

Analisis Kapasitas Anaerobik Pada Mahasiswa UKM Pencak Silat PSHT Universitas Nusantara PGRI Kediri

M. Abdul Latif Saifullah¹, Slamet Junaidi², Irwan Setiawan³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹latifsaiful722@gmail.com, ²slamet.junaidi@unpkediri.ac.id,

³irwansetiawan@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

anaerobik, mahasiswa, pencak silat

Keywords:

anaerobic, pencak silat, student

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kapasitas anaerobik mahasiswa UKM Pencak Silat PSHT Universitas Nusantara PGRI Kediri. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 orang atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri yang memiliki kecepatan yang hampir sama dengan nilai rata-rata sebesar 1,2175 menit, memiliki nilai maksimal sebesar 1,09 menit, memiliki nilai minimal sebesar 1,41 menit, dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 0,100. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu kecepatan yang hampir sama pada atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri. Dengan kecepatan yang hampir sama tersebut maka kemampuan anaerobik pada masing masing atlet juga seimbang di masing masing nomor kelas yang diikuti.

Abstract

The purpose of this study was to determine the anaerobic capacity of UKM Pencak Silat PSHT Nusantara PGRI Kediri students. This research method is descriptive qualitative with a survey approach. The results of the study showed that 12 athletes of UN PGRI Kediri martial arts UKM who had almost the same speed with an average value of 1.2175 minutes, had a maximum value of 1.09 minutes, had a minimum value of 1.41 minutes, and had standard deviation of 0.100. The conclusion in this study is that the speed is almost the same in UN PGRI Kediri martial arts UKM athletes. With almost the same speed, the anaerobic ability of each athlete is also balanced in each class number followed.

PENDAHULUAN

Olahraga salah satu aktifitas fisik yang sangat digemari masyarakat sekarang, dengan adanya kegiatan olahraga yang dirancang secara sistematis agar meningkatkan dan menjaga kebugaran serta kemampuan biomotorik yang dibutuhkan dalam menjalankan aktifitas fisik.

Dalam kegiatan masyarakat salah satu aspek tentang olahraga adalah sebuah prestasi, kegiatan olahraga dalam masyarakat yang berkembang sangat pesat adalah olahraga pencak silat. Olahraga ini asli dari tanah melayu dan sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dikarenakan olahraga yang menjadi kebanggaan Indonesia baik ditingkat nasional maupun tingkat internasional.

Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya organisasi pencak silat (IPSI) yang diprakasai oleh Mr. Wongsonegoro yang pada saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan (Naharsari, 2008), sebelumnya di daerah sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak. IPSI sendiri dilandasi oleh budi pekerti luhur (www.silatindonesia.com 2009) serta tiga aspek yaitu budaya, falsafah, dan substansi (PB IPSI, 1992).

Seiring perkembangannya Indonesia sebagai pendiri maka muncul persatuan pencak silat antar bangsa (PERSILAT) pada 11 maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunai Darusalam (Lubis, 2004). Pemersatuan kembali jajaran pencak silat ke IPSI di Indonesia didukung oleh sepuluh perguruan pencak silat historis (Maryono, 1998). Dan yang menarik kebanyakan jurus dalam pencak silat lebih banyak mengadopsi dari nama binatang (Sucipto, 2001). Adapun kaidah dalam pencak silat dapat digambarkan pada skema di bawah ini:



Gambar 1

Kaidah Pencak Silat (PERSILAT, 2007)

Pada kerja dan olahraga memang terdapat hubungan resiprokal antara intensitas dan durasi yang menghasilkan hukum atau ketentuan yaitu pada intensitas kerja yang tinggi, durasi kerja tidak mungkin panjang, bila durasi kerja diperpanjang maka intensitas kerja harus diturunkan.

Durasi adalah kondisi aerobik yang dicerminkan oleh berapa lama intensitas (besaran anaerobik) itu dapat dipertahankan dalam konteksnya untuk mencapai volume kerja yang maksimal.

Kapasitas anaerobik sebagai komponen utama dalam pencak silat prestasi, sehingga penting untuk dianalisis sebagai dasar pengembangan prestasi. Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai data dasar dalam pengembangan program latihan.

METODE

Metode dan Desain

Pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif survei. Menurut Maksum (2012) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis.

Partisipan

Responden penelitian adalah seluruh mahasiswa UKM pencak silat PSHT Universitas Nusantara PGRI Kediri atau yang kita kenal dengan istilah populasi. Populasi merupakan wilayah wilayah generalisasi yang

terdiri dari: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2015).

Sampel merupakan bagian dari populasi (Sukardi, 2008), dimana jika kurang dari 100 maka diambil semua (Arikunto, 2010). Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh (Ridwan, 2013) karena populasi kurang dari 30 orang.

Instrumen

Sesuai dengan metode yang digunakan penelitian ini dan sesuai dengan masalah yang akan diteliti, maka ada instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan adalah lari 300 meter.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian atlet mengikuti prosedur yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu melakukan tes dan pengukuran dengan prosedur di bawah ini:

- a. Pelaksanaan
 - 1) Dengan menggunakan start melayang.
 - 2) Setelah diberi aba-aba oleh petugas peserta tes lari menempuh jarak 300 meter secepatnya.
 - 3) Jarak disesuaikan dengan kondisi setempat.
- b. Penilaian
Peneliti mencatat waktu tercepat selama menempuh jarak 300 meter.

Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang Analisis Kapasitas Anaerobik Pada Mahasiswa UKM Pencak Silat PSHT Universitas Nusantara PGRI Kediri. Analisis

data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F = frekuensi

N = jumlah sampel

P = angka persentase (Sudjono, 2012)

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh hasil seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Rata-rata	1,2175
Maksimal	1,09
Minimal	1,41
SD	0,100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 12 orang atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri yang memiliki kecepatan yang hampir sama. Sedangkan pada tabel 4.2 pada atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri memiliki nilai rata-rata sebesar 1,2175 menit, memiliki nilai maksimal sebesar 1,09 menit, memiliki nilai minimal sebesar 1,41 menit, dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 0,100.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UKM pencak silat UN PGRI Kediri tentang kecepatan maka bagi atlet yang memiliki kecepatan anaerobik yang lebih cepat tentunya akan menunjang pergerakan pada pencak silat. Gerakan gerakan yang sifatnya *eksplosif* dan cepat menjadi karakter pada olahraga pencak silat.

Hal tersebut juga harus diimbangi dengan kegiatan latihan yang mempunyai beban latihan pada setiap kegiatannya. Atlet juga terus menjaga kualitas teknik nya supaya tetap terjaga. Tentunya faktor kualitas latihan, seringnya latihan juga menjadi suatu hal yang perlu juga untuk diperhatikan. Dengan seringnya latihan maka seorang atlet akan

semakin mudah dalam mencapai sebuah prestasi.

Ketika seorang atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri mampu meraih sebuah prestasi, tentunya dapat mengangkat nama atlet tersebut juga instansi tempat dia latihan. Dari kecepatan lari 300 meter yang telah dilakukan waktu yang ditempuh pada masing masing atlet hampir sama. Ini menunjukan bahwa kemampuan lari anaerobik pada atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri juga seimbang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan menghasilkan data kecepatan yang hampir sama pada atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri. Dengan kecepatan yang hampir sama tersebut maka kemampuan anaerobik pada masing masing atlet juga seimbang di masing masing nomor kelas yang diikuti.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Abdullah Sani, Ridwan. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Amjad Dan Silvia Mega. TEORI DAN PRAKTEK PENCAK SILAT. Malang: www.nulisbuku.com.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi., dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiono, Bambang. 2010. Rendahnya - minat mahasiswa - berorganisasi dikampus <http://www.kompasiana.com/bamboed/>.

Fandi Ari Wijaya. PENGARUH LATIHAN INTERVAL PENDEK TERHADAP DAYA TAHAN ANAEROBIK PADA PEMAIN AKADEMI AREMA U-14. Malang.

Fenanlampir dan Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.

Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. KONI pusat; Jakarta.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: November.

Hasibuan, S. 2014. Keakuratan Latihan dalam Kemampuan Anaerobik. *Pelangi Pendidikan*, 21 (1):55-64.

H.Y.S Santosa Giriwijoyo. 2017. *Fisiologi Kerja Dan Olahraga*. Jakarta. Rajawali P

<https://dinyabila.wordpress.com/2013/1/pentingnya-mengikuti-ukm-di-perguruan-tinggi>

<http://putrasyah37.blogspot.co.id/2014/06/pencak-silat.html>

(<http://muhammadkhiboel.blogspot.com/2012/07/sejarah-dan-perkembangan-pencak-silat.html>)

IPSI, 2007. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*

– hasil Munas IPSI 2007. Jakarta : PB IPSI.

IPSI JATIM, 2000. *Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antarabangsa dan Peraturan Penyelenggaraan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia – hasil munas IPSI 1999*. Surabaya : Pengda IPSI Jatim.

Johansyah. 2016. *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Maryono, O'ong. 1997. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Jakarta: Bina Mulia.

Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UIP.

Pate, R. R., Mclenaghan, B., Rotella, R., Dwijowinoto, K. (Ed). 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan*. New York: Saunders College Publishing.

PERSILAT, 2007. *Penjelasan Pelaksanaan Tugas Wasit-Juri Internasional kategori Tanding*. Disampaikan oleh Johari Mukti pada Penataran Wasit Juri Internasional kelas 3 pada bulan Februari 2007 di Jakarta. Tidak diterbitkan.

- PERSILAT, 2007. *Competition Rules*.
Disampaikan oleh Johari Mukti pada
Penataran Wasit Juri Internasional
kelas 3 pada bulan Februari 2007 di
Jakarta. Tidak diterbitkan.
- Sugiyono. (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif
dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV
Alfabeta.
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif Dan R&D*. (Bandung:
ALFABETA).
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi
(Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana dan Suryanto. *PENGARUH
LATIHAN AEROBIK DAN
ANAEROBIK TERHADAP AMBANG
ANAEROBIK*. Kulonprogo.
- Sukardi.2008.*Metodologi Penelitian Pendidikan*.
Jakarta: Bumi Aksara.
- Ulum, M. F. 2013. Pengaruh Latihan Interval
Pendek terhadap Daya Tahan Anerobik
pada Pemain Hoki SMA Negeri 16
Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*,
2 (1):1-10.