *pretest* setelah melakukan pemanasan dengan melakukan tes MFT. 2) Penerapan *treatment*. *Treatment* dilakukan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Latihan *Interval* harus dilakukan maksimal selama 6 minggu karena lebih lama dari itu, manfaatnya mulai berkurang (Trees M, 2019). Teknik pemberian *treatment* adalah memberikan latihan *interval*. Dengan sasaran peningkatan *Vo2Max* siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko. Pengambilan data *posttest* dilakukan pada pertemuan ke-19. Pengambilan data *posttest* setelah melakukan pemanasan dengan melakukan tes MFT. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan latihan *interval* untuk meningkatkan kebugaran siswa. Uji statistiknya yaitu non parametrik dan memakai *wilcoxon signed ranks* dengan menggunakan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes kebugaran dalam penelitian ini menggunakan *Multistage Fitness Test* yang kemudian dikonversikan ke dalam *VO₂Max*. Hasil tes kebugaran siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Darus Salam Soko sebelum dan sesudah mendapatkan latihan *interval* adalah sebagai berikut:

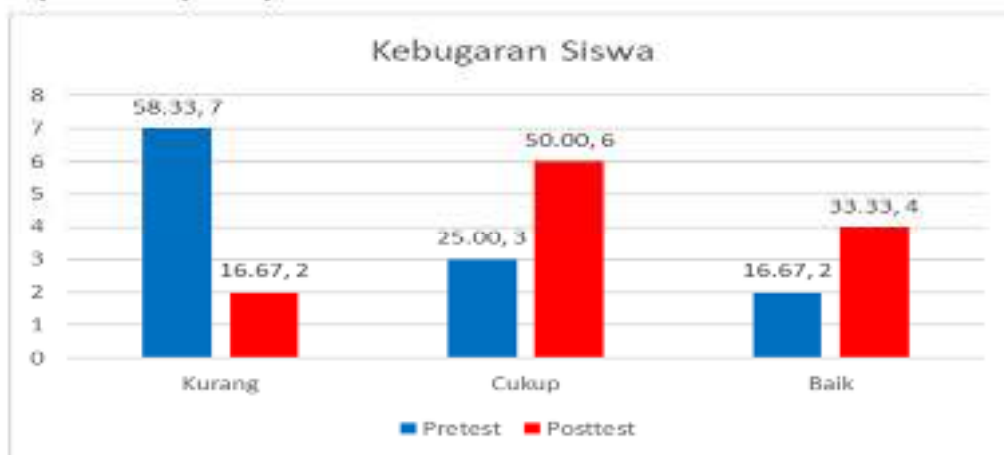
Tabel 1. *Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Siswa

Pretest (Sebelum Latihan <i>Interval</i>)		Posttest (Setelah Latihan <i>Interval</i>)	
VO ₂ Max	Kategori	VO ₂ Max	Kategori
46,5	Baik	47,7	Baik
46,2	Baik	46,8	Baik
38,2	Cukup	39,9	Cukup
38,9	Cukup	42,0	Baik
41,1	Cukup	44,2	Baik
35,0	Kurang	37,5	Kurang
35,7	Kurang	38,2	Cukup
35,0	Kurang	38,9	Cukup
36,4	Kurang	38,5	Cukup
37,1	Kurang	40,5	Cukup
36,8	Kurang	38,2	Cukup
35,7	Kurang	37,5	Kurang

Tabel 2 Deskripsi Data Penelitian

	Sebelum	Sesudah
Total	462,6	489,9
Min	35	38
Max	47	48
Rata-rata	38,55	40,82
Std. Deviasi	4,042	3,589

Hasil kebugaran sebelum latihan *interval* memperoleh nilai minimal 35, nilai maksimum 47, rata-rata 38,55 dengan standar deviasi 4,042. Sedangkan untuk kebugaran setelah latihan *interval* memperoleh nilai minimal 38, nilai maksimum 48, rata-rata 40,82 dengan standar deviasi 3,589. Lebih jelasnya hasil penelitian tentang kebugaran siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Darus Salam Soko sebelum dan sesudah latihan *interval* pada tabel tersebut di atas dapat dituangkan secara grafis pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Frekuensi Kategori Kebugaran Siswa

Sebelum latihan *interval* terdapat 7 siswa atau 58,33% dalam kelompok kurang, 25,00% dengan kelompok cukup atau 3 siswa, dan 2 siswa atau 16,67% dengan kelompok baik. Sedangkan setelah latihan *interval* ada 2 siswa atau 16,67% dalam kelompok kurang, 6 siswa atau 50,00% dengan kelompok cukup, dan 4 siswa atau 33,33% dengan kelompok baik. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum kebugaran siswa ekstrakurikuler setelah melakukan latihan *interval* kebugaran siswa sudah cukup. Uji prasyarat dari analisis data yaitu pengujian normalitas dan pengujian homogenitas. Maksud dari uji normalitas ingin melihat variabel memiliki distribusi normal maupun

tidak. Perhitungan yang dipakai uji normalitas adalah rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan komputer program SPSS. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogorov Smirnov	Signifikan	Keterangan
Pretest	0,774	0,587>0,05	Normal
Posttest	0,707	0,699>0,05	Normal

Kriteria data yang memiliki distribusi normal adalah memiliki nilai signifikan lebih besar dari α (0,05). Maka dapat ditentukan normalitas kedua hasil pengukuran, tes kebugaran sebelum latihan *interval* memiliki hasil pengukuran 0,587 dinyatakan berdistribusi normal karena $\text{Sig} > \alpha$ (0,587 > 0,05). Begitu pula hasil tes kebugaran setelah latihan *interval* memiliki hasil pengukuran 0,699 dinyatakan berdistribusi normal karena $\text{Sig} > \alpha$ (0,699 > 0,05). Dengan hasil dari uji tersebut maka kedua distribusi data dinyatakan berdistribusi data normal.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020”, kesimpulan penelitian dinyatakan jika nilai signifikan lebih kecil dari α (0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Kebugaran Siswa	Wilcoxon	Signifikan	Keterangan
Sesudah latihan interval – sebelum latihan interval	-3,062	0,002 < 0,05	H ₁ diterima

Pengujian data *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat diperhatikan bahwa nilai sig. 0,002 < 0,05 bahwa hipotesis diterima, hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran pada siswa. Artinya terdapat peningkatan pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa bahwa nilai sig. 0,002. Oleh karena sig 0,002 < α 0,05, bahwa hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif pertama yang berbunyi “ada pengaruh latihan interval terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020” diterima. Hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat peningkatan pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020”, juga diterima. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil tes kebugaran pada 12 siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020 dari sebelum dan sesudah latihan interval. Adapun hasil perbandingan rata-rata dari tes sebelum dan setelah latihan interval adalah sebelum latihan *interval* dengan rata-rata 38,55 ml/kg/min dan setelah latihan *interval* adalah 40,82 ml/kg/min. Berdasarkan analisis dari diatas dapat diambil pula kesimpulan bahwa hasil setelah latihan *interval* lebih baik dari pada sebelum latihan *interval* dengan peningkatan yang signifikan (40,82 > 38,55). Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 2,27 ml/kg/min.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan interval terhadap kebugaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Darus Salam Soko tahun 2020, dengan nilai signifikan 0,002 peningkatan rata-rata yang signifikan sebesar 2,27 ml/kg/min.

DAFTAR RUJUKAN

- Harsono. 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosdakarya.
- Hastuti, Tri Ani. 2008. “Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani.” *Indonesian Journal Of Physical Education* 5(April):45–50.
- Irianto, D. P. 2012. *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Jogjakarta: Diktat UNY.
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Pramono. 2012. *Kesehatan Olahraga Di Sekolah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.