

## Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman

Tobiatul Khoiriati<sup>1</sup>, Donny Anhar Fahmi<sup>2</sup> dan Maftukhin Hudah<sup>3</sup>

email: [tobiatul778@gmail.com](mailto:tobiatul778@gmail.com) [donnyanhar@upgris.ac.id](mailto:donnyanhar@upgris.ac.id) [maftukhinhudah@upgris.ac.id](mailto:maftukhinhudah@upgris.ac.id)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The problem in this research is the physical fitness method of Pencak Silat Kembang Setaman, with a total of 30 athletes who have quite good achievements. In this case, it is proven by the number of athletes who often take part in competitions. This raises questions about physical fitness in daily activities without experiencing fatigue, which is closely related to athlete performance. The method used in this research is qualitative with survey techniques through observation, interviews and documentation. The sources in this research were martial arts coaches and athletes. The results of this research are (1) the application of pencak silat physical fitness training methods by increasing physical fitness activities with training methods that can help athletes carry out outdoor tasks without experiencing fatigue. (2) the martial arts trainer applies physical fitness methods that can support achievement, but the trainer does not specifically mention what areas can be developed. The method applied by the Kembang Setaman martial arts trainer has been successful so that the method provided can improve the fitness, skills and abilities of the athletes.*

**Keywords:** Training Methods, Martial Arts, Athletes' Achievements

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah metode kebugaran jasmani pencak silat kembang setaman, dengan jumlah atlet sebanyak 30 orang dan memiliki prestasi yang cukup baik. dalam hal ini terbukti dengan banyaknya atlet yang sering mengikuti perlombaan. hal tersebut menyebabkan munculnya pertanyaan mengenai kebugaran jasmani dalam aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang sangat erat kaitannya dengan prestasi atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif dengan teknik survey melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. sumber dalam penelitian ini adalah pelatih dan atlet pencak silat. hasil dalam penelitian ini berupa (1) penerapan metode latihan kebugaran jasmani pencak silat dengan meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani dengan metode latihan yang dapat membantu atlet melakukan tugas di luar tanpa mengalami kelelahan. (2) pelatih pencak silat menerapkan metode kebugaran jasmani yang dapat menunjang prestasi, tetapi pelatih tidak menyebutkan secara spesifik dibidang apa yang dapat berkembang. metode yang diterapkan oleh pelatih pencak silat kembang setaman telah berhasil dengan baik sehingga metode yang diberikan dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan, dan juga kemampuan para atlet.

**Kata kunci:** metode Latihan, pencak silat, prestasi atlet

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani, olahraga dapat dikategorikan kedalam tiga golongan yaitu : olahraga rekreasi, olahraga Pendidikan jasmani, dan olahraga prestasi, yang dapat dilakukan dalam bentuk kelompok maupun individu ( UU RI Nomor 3 tahun 2005 pasal 17)

Latihan merupakan segala bentuk proses yang sistematis dengan bertatih, bekerja secara beerulang ulang dengan beban peningkatan beban Latihan yang berbeda beda. Latihan memiliki tujuan yang secara garis besar meninngkatkan dan mengembangkan kemampuan psikis dan kualitas seorang atlet dalam penyempurnaanya pada aktivitas tanding. Dalam hal ini, segala bentuk Latihan yang dapat dilakukan mengacu dengan materi atau teori Latihan, mengenai prinsip prinsip Latihan dan metode Latihan. Metode Latihan yaitu sarana yang dilakukan dalam bentuk keterampilan, partisipatif yang ditujukan guna untuk meningkatkan daya Latihan yang memiliki kapasitas fungsional fisik. Menurut (harsono 2017) Latihan sebagai awal proses pergerakan yang dilakukan secara terstruktur dan terarah untu tujuan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yaitu kondisi seseorang yang dapat dicapai dengan melalui olahraga yang dapat dilakukan sebagai tolak ukur untuk kemampuan tubuh yang berfungsi secara efisien dan efektif dalam waktu yang luang. Tujuan utama dalam latihan kebugaran jasmani adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan prestasi yang maksimal sehingga program latihan yang diterapkan dapat dirancang dengan baik untuk meningkatkan prestasi atlet secara individu maupun kelompok. Dalam hal ini cabang olahraga arah dan tujuan yang beragam dan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan dengan tujuan pembinaan prestasi yang salah satunya adalah pencak silat. Menurut (Rosmawati et al 2019) Pencak silat adalah salah satu olahraga yang banyak digemari dimasyarakat dan menjadi salah satu olahraga yang kompetitif dan kerap dipertandingkan dengan segala usia baik ditingkat local, nasional, dan bahkan international. Pencak silat merupakan warisan budaya Indonesia dengan Teknik Teknik bela diri

yang berbagai beragram.

Pencak silat kembang setaman yang berdiri di kabupaten Magelang yang didirikan oleh hesti Wibowo pada tahun 1974. Perkembangan pencak silat kembang setaman memiliki berbagai cabang dan tersebar di berbagai wilayah Indonesia terutama di wilayah Sumatera, Kalimantan, dan Jawa. Pencak silat kembang setaman berkembang dengan pesat dan signifikan dilihat dari banyaknya prestasi yang diraih pada setiap perlombaan yang kerap diikutinya. Masalah yang ditemui di pencak silat kembang setaman berkaitan dengan metode latihan kebugaran jasmani dengan pemanasan statis dengan menggerakkan sebaagian tubuh seperti gerakan mencium lutut, dan gerakan split. Dan untuk pemanasan dinamis yang menggerakkan seluruh tubuh seperti gerakan lari sprint, push up, dan lain lain. Untuk Tingkat kesulitan atlet dimana atlet yang melakukan gerakan jurus banyak yang kurang tepat dikarenakan pemahaman mengenai teknik dasar yang kurang dipahami atlet. Pencak silat memiliki manfaat selain dapat meningkatkan kekuatan untuk melindungi diri sendiri dari Tindakan kejahatan, pencak silat juga mempunyai tujuan lain yaitu menjadikan atlet sebagai manusia yang penuh dengan tanggung jawab, dan mengemban tugas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang sebuah prestasi atlet seni bela diri pencak silat kembang setaman. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada atlet pencak silat kembang setaman dapat dijumpai dengan permasalahan yaitu diantaranya : (1) belum diketahui ada atau tidaknya program latihan yang dapat mendukung pencapaian prestasi atlet. (2) belum diketahuinya Tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat kembang setaman. (3) belum diketahuinya pengaruh latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet. (4) belum diketahui seberapa pentingnya peran pelatih dalam memberikan latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik dan berminat untuk meneliti mengenai bagaimana metode latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi atlet pencak silat kembang setaman. (Miles dan Hukuman dalam Sugiyono 2015:338) meliputi 4 (empat) tahapan

analisis data yaitu : Pengumpulan data ( *data collection*), Reduksi data (*Data Reduction*), Penyajian data ( *Presentation of data*) dan Penarikan Kesimpulan (*drawing conclusions*) Judul mengenai penelitian ini adalah “Analisis metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni bela diri pencak silat kembang setaman” pengumpulan data dengan difokuskan kepada kebugaran jasmani untuk prestasi. Peneliti ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan metode tambahan yang mendukung proses penelitian meliputi : atlet, dan pelatih pencak silat kembang setaman yang sering mengikuti perlombaan dan sering mendapatkan juara.

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai sarana dan prasarana latihan seni bela diri pencak silat, dan sebagai untuk mempromosikan seni bela diri pencak silat kembang setaman kepada masyarakat dan untuk mengelola tempat belajar pencak silat untuk dikembangkan sehingga dapat memperoleh prestasi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif yang dilakukan dengan tahapan wawancara, pembagian angket, dan observasi. Penelitian kualitatif adalah sebagai human instrument, yang berfungsi sebagai fokus dalam penelitian dan memilih informan sebagai sumber data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan dan menyimpulkan hasil temuannya (Sugiyono 2017). Pada penelitian ini berfokus pada menganalisis bagaimana metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni bela diri pencak silat. Data primer merupakan data dapat memperoleh pelaku peristiwa dari pernyataan dengan bersifat umum dengan tujuan mengungkap data. menurut (Sugiyono 2018:456) data primer yaitu sumber data yang langsung dan dapat memberikan data kepada pengumpul data yang berbentuk dengan verbal atau kata yang digerakkan sebagai subyek. Penelitian dengan metode deskriptif menggunakan metode survey dengan cara mengamati kejadian yang berada di lapangan, observasi, wawancara atlet yang telah bergabung di padepokan pencak silat kembang setaman dan melakukan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan di padepokan kembang setaman yang berlokasi di Gg

Munggur III, Tidar Utara, Kecamatan Magelang, Kota Magelang. Subyek dalam penelitian ini adalah pelatih dan juga atlet sebagai informan. Dalam penelitian ini variable yang digunakan dan diteliti adalah kebugaran jasmani, prestasi atlet, dan program latihan. Oleh karena itu menggunakan metode penelitian ini diharapkan dapat memaparkan, mendeskripsikan, dan menguraikan prestasi atlet pencak silat kembang setaman.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pencak silat kembang setaman merupakan salah satu padepokan pencak silat yang berada di Kabupaten Magelang yang merupakan salah satu kegiatan olahraga yang extream yang berkembang pesat. Hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti mengambil data yang dilakukan di padepokan kempaang setaman kabupaten magelang. Latihannya dilakukan dalam waktu 1 minggu 2 kali yaitu pada hari kamis pukul 15.00 – 17.00 WIB dan juga pada hari minggu pukul 08.00 – 09.30 WIB. Cabang olahraga memiliki kepengurusan yang terdiri dari ketua, sekretaris, bendahara, dan yang lainnya. Selain itu cabor pencak silat kembang setaman juga memiliki pelatih dan juga atlet yang memiliki peran penting dan berjalan dengan baik.

Dalam metode yang dilakukan pada saat latihan, setelah melalui reduksi data peneliti memperoleh sajian data yang diterapkan dalam metode latihan pencak silat. Sehingga dapat diambil kesimpulannya bahwa untuk pemilihan pelatih dalam penerapan metode latihan kebugaran jasmani untuk suatu kombinasi latihan dasar pencak silat yang membuktikan mengenai argumen atlet disebabkan sebagai latihan yang bermanfaat dalam menunjang sebuah prestasi.

Peningkatan yang dirasakan, melalui tahap reduksi data atau tahap wawancara memperoleh data sajian dan pemilihan metode latihan. Kebugaran jasmani selain dapat bermanfaat bagi peningkatan sersorik seorang atlet secara kognitif maupun afektif dalam peningkatan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa peningkatan yang dirasakan atlet sudah pasti ada, namun hal tersebut membuktikan dengan menyebutkan secara spesifik terkait prestasi yang meningkat.

Faktor dalam menghambat pelaksanaan latihan, melalui wawancara atau reduksi data yang memperoleh hasil sajian dan metode latihan kebugaran jasmani yang mendatangkan beberapa

faktor yang menghambat jalannya latihan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hambatan yang dirasakan atlet dalam latihan itu pasti ada yaitu pada saat sedang sakit atau badan kurang sehat. Namun kesulitan lainnya berada pada gerakan teknik sircel. Dan terbukti hambatan itu ada.

Hal yang dirasakan pada saat latihan, setelah melalui tahap reduksi data atau tahap wawancara memperoleh hasil yang dapat disimpulkan bahwa hal yang dirasakan atlet pada saat latihan terjadi gerakan refleksi diri yang baik dan bermanfaat bagi kesehatan sehingga atlet merasakan rupa hal yang baik pada kebugaran jasmani yang semakin baik. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan latihan tidak mengalami kelelahan yang berarti sehingga setelah latihan atlet masih dapat melakukan aktivitas yang lain. Tingkat kebugaran jasmani itu baik dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat yang tumbuh dari perasaan batinnya menjadi aman dan nyaman dengan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Dalam hasil wawancara memperoleh data terkait prestasi dan kebugaran jasmani atlet pencak silat Kembang Setaman di Kabupaten Magelang.

**Tabel 1.1  
Prestasi Atlet di Padepokan Kembang Setaman**

No	Pertandingan	Prestasi
1.	POPDA Tahun2023	<b>10 medali emas, 3 medali perak,7 medali perunggu</b>
2.	Magelang Championship2 tahun 2023 : kejurnas	<b>Juara umum 3</b>
3.	Tournament pencak silat kembang setaman cup ke 20 tahun 2019	<b>Juara 1 kelas B Juara 2 kelas B Juara 2 kelas D Juara2 kelas D</b>
4.	UNSOpen	<b>Juara1 Nasional tingkat SD/MI</b>
5.	<b>POPDA Kabupaten tahun 2021</b>	<b>Juara 3</b>

*Hasil wawancara langsung dengan pelatih*

**Tabel2.1 BentukAktivitasKebugaranJasmani**

No	Komponen	Teknik pengukuran	Kategori				
			kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna

<b>1</b>	Dayatahan	<i>SitupBack</i>	10-28	30-49	50-69	70-89	<b>&gt;90</b>
	Otot	<i>liftSquat</i>	4-16	12-19	20-28	29-37	<b>&gt;38</b>
		<i>Jump</i>	2-22	25-45	46-66	67-87	<b>&gt;88</b>
<b>2</b>	<i>Power</i>	<i>Verticaljump</i>	38-45	46-52	53-61	62-69	<b>&gt;70</b>
		<i>Medicine</i>	2,63-	3,68-	4,53-	5,38-	<b>&gt;6.23</b>
		<i>ballput</i>	3,67	4,52	5,37	6,22	
<b>3</b>	<b>Kecepatan</b>	<b>Lari 50 Meter</b>	<b>9-8</b>	<b>7,9-6,9</b>	<b>6,8-5,8</b>	<b>5,7-4,7</b>	<b>&lt;4,6</b>

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian yang meneliti mengenai analisis metode latihan kebugaran jasmani seni bela diri pencak silat kembang setaman, yang dapat disimpulkan bahwa proses dalam mendukung untuk sebuah prestasi atlet. Dalam hal ini proses yang mendukung dalam pencapaian prestasi telah dilakukan dengan sebaik mungkin dengan menerapkan metode latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan latihan selama 2 kali dalam seminggu dengan waktu durasi 1,5 jam sampe 2 jam di setiap minggunya. Penerapan metode latihan yang menerapkan kebugaran jasmani di pencak silat kembang setaman dapat meningkatkan kebugaran jasmani atlet. Tahap latihan yang diberikan pelatih untuk atlet untuk meningkatkan kebugaran jasmani tanpa mengalami kelelahan yang dapat mengganggu aktivitas lain yang berada di luar program latihan yang menandakan kebugaran jasmani atlet dapat terkondisikan. Selain itu pelatih pencak silat kembang setaman menerapkan metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet, namun dari hasil penelitian yang telah dilakukan melalui analisis data pelatih dan atlet yang menjadikan subyek penelitian tidak menyebutkan secara spesifik peningkatan prestasi dibidang apa dan pengalaman yang dapat berkembang. Penelitian ini mempunyai kelemahan yang menjelaskan secara spesifik mengenai prestasi yang belum adanya peningkatan. Pelatih sangat memperhatikan dalam penguasaan teknik yang harus dikuasai oleh seorang pesilat. Akan tetapi dalam hal ini atlet menyebutkan terdapat kendala yaitu pada saat melakukan teknik sircel yang dapat dijadikan evaluasi kepada pelatih sehingga dapat meminimalisir dan membagi waktu

latihan. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan yaitu metode latihan yang diterapkan di pencak silat kembang setaman telah berjalan dan terbukti berhasil dengan metode latihan yang dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan, serta kemampuan atlet. Latihan yang dilakukan secara rutin dan teratur yang dapat meningkatkan prestasi atlet, tetapi pada penelitian ini masih ada satu kendala mengenai latihan dalam penguasaan teknik yang menyebabkan beberapa atlet mengalami kesulitan dalam melaksanakan suatu teknik pencak silat.

Saran dalam penelitian ini dalam metode latihan yang menerapkan kebugaran jasmani di pencak silat kembang setaman telah terlaksana dengan baik dan terstruktur. Oleh karena itu maka dapat diambil kesimpulan dan saran yang disampaikan dalam peneliti adalah latihan kebugaran dan fisik mengenai harus diimbangi mengenai penguasaan latihan. Oleh karena itu teknik dalam pencak silat agar atlet mendapatkan kebugaran yang baik dan juga penguasaan teknik yang baik agar dapat meningkatkan prestasi.

### **Daftar pustaka**

- Harsono. (2015). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Dasar-Dasar Kepelatihan*, Jakarta: Tambak Kusuma
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4, 1– 12.