

PENERAPAN LATIHAN LARI DAN PUSH UP UNTUK MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT CIMANDE DI TABA BARU

Hendro Armedianto¹, Helvi Darsi², Muhammad Supriyadi³

^{1,2,3} Universitas PGRI Silampari Jl. Mayor Toha, Air Kutu, Kec. Lubuk Linggau Tim. I, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan
31625
hendroarmedianto@gmail.com¹, dr.helvidarsi.m.pd.@gmail.com²

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah penerapan latihan lari dan *push up* dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat cimande di Taba baru Instrumen yang digunakan untuk mengukur latihan lari dan *push up* adalah test *Harvard Step Test*. Teknik pengumpulan data dengan latihan lari dan push up. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 16 anggota pencak silat cimande taba baru. Dilaksanakan di perguruan pencak silat taba baru. Diketahui nilai mean “paired differences” adalah sebesar 8,125. Selisih perbedaan tersebut antara 10,020 sampai 6,230 (95% confidence interval of the difference lower dan upper). nilai t hitung untuk hasil lari dan push up adalah 9,138 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H₀ ditolak H_a diterima. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan lari dan *push up* dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat cimande di Taba baru.

Kata-kata kunci: Lari dan *Push Up*, Kesegaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani penting dalam cabang olahraga apapun, salah satunya cabang olahraga pencak silat. Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam berolahraga, karena kesegaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Menurut Widiastuti (2015:13) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *president's Council on Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energy

untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergensi*).

Menurut Lubis (2016:1) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah, karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Untuk dapat menjadi pesilat bela diri yang baik, seorang harus berlatih keras dan disiplin.

Teknik dasar yang perlu dimiliki pesilat pencak silat adalah kuda-kuda, sikap pasang,

pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, guntingan dan bantingan. Untuk menjadi seorang pesilat yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bertanding, tetapi juga harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik pula. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan bapak Barkah selaku pelatih pencak silat Cimande Taba Baru ia mengatakan bahwa perguruan pencak silat ini diberdirikan pada tanggal 16 juni 2018. Untuk jumlah seluruh atletnya yaitu 20 orang. untuk proses latihan biasanya dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari minggu, kamis, dan sabtu yang dimulai pukul 20.00-22.00 WIB. Hal yang selanjutnya dilakukan penulis adalah mengamati proses latihan atlet pencak silat Cimande di Taba baru. Berdasarkan pengamatan di lapangan, para atlet yang melakukan latihan terlihat mengalami kelelahan.

Melihat kenyataan ini kesegaran jasmani perlu mendapat perhatian khusus dari pelatih agar prestasi atlet tidak semakin menurun. Sarana dan prasarana yang ada juga mempengaruhi proses latihan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu metode yang diberikan pelatih juga sangat berpengaruh dalam peningkatan kesegaran jasmani para atlet pencak silat Cimande di Taba baru. Berdasarkan informasi dari pelatih, ternyata Atlet silat Cimande kurang mendapatkan latihan yang bertujuan melatih kesegaran jasmani. Berdasarkan observasi tersebut dapat terlihat jelas bahwa kesegaran jasmani sangat penting dalam pencak silat. Karena itu dibutuhkan perlakuan khusus yang

bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat Cimande di Taba baru. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya yaitu salah satunya yaitu latihan lari dan push up. Metode ini dipilih karena pendeknya waktu yang tersedia dalam meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat Cimande di Taba baru.

Disamping masalah tersebut beberapa atlet mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kesegaran jasmani atlet, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada atlet. Peningkatan kesegaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kesegaran jasmani yang dilakukan secara berkala. Hasil tes kesegaran jasmani dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada atletnya tentang tingkat kesegaran jasmani mereka. Pada kenyataannya pelatih pencak silat Cimande belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani pada atletnya.

METODE

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen *one group*. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2017:72). Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah penerapan latihan lari dan *push up* dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat Cimande di Taba baru.

Populasi

Menurut Sugiyono (2017:80) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang menjadi objek suatu penelitian. Oleh karena itu, subjek populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Pencak silat Cimande di Taba baru yang berjumlah 20 atlet.

Sampel.

Menurut Sugiyono (2017:81) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling, Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dengan pertimbangan sebagai berikut :

Atlet peserta pencak silat Cimande di Taba baru, Atlet peserta pencak silat Cimande di Taba baru yang aktif dan bersedia mengikuti tes kebugaran jasmani.

Berdasarkan pertimbangan diatas maka sampel yang dipilih adalah Atlet yang bersedia mengikuti tes yaitu berjumlah 16 Atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran TKJI. Dalam penelitian ini, instrumen yang

digunakan untuk mengambil data yaitu *Harvard Step Test*.

Tabel Norma Tes *Harvard Step Test*

Tabel 3.3.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	90	Baik Sekali (BS)
2	80-89	Baik (B)
3	65-79	Cukup
4	55-64	Sedang
5	54	Kurang

(Widiastuti, 2015:19)

Formulir Penilaian Tes *Harvard Step Test*

Nama Peserta :

Tingkatan :

Umur :

Jenis Kelamin :

Setelah latihan denyut nadinya:

1' - 1'30 =

2' - 2'30 =

3' - 3'30 =

Jumlah

Waktu (lamanya tes dalam detik) x 100 ...x 100

Rumus = $\frac{\text{Waktu (lamanya tes dalam detik) x 100}}{5,5 \times \text{Harga nadi 1-1 menit 30 det}}$ = $\frac{\dots \times 100}{2x\dots}$

Indeks =

Kesanggupan =

Analisa data

Untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir *Multistage Fitness Test* digunakan teknik analisis data yaitu data dianalisis menggunakan teknik analisis uji t. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 22, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok pre tes dan pos tes. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka

Ha diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan dimulai dari tanggal 5 Agustus sampai dengan 5 September 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet silat cimande di Taba Baru yang berjumlah 16 atlet. Desain yang diambil dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest desain*. Penelitian ini mengetahui apakah penerapan latihan lari dan *push up* dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat cimande di Taba Baru. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dalam pertemuan 12 kali ini diadakan latihan lari dan *push up*. Dalam pertemuan pertama bentuk latihannya diadakan *pre test* dan pertemuan terakhir diadakan *post test* untuk mengetahui apakah penerapan latihan lari dan *push up* dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat cimande. Setiap pertemuan dalam melaksanakan program latihan dilaksanakan latihan modifikasi permainan. Pertemuan pertama dan kedua belas (pertemuan terakhir) merupakan pertemuan untuk *pre test* dan *post test* dalam melaksanakan hasil lari dan *push up*.

Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi penerapan latihan didapatkan bahwa kemampuan awal atlet belum mencapai ketuntasan dengan hasil paling rendah yakni 53 dengan kategori kurang dan tertinggi dengan hasil 57 dengan kategori sedang. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan

penerapan latihan lari dan *push up* untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat Cimande di Taba Baru. Setelah diberi perlakuan maka maka dilakukan tes akhir dengan hasil paling rendah yakni 59 dengan kategori sedang dan hasil tertinggi dengan hasil 67 dengan kategori cukup.

Bila diuraikan hasil lari dan *push up* dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya, dikarenakan penerapan latihan lari dan *push up* dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet Pada pencak silat cimande.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat hasil penerapan latihan lari dan *push up* untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat cimande di Taba Baru antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan penerapan latihan lari dan *push up* yang diberikan kepada atlet pencak silat cimande. diketahui nilai mean "paired differences" adalah sebesar 8,125. Selisih perbedaan tersebut antara 10,020 sampai 6,230 (95% confidence interval of the difference lower dan upper). nilai t hitung untuk hasil lari dan *push up* adalah 9,138 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan lari dan *push up* terhadap atlet pencak silat cimande untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan

bahwa penerapan latihan lari dan *push up* dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat cimande di Taba baru.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, terdapat beberapa hal yang disarankan oleh peneliti, yaitu:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang dilakukan, agar mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan lari dan *push up*.
2. Bagi atlet, sebagai acuan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan latihannya lebih baik lagi.
3. Bagi masyarakat umum pelaku pencak silat, agar meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control terhadap factor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Sub'han, aqil 2020. *Identifikasi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Pencak silat perguruan Tapak suci kategori tanding dan seni di Smp Muhammadiyah 2 Surabaya*. Jurnal Pendidikan dan olahraga, Universitas Negeri Surabaya. *Volume 08 No 01, Tahun 2020*.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta. 173

Dikdik, 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik, Bandung* : PT REMAJA ROSDAKARYA 2019.

Moh Latar Indris, 2020. *Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018*. Jurnal ilmiah wahana pendidikan Universitas Bumi Hijrah Maluku Utara. *Volume, 6. No.3, Agustus 2020*.

Lubis, Johansyah. 2016. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Edisi Ketiga. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada. 20

Mulyana, 2014. *Pendidikan pencak silat*, PT REMAJA ROSDAKARYA Jln. Ibu Inggit Garnasih No. 40.

Muslim, 2017. *Pengaruh Kesegaran jasmani, Status Gizi, dan VO2Max Terhadap Kemampuan Pencak Silat Perguruan Tapak Suci kota Palopo*.

Hardiansyah, Sepri 2017. *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran jasmani mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga*. Jurnal PENJAKORA Universitas Negeri Padang. *Volume 4 Nomor 1. Edisi September 2017*.

Sugiyono 2017. *Metode Penelitian. Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta : Alfabeta. 80-81

Widiastuti, 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*, Depok : PT RajaGrasindoPersada, 2020.