

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan 08 (02) 2017, 112- 119
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.082.04>

MODEL LATIHAN ENDURANCE BERBASIS JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG UNTUK USIA REMAJA

Widiastuti¹ Renny Mulyani²

¹ Universitas Negeri Jakarta, ² STKIP Pasundan
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur

*Corresponding Author. Email: widi_harun@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan endurance berbasis jurus tunggal tangan kosong untuk usia remaja. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah 3 perguruan Pencak silat Canda Birawa, Perguruan Pencak silat angkatan muda rasio(paur) dan puslacab. Kab. Tangerang Uji efektifitas model menggunakan instrumen tes untuk mengumpulkan data kemampuan pemain basket. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0.05. Analisis data diperoleh nilai rata-rata latih endurance sebelum diberikan model latihan adalah 1721 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan 1972 uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung dapat hasil t-hitung-20.479, $df = 49$ dan $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$. Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *endurance* untuk atlet pencak silat menggunakan jurus tunggal tangan kosong yang dikembangkan dapat diterapkan secara efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan pencak silat.

Kata kunci: Model, Latihan, endurance dan pencak silat

Purpose of research and development of endurance model based on single handedness of empty hand for adolescents. This research and development uses Research & Development (R & D) development methods from Borg and Gall. Subjects in this research and development are 3 colleges Pencak Silat Canda Birawa, Pencuru Silat youth ratio (paur) and puslacab. Kab. Tangerang Analysis of research data using t test with significance level of 0.05. The data analysis obtained by the average value of endurance training before the training model was given 1721 and after being treated with the 1972 practice model of difference significance test with SPSS 16, the result of t-count can be $t = -20.479$, $df = 49$ and $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ Based on the information, it can be concluded that the endurance training model for the pencak silat athlete using the single hand-handed stance developed can be applied effectively and efficiently so that it can improve pencak silat.

Keywords: Model, Training, Endurance and Pencak Silat.

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai banyak fungsi, yaitu untuk latihan, alat pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, bahan tontonan, sarana pembinaan kesehatan, diplomasi dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan suatu negara atau bangsa. Salah satu olahraga yang saat ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan adalah olahraga beladiri pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri dan merupakan budaya asli Indonesia. Pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Johansyah Lubis (2014:17) Pencak silat adalah olahraga yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak - gerak (pergerakan). Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dasar tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu.

Pencapaian prestasi optimal tidak terlepas dari pembinaan fisik,

teknik, taktik dan mental. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, dalam hal ini, berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi. Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut; karakteristik fisik, merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan (kapasitas fisik), penguasaan teknik secara benar yang sesuai dengan anatomi tubuh diperlukan cabang olahraga tertentu dapat dikembangkan (biomekanika), tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai (kapasitas fisiologi), faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan (menaikkan kondisi psikologis), etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau tingkat yang lebih tinggi harus tersedia. Prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat, apabila didukung fisik yang baik serta program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan. Program latihan yang baik tentunya metodis, berjenjang,

berkesinambungan, dan aplikatif sesuai dengan spesialisasi olahraganya.

Sebagai seorang atlet pencak silat, untuk dapat bertahan sepanjang pertandingan mereka harus memiliki unsur-unsur kondisi fisik, diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang prima. Daya tahan yang prima pada seorang atlet dapat menjaga kekuatan dan kecepatan atlet dalam jangka waktu yang lama. Atlet pencak silat yang memiliki kondisi daya tahan prima akan mendukung performa atlet saat latihan ataupun pertandingan dalam upaya mencapai prestasi puncak.

Menurut Widiastuti (2015:14) Daya tahan Jantung dan Paru atau *Endurance* adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan merupakan syarat kebutuhan atlet untuk penanganan tenaga lanjutan selama periode yang lama tanpa mengalami kelelahan dalam waktu yang cepat. Atlet pencak silat yang memiliki daya tahan yang baik dapat menjaga kecepatan dan kekuatan mereka untuk jangka waktu yang lama. Mereka sehat secara fisik, mereka akan pulih lebih cepat setelah melakukan latihan ataupun

pertandingan, disamping itu mereka dapat berkonsentrasi lebih lama.

Program latihan tersebut harus dilakukan bertahap disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal tersebut berbeda dengan kenyataan yang terjadi di lapangan, seringkali waktu yang tersedia untuk meningkatkan daya tahan atlet relatif lebih pendek. Pendeknya waktu yang tersedia untuk melatih daya tahan, perlu disiasati agar dalam waktu yang singkat, atlet pencak silat dapat memperoleh hasil berupa daya tahan yang hasilnya akan hampir sama dengan latihan daya tahan dalam jangka waktu yang panjang. Untuk mengatasi permasalahan tersebut (pendeknya waktu latihan daya tahan) dibutuhkan model latihan yang tidak seperti biasanya. Penulis ingin menggunakan model latihan fisik berbasis jurus tunggal tangan kosong.

Mengenai aspek-aspek yang dikemukakan oleh Harsono (2015:39) bahwa terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan suatu cabang olahraga, yaitu : (1) fisik, (2) teknik, taktik, (4) mental. Hal yang sama dikemukakan oleh Bompa yaitu, kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai prestasi olahraga adalah kemampuan atlet

itusendiri. Kemampuan yang dimaksud terdiri dari empat aspek utama yaitu : (1) Persiapan fisik, (2) Persiapan teknik, (3) Persiapan taktik, (4) Persiapan psikologis.

Menurut Bompa (2009:1) mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. dengan kata lain bahwa latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dilakukan harus dilatih secara berulang-ulang agar gerakan yang dimaksud kelihatan sukar dan koordinasi yang masih rendah menjadi kian mudah. Otomatis dan refleksi pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin halus sehingga semakin menghemat energi.

Menurut Hurlock yang dikutip oleh Izzaty (2008:56) dkk Masa remaja

adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik.

Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) Olahragawan. Menurut Widiastuti (2015:14) “Daya tahan Jantung dan Paru atau

Endurance adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Menurut Sukadiyanto (2009:33) pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organorgan tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Sedangkan Fox (2007:2) at.al

menambahkan “faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan adalah intensitas, frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, usia dan jenis kelamin”. Pada pencak silat prestasi teknik seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, pola langkah, serta mengukur jarak terhadap lawan dan kordinasi dalam melakukan serangan dan atau gerakan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong atau bersenjata” Anak usia remaja merupakan yang penting bagi setiap manusia karena merupakan fase perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini di alami oleh setiap manusia saat berada di sekolah menengah pertama.

Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri dan merupakan budaya asli Indonesia. Pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat adalah olahraga yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak - gerak (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak saat bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera

setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan cepat. Pencak silat memiliki macam teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut, dan telapak kaki dalam serangan. Teknik dasar termasuk tendangan, pukulan, jatuhnya, sapuan, kuncian, dan lain-lain. Pesilat belajar dengan jurus-jurus. Jurus ialah rangkaian gerakanya dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan tehnik-tehnik lanjutan pencak silat saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan langkah atau gerakan kecil tubuh mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan itulah dasar pasang atau aliran seluruh tubuh. Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencak silat “teknik-teknik dasar tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu”. Kategori tanding dulu dikenal dengan istilah pencak silat olahraga, kemudian menjadi wiralaga dan

sekarang menjadi kategori tanding. Sedangkan nomor seni meliputi ; kategori tunggal, ganda, dan regu. Dulu dikenal dengan istilah pencak silat seni, kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal), wirasanggha (seni silat berpasangan, dan wiraloka (seni silat beregu). Akan tetapi sekarang lebih dikenal dengan istilah kategori TGR (Tunggal, Ganda, dan Regu). Salah satu kategori yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini adalah kategori tanding.

METODE PENELITIAN

Penelitian dan pengembangan dalam model latihan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *a. Research & Development (R &D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah.

HASIL PENELITIAN

Uji kelompok kecil/Revisi tahap 1

Model model latihan *endurance* berbasis jurus tunggal tangan kosong yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami uji kelompok kecil revisi tahap I dengan jumlah atlet sebanyak 30 atlet . Data yang di peroleh di gunakan sebagai acuan dalam melaksanakan revisi pada tahap

selanjutnya, yaitu tahap uji coba tahap 2 kelompok besar . Berikut di sajikan ringkasan Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Pada dasarnya semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan atlet dapat meningkat. 2) Pada saat melakukan model latihan, atlet pemula awalnya menemui kendala dengan gerakan pencak silat, setelah itu mereka dapat memahami dan menggerakkan dengan menyenangkan..

Hasil tahap kedua/Ujicoba kelompok besar

Setelah hasil pengembangan produk model latihan *endurance* berbasis jurus tunggal tangan kosong yang akan dikembangkan ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 97 model model latihan *endurance* berbasis jurus tunggal tangan kosong yang akan

digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji coba produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 100 atlet di 3 tempat Perguruan Pencak Silat Candra Birawa, Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio Dan Puslacab Kab. Tangerang

1. Hasil Uji Efektivitas

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap dua dari ahli dan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 50 subjek penelitian Pemberian treatment dilaksanakan dalam kurun waktu 1 bulan dimulai dari bulan mei sampai dengan Juni 2017 dengan jumlah Data penelitian dari 50 Peserta terhadap efektivitas model latihan ditunjukkan pada tabel sebagai berikut :

Uji -t (*Pre Test dan Post Test*)

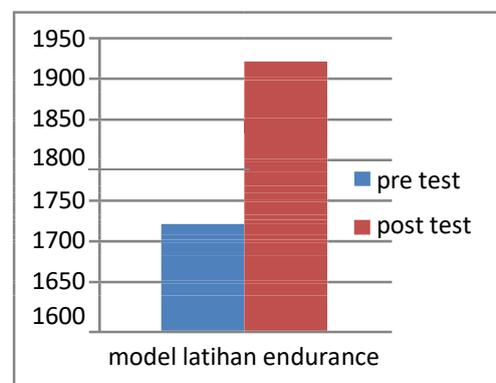
Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 21 bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan adalah 1721 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan 1972 artinya bahwa nilai rata-rata pada terdapat peningkatan.

a) Koefesiensi Korelasi

Berdasarkan hasil perhitungan bahwa koefisien model latihan sebelum dan sesudah diberikan model latihan adalah 0.960 dengan p-value $0.00 < 0.05$ jadi kesimpulannya signifikan

b) Uji Signifikansi Perbedaan

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 21 dapat hasil t-hitung = -20.479, df = 49 dan p-value $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan model latihan sebelum dan sesudah diberi model latihan dalam. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan model latihan *endurance* untuk atlet pencak silat menggunakan jurus tunggal tangan kosong Penelitian menggunakan diagram batang pada model latihan bisa di model latihan *endurance* untuk atlet pencak silat menggunakan jurus tunggal tangan kosong sebagai berikut



Rita Eka Izzaty. Et.Al,
Perkembangan Peserta Didik
(Yogyakarta: UNY Press, 2008)

DAFTAR PUSTAKA

Fox L, Bowel RW, and Foss Mc, *The Physiological Basis For Exercise on Sport* (Brown and Bench mark Publisher, 2007)

Greg bach, *Coaching Basketball for Dummies*, Indiana; Wiley Publishing, 2007

Harsono. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metoologi* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2015), h.39.

Johansyah Lubis,
Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Edisi Kedua* (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2014),

Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2004

Sukadiyanto, *Metode Melatih Fisik Petenis*, (Yogyakarta: FIK UNY, 2009

Tangkudung. James, *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*, Jakarta; Cerdas Jaya, 2006

Tudor O.Bompa and G. Gregory Haff, *Periodization Theory and methodology of training* (Canada : Human Kinetic, 2009),h.5.

Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. New York: Longman Inc., 1983

Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015)