

PENGARUH BELA DIRI PENCAK SILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA UMUR 12-15 TAHUN DI PELATIHAN PENCAK SILAT DESA SIDOMULYO KAB LANGKAT 2021

(The Effect Of Pencak Silat Self-Defense On Physical Fitness In Adolescents Aged 12-15 Years At Pencak Silat Training In Sidomulyo Village, Langkat Regency 2021)

¹Wahyu Fadli, ²Mawardinur

¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No. 77 Medan Deli, fadli@gmail.com

²Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No. 77 Medan Deli, nurmawardi818@gmail.com

Abstract

This research was motivated by the participants' lack of awareness of the importance of physical fitness. This study aims to determine the effect of circuit training on the level of physical fitness of adolescent pencak silat participants aged 12-15 years who take part in pencak silat training in pencak silat in Sidomulyo village, Langkat district 2021. This research is an experimental research. The population used is youth pencak silat participants aged 12-15 years in Sidomulyo village, Langkat district 2021. The sample used in this study as many as 10 participants with a sampling technique that is purposive sampling. The data collection technique in this study used a test. The instrument used in this study was a 12-minute running test. The data analysis technique used a before-after t-test (before-after). The results of this study indicate that there is a significant effect of circuit training on the level of physical fitness of adolescent pencak silat participants aged 12-15 years who take part in pencak silat at the pencak silat training in Sidomulyo village, Langkat district. When viewed from the pretest average of 1706,00 and the posttest average of 2324,00, the Mean Difference score of 618.00 is obtained, this shows that circuit training exercises on the level of physical fitness of adolescent pencak silat participants aged 12-15 in Sidomulyo village who take part in pencak silat in the pencak silat training in the village of Sidomulyo 2021, it gave a change that was 36.22% better than before being given training.

Keywords: Circuit Training, Physical Fitness, Pencak Silat

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kesadaran peserta akan pentingnya kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja umur 12-15 tahun yang mengikuti pencak silat dipelatihan pencak silat desa sidomulyo kab langkat 2021. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan adalah peserta pencak silat remaja umur 12-15 tahun di desa sidomulyo kab langkat 2021. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 peserta dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 12 menit. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remajaa umur 12-15 tahun yang mengikuti pencak silat di pelatihan pencak silat desa sidomulyo kab langkat. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1706,00 dan rerata *posttest* sebesar 2324,00 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 618,00 hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja umur 12-15 desa sidomulyo yang mengikuti pencak silat di pelatihan pencak silat desa sidomulyo 2021 memberikan perubahan yaitu lebih baik 36,22% dibandingkan sebelum diberikan latihan

Kata Kunci: Circuit Training, Kebugaran Jasmani, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan suatu metode yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup". Pencak Silat selain melatih fisik seperti umumnya beladiri lain dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi ([Wahyudi, A. R., 2021](#)). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan ([Khasanah, N. I., Hariadi, I., & Taufik, T., 2022](#)).

Minat dan bakat peserta di desa Sidomulyo terhadap pencak silat dibina melalui kegiatan sukarela olahraga bela diri di desa. Desa Sidomulyo kec. Stabat kab. Langkat adalah salah satu desa yang memperhatikan minat bakat anak remaja di bidang olahraga pencak silat. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman rumah pelatih di desa Sidomulyo, Kab Langkat. Kegiatan pencak silat yang diadakan di desa Sidomulyo kec. Stabat kab. Langkat dilaksanakan pada hari senin mulai pukul 15.00 – 16.30 Kegiatan pencak silat sendiri diampu oleh pelatih yang bernama mas Iwan , jumlah peserta yang ikut kegiatan pencak silat terdiri dari 15 orang terdiri dari 10 laki-laki dan 5 perempuan. namun peneliti hanya mengambil sampel 10 peserta laki – laki, karena 5 dari 15 populasi masih belum mencakupi umur remaja. Adapun sarana dan prasarana unruk menunjang kegiatan kegiatan pencak silat desa Sidomulyo kec. Stabat untuk sarana, 4 *body protector*, 4 matras, 1 sansak, untuk prasarana 1 lapangan.

Hasil pengamatan peneliti secara khusus meliputi kebugaran, Teknik dan rangkaian latihan sebagai berikut: Dari segi teknik, ada yang sudah baik dan ada pula yang masih sangat kurang, atau perlu banyak latihan untuk memperbaiki gerakannya. Dari segi pelatihannya sudah baik, yaitu mulai dari pemanasan yang terdiri dari penguluran yang berfungsi meningkatkan suhu tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera saat latihan. Selanjutnya kegiatan inti yang terdiri dari latihan gerakan dasar, latihan rangkaian gerak dasar, latihan menendang target, dan latihan fisik. Kemudian yang terakhir pendinginan yang terdiri dari penguluran yang bertujuan menurunkan suhu tubuh setelah beraktivitas berat, dan mengendurkan otot-otot yang tegang setelah latihan.

Berdasarkan pengamatan peneliti kegiatan olahraga pencak silat di desa Sidomulyo kec. Stabat kab. Langkat belum berjalan secara optimal, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani peserta yang masih sangat kurang sekali pada saat peneliti memberikan Pretest Cooper. Dari hasil pretest cooper di atas dapat di ketahui bahwa kebugaran peserta pencak silat di desa Sidomulyo masih rendah dengan hasil baik sekali 0,0% baik 0,0% sedang 0,0%, kurang 0,0 % dan sangat kurang 100,0%. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan serangkaian latihan yang bernama *circuit training*, latihan *circuit training* meliputi push up, sit up, back up, shuttle run, step up dan squat thrust. Jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen, populasi penelitian ini anak remaja desa Sidomulyo yang mengikuti bela diri pencak silat sebanyak 15 orang dan sampel penelitian 10 orang dengan kategori usia responden yaitu 12 -15 tahun.

Alasan Peneliti mengambil club olahraga bela diri pencak silat di desa Sidomulyo Kec. Stabat kab. Langkat sesuai arahan dari dosen pembimbing karena dekat dengan kediaman peneliti untuk menghindari hal yang tidak di inginkan dalam masa pandemi covid-19.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan cara penelitian ini sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya (Suharsimi Arikunto, 2010:9). Eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Desain penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pretest-posttest group*”). Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pengertian ini sejalan dengan pengertian menurut (Suharsimi Arikunto 2010: 124) yaitu observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Observasi dilakukan sebelum eksperimen (O_1), disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*.

Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu instrumen. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yaitu tes Cooper berlari selama 12 menit yang mempunyai Tingkat validitas 0,962 dan reliabilitas tes 0,988 untuk mengetahui VO_{2Max} nya adalah: (Jarak yang ditempuh dalam meter – 504.9) / 44.73

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *treatment* yaitu *circuit training* kemudian diukur kebugaran jasmani menggunakan tes Cooper berlari 12 menit. Dalam penelitian ini *treatment* yang digunakan adalah latihan sirkuit yang telah dimodifikasi supaya peserta tidak jenuh dalam melakukan *treatment* selama 14 kali pertemuan

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *Uji-t (t-test)*, mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas, dan normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 357). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

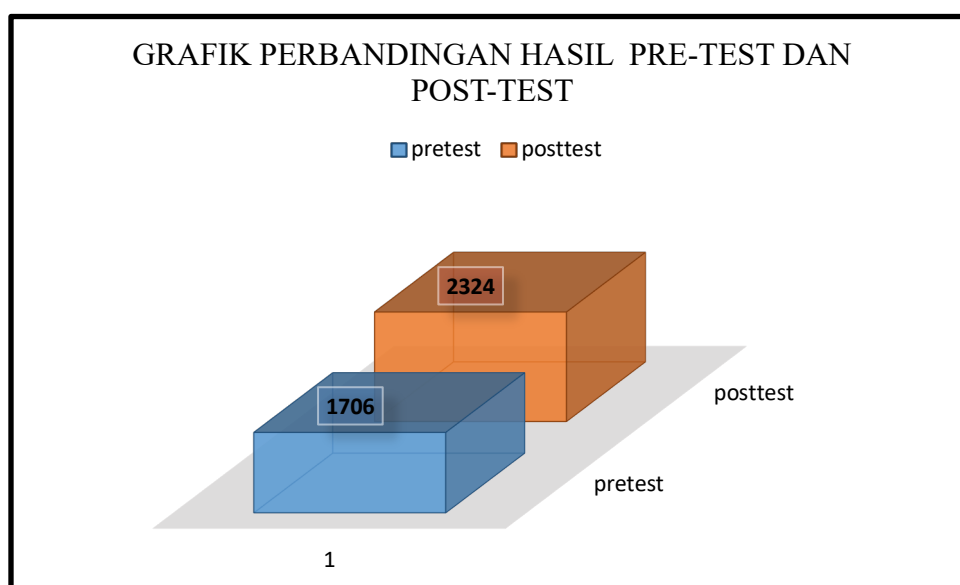
Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani remaja umur 12-15 tahun peserta pencak silat desa sidomulyo kab langkat 2021. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta remaja umur 12-15 tahun pencak silat desa sidomulyo. Mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat desa sidomulyo, maka dilakukan uji t

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 2,141 > 1,82 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta remaja umur 12-15 tahun yang mengikuti pencak silat di desa sidomulyo. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1706,00 dan rerata *posttest* sebesar 2324,00 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 618, hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran peserta

pencak silat remaja umur 12-15 tahun di pelatihan pencak silat desa sidomulyo lebih baik 36,22% dibandingkan sebelum diberikan latihan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja umur 12-15 desa sidomulyo. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 2,141 > 1,82 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja umur 12-15 tahun di desa sidomulyo . Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1706,00 dan rerata *posttest* sebesar 2324,00 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 618, hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja umur 12-15 tahun desa sidomulyo memberikan perubahan yaitu lebih baik 36.22% dibandingkan sebelum diberikan latihan.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pembahasan

Kegiatan pelatihan pencak silat di desa sidomulyo selalu ramai dan antusias, hal ini disebabkan karena keikutsertaan peserta berdasarkan minat, bakat dan hobi siswa tersebut. Dalam rangka meningkatkan kemampuan peserta pada pelatihan pencak silat, maka di perlukan salah satunya menggunakan *circuit training*. Circuit training adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang, untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu ([Wardoyo, H., & Ali, N., 2022](#)). Circuit training terdiri dari beberapa latihan yang memiliki item yang berbeda-beda setiap pos. latihan ini sangat mendukung dalam proses peningkatan kualitas kebugaran jasmani pemain pencak silat ([Yuliana, A., & Wahyudi, H., 2022](#)). Kebugaran jasmani yang ditingkatkan melalui circuit training dari beberapa item latihan diantaranya: *push up, sit up, back up, step up, shuttle run, squad thrust* kelebihan dari circuit training yaitu tiap latihan akan diketahui lamanya waktu latihan untuk menyelesaikan dosis yang telah ditentukan.

Karena setiap latihan waktunya dicatat sedangkan dosisnya tetap, maka dapat dibandingkan dengan waktu latihan yang telah lalu makin cepat atau makin lambat ([Akbar, A., & Rizki, P, 2021](#)). Setiap latihan dapat diketahui kondisi kebugaran peserta naik atau turun. Karena mengerjakan dosis latihan yang sama. Kalau waktunya makin lambat berarti kondisinya lebih rendah dari latihan yang lalu, Latihan bisa secara klasikal karena alatnya muda di dapat sehingga jika dibutuhkan dalam jumlah yang banyak tetap mudah mencukupinya ([Harahap, A. A., & Sinulingga, A, 2021](#)). Dosis latihan sesuai dengan kemampuan individu, hal ini sesuai dengan prinsip latihan yang bersifat individual, Bobot intensitas latihan relatif sama beratnya, karena masing-masing peserta mengerjakan dosis yang berbeda-beda, bagi yang lebih kuat dosis latihan repetisinya lebih banyak begitu sebaliknya bagi yang lebih lemah repetisi dosisnya juga lebih rendah ([Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R, 2021](#)).

Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa upaya peningkatan kesegaran jasmani melalui *circuit training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja di pelatihan pencak silat desa sidomulyo. Peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan ini menunjukkan bahwa *circuit training* dapat digunakan sebagai bentuk pencak silat agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta pencaksilat. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting bagi setiap cabang olahraga terutama cabang olahraga pencak silat. Pola pergerakan dan tuntutan untuk dapat tampil lebih baik dibandingkan lawannya ini menjadi alasan mengapa setiap atlet harus memiliki kebugaran jasmani yang baik ([Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N, 2021](#)). Perkembangan olahraga yang sangat cepat ini menuntut pelatih agar mampu mengemas latihan agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh atletnya.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa secara khusus dalam olahraga pencak silat yang harus bertanding dengan stamina yang baik maka menuntut peserta ekstrakurikuler untuk memiliki kebugaran yang baik. Secara khusus dalam cabang olahraga pencak silat yang lebih mengutamakan kombinasi gerak yang lebih kompleks dan pola gerakan yang dinilai sulit dilakukan maka peserta pencak silat harus mampu memiliki kebugaran jasmani yang baik ([Susanto, D. M., & Lesmana, H. S, 2020](#)). Dengan adanya karakter cabang olahraga pencaksilat yang lebih kompleks dengan kombinasi gerak maka pola latihan juga harus dapat meningkatkan kemampuan secara menyeluruh dan terkombinasi dengan baik.

Kemampuan menangkis, menyerang dan membela diri ini menuntut siswa memiliki kebugaran jasmani yang prima. Hal ini dikarenakan permainan pencak silat yang tanpa alat ini harus mampu bertahan dan menyerang yang seimbang. Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya ([Septian, L. Z., & Jatmiko, T, 2018](#)). Dengan adanya program *circuit training* maka siswa dituntut untuk dapat berlatih maksimal untuk meningkatkan potensi secara fisik dan mental sejalan dengan latihan secara berulang-ulang dan lebih teratur. Perkembangan bentuk latihan cabang olahraga pencaksilat yang semakin pesat maka menuntut pelatih untuk dapat memberikan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan, karakter peserta,

dan karakter cabang olahraga pencak silat itu sendiri. Dengan adanya penyesuaian tersebut maka program latihan akan dapat berjalan dengan maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja umur 12-15 tahun di pelatihan pencak silat desa sidomulyo. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1706,00 dan rerata *posttest* sebesar 2324,00 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 618 hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta pencak silat remaja umur 12-15 tahun di pelatihan pencak silat desa sidomulyo memberikan perubahan yaitu lebih baik 36,22% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak ada manusia yang tidak punya kesalahan bukanlah manusia oleh karena itu penulis menyampaikan mohon maaf yang setinggi-tingginya dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya dengan pembuatan artikel ini secara khusus saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya jajaran dan rekan-rekan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan dan Seluruh Jajaran Staf Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen Latihan Dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1) SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.538>
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fauzan, F. A., Agus, R., & Ruhyati, Y. (2016). Pengembangan Software BleepTes Tim untuk Mengukur Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–5.
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2) SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>
- Khasanah, N. I., Hariadi, I., & Taufik, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 16-19 Tahun. *Prosiding Seminar Nasional "Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*.
- Septian, L. Z., & Jatmiko, T. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Vo2max Atlet UKM Gulat Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704.
- Wahyudi, A. R. (2021). Vo2Max Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Tahun Di Golden Silat Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 110–117.
- Wardoyo, H., & Ali, N. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI D Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(2), 75–80.

- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45.
- Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). Pengaruh Latihan Speed Dan Agility Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Persilatan Salam Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1) SE Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.250>
- Yuliana, A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Kategori Tanding Ekstrakurikuler Usia 15-16 Tahun SMA Negeri 12 Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 34–41.