



Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMPN 2 Turen Menggunakan Metode Latihan *Interval Training*

Mochammad Fatih Muzakki, Fahrial Amiq*, Gema Fitriady, Eko Hariyanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Paper received: 20-9-2022; revised: 9-2-2023; accepted: 8-3-2023

Abstract

This research was motivated by a problem in the form of a decrease in the physical condition of the extracurricular pencak silat students of PSHT SMPN 2 Turen because they rarely did exercises and did not hold routine exercises in extracurriculars during the covid 19 pandemic. The purpose of this study was to improve the physical condition of the extracurricular pencak silat students of PSHT SMPN 2 Turen using the interval training method and to find out whether the interval training method can improve students' physical condition. The research method used is sports action research (PTO) which is carried out cyclically where in each cycle there are stages of planning, action, observation, reflection and evaluation or tests. In this study, the researchers had a target of increasing overall physical condition by 56% or included in the sufficient category. Collecting data using observation techniques, interviews and tests. Data analysis in this study used descriptive statistical data analysis techniques in the form of percentages. Subjects in the study were extracurricular pencak silat students at SMPN 2 Turen, totaling 31 students. According to the results of the study, after the first cycle was carried out there was an increase in physical condition by 33% and after the implementation of the second cycle there was an increase in physical condition by 58%. Based on the results of the study, it can be concluded that using the interval training method can improve students' physical condition until they are included in the sufficient category after 2 cycles are done.

Keywords: pencak silat; physical condition; interval training

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah siswa ekstrakurikuler PSHT PSHT SMPN 2 Turen sebab kebugaran jasmani yang menurun akibat kurangnya berolahraga serta tidak rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di masa pandemi Covid-19. Tujuan dari riset berikut ialah guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen memakai metode latihan interval serta mengetahui apakah metode latihan interval bisa meningkatkan kondisi jasmani murid. Metodologi penelitian yang dipakai ialah PTO (Penelitian Tindak Olahraga) yang dilaksanakan dalam siklus, setiap siklus meliputi tahapan perencanaan, tindakan, observasi, refleksi serta evaluasi ataupun tes. Dalam riset ini, tujuan penulis adalah meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh sebesar 56% ataupun menempatkannya dalam kategori bugar. Pengumpulan data melalui teknik wawancara, observasi serta tes. Dalam riset berikut analisis data memakai teknik analisis data statistik deskriptif berupa persentase. Subjek riset adalah 31 siswa kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMPN 2 Turen. Hasil penelitian yakni, Setelah menyelesaikan siklus satu kebugaran jasmani meningkat sebesar 33 persen, sesudah menyelesaikan siklus dua kebugaran jasmani meningkat sebesar 58%. Bersumber pada hasil riset bisa dibuat simpulan bahwasanya metode latihan interval bisa meningkatkan kondisi fisik murid sehingga setelah melewati kedua siklus termasuk dalam kategori sesuai.

Kata kunci: pencak silat; kondisi fisik; interval training

1. Pendahuluan

Pencak silat adalah budaya beladiri bangsa yang diciptakan guna mempertahankan diri dari ancaman memakai senjata ataupun tidak memakai senjata (Prayogo et al., 2021).

Pencak silat bersumber dari dua kata yakni Pencak serta Silat (Nur Kholis, 2016) “Pencak” bermakna gerakan utama beladiri yang memiliki aturan di dalamnya. Sedangkan “Silat” adalah gerak bela diri yang berasal dari kerohanian yang suci murni, untuk keselamatan bersama ataupun keselamatan diri, menghindari bentuk bencana (kejahatan, penyakit serta seluruh hal yang merugikan). Ada beberapa komponen yang ada dalam pencak silat seperti pukulan, tendangan, tangkisan hingga bantingan. Sebagai penunjang prestasi olahraga maka dibutuhkan kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik merupakan keahlian kognitif serta performa yang akan berdampak pada keadaan fisik seseorang secara umum (Meeusen, 2014) serta bagian kondisi fisik seperti: *agility* (kelincahan), *strength* (kekuatan), *endurance* (daya tahan) serta *speed* (kecepatan). Seluruh bagian kondisi fisik harus bisa meningkat untuk mendukung prestasi atlet ataupun pemain (Rosiana, 2013). Kondisi fisik dicirikan oleh kombinasi indikator yang mencerminkan karakteristik jenis kelamin, profil kemampuan diri, kebugaran fisik, keadaan fungsional otot dan sistem pernafasan (Yarmak et al., 2018). Pentingnya dilakukan peningkatan kondisi fisik adalah supaya tubuh jadi sehat serta bugar. Keadaan tubuh yang sehat serta bugar itu bisa diperoleh dengan berolahraga secara teratur dan akan terbebas dari berbagai penyakit. Program latihan kondisi fisik harus terencana secara baik serta sistematis, bertujuan guna meningkatkan kemampuan fungsional serta kesegaran jasmani dari sistem tubuh maka dengan begitu murid dimungkinkan dalam mencapai prestasi yang lebih bagus. Apabila kondisi fisik seseorang tersebut baik dan sering mengikuti latihan secara rutin maka kemampuan dan keterampilan gerak seseorang tersebut akan baik pula, dan apabila kondisi fisik seseorang tersebut kurang baik dan jarang mengikuti latihan maka kemampuan dan keterampilan gerak seseorang tersebut akan menjadi kurang baik pula (Edwarsyah et al., 2017).

Terdapat beberapa komponen fisik yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Menurut (Chan, 2012) Kekuatan otot merupakan faktor yang begitu krusial dalam meningkatkan kondisi fisik secara umum. Ada beberapa bagian tubuh dalam silat yang membutuhkan kekuatan, misalnya tangan untuk memukul, kaki untuk menendang, serta perut untuk menahan serangan lawan ke tubuh atlet. Kecepatan ialah cepat ataupun tidaknya perubahan posisi (perpindahan) satu benda terhadap durasi tempuh, serta merupakan besaran vektor (memiliki nilai dan arah) (Acar & Eler, 2019). Menurut (Komaini, 2019) *Agility* (kelincahan) adalah keahlian seseorang untuk bisa berubah arah secara cepat serta tepat pada waktu bergerak dengan tidak kehilangan keseimbangan. Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan, “daya tahan jantung-paru adalah kemampuan jantung-paru menyuplai oksigen untuk kerja otot jangka waktu yang lama.” Individu yang mempunyai daya tahan jantung serta paru bagus, tidak akan kelelahan dengan cepat sesudah melaksanakan berbagai pekerjaan. Kapabilitas tubuh dalam penggunaan oksigen secara optimal (*Vo2max*), adalah ukuran yang biasa dipakai dalam mengukur daya tahan jantung serta paru ataupun *cardiorespiratory endurance* (Fitriady, 2018).

Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan pada tanggal 7 November 2021 di ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen kabupaten Malang dengan melaksanakan wawancara bersama pelatih dan tes awal kondisi fisik siswa dapat diketahui kondisi fisik siswa masuk dalam kategori kurang atau menurun dikarenakan para siswa jarang melakukan latihan mandiri selama masa pandemi dan diliburkannya latihan rutin di ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen selama masa pandemi. Hal ini bisa diketahui seperti dalam tabel 1:

Tabel 1. Hasil Observasi Awal Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMPN 2 Turen

NO	Jenis Tes	Total Frekuensi Hasil Tes	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang/Di bawah Rata-Rata	Kurang Sekali
1	Kekuatan otot lengan (<i>push up</i>)	664	0%	9,67%	19,35%	64,51%	6,45%
2	Kekuatan otot perut (<i>sit up</i>)	514	0%	6,45%	38,70%	35,48%	19,35%
3	Kecepatan Tendangan	473	0%	22,58%	19,35%	19,35%	38,20%
4	Kelincahan gerak	513,36	3,22%	12,90%	38,70%	41,93%	3,22%
5	Daya tahan <i>Cardiorespiratory</i>	817,7	0%	0%	0%	41,93%	58,06%

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes *push up* terdapat 2 murid yang masuk pada pengelompokan kurang, 20 murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 6 orang murid masuk pada pengelompokan sedang, serta 3 orang murid masuk pada pengelompokan baik dengan total intensitas mencapai 664 gerakan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes *sit up* terdapat 6 murid masuk pada pengelompokan kurang, 11 murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 12 orang murid masuk pada pengelompokan sedang, dan 2 orang murid masuk pada pengelompokan baik dengan total intensitas mencapai 514 gerakan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes kecepatan tendangan terdapat 12 murid masuk dalam klasifikasi kurang, 6 orang murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 6 murid masuk pada pengelompokan sedang, dan 7 orang murid masuk pada pengelompokan baik dengan total intensitas mencapai 473 gerakan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes kelincahan terdapat 1 murid masuk dalam klasifikasi kurang, 13 murid yang masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 12 murid masuk pada pengelompokan sedang, dan 4 murid masuk pada pengelompokan baik, 1 orang murid masuk pada pengelompokan baik sekali dengan total intensitas mencapai 513,36 detik. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes daya tahan terdapat 18 orang murid masuk dalam klasifikasi kurang, 13 orang murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata dengan total intensitas mencapai 817,7 ml/kg/min.

Berdasarkan hasil tes yang telah diperoleh setelah dikualifikasikan ke bentuk norma dan dipresentasikan kemudian hasil tersebut di kuantifikasi ke skala ordinal dengan menggunakan angka untuk mewakili setiap kategorinya. Dalam hal ini peneliti mengkuantifikasikan klasifikasi kurang sekali menggunakan skala ordinal angka 2, klasifikasi di bawah rata-rata di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 4, klasifikasi sedang di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 6, sedangkan klasifikasi baik di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 8 dan klasifikasi baik sekali di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 10. Setelah di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka untuk mewakili setiap klasifikasinya dapat diketahui jumlah keseluruhan skala ordinal pada *pretest* atau observasi ini adalah 694.

Dalam hal ini berdasarkan hasil tes observasi yang dilakukan dapat dilihat mayoritas keadaan fisik murid ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen berada pada kualifikasi di bawah rata-rata hingga kurang sekali, terlebih lagi pada komponen kondisi fisik daya tahan lebih dari separuh dari keseluruhan jumlah murid kondisi fisiknya tergolong ke dalam kategori kurang, hal ini jelas dikarenakan murid harus kembali beradaptasi dengan porsi latihan rutin yang diberikan setelah lama tidak berlatih pencak silat selama masa pandemi.

Berdasarkan temuan observasi program latihan yang telah disusun oleh pelatih ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen, pelatih telah memiliki program latihan dan setelah diamati tidak ditemukan metode khusus yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik. Berdasarkan temuan ini maka peneliti merekomendasikan latihan dengan

menggunakan metode latihan *interval training* guna meningkatkan kondisi fisik murid ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen. Setelah peneliti melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan program latihan yang dilakukan oleh pelatih, peneliti dapat menyimpulkan bahwa belum pernah diterapkannya metode latihan *interval training* yang digunakan untuk menunjang atau meningkatkan kondisi fisik murid pencak silat PSHT SMPN 2 Turen.

Seseorang yang mempunyai kondisi fisik bagus memiliki tubuh yang sehat dan akan dengan mudah menjalankan aktivitas keseharian tanpa terjadi kelelahan yang berarti juga akan menunjang prestasi seseorang, tentunya untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus perlu dilakukannya olahraga atau latihan yang rutin dilakukan dan menjaga pola hidup sehat. (Budiwanto, 2012) mengatakan bahwasanya latihan ialah aktivitas olahraga yang dilaksanakan atas dasar mekanisme latihan yang tersusun dengan sistematis, yang tujuannya adalah guna meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang sebaik-baiknya, khususnya dilakukan guna menghadapi sebuah pertandingan.

Berdasarkan pernyataan (Astorino et al, 2012) *interval Training* adalah metode ataupun sistem latihan yang menggunakan interval berupa waktu istirahat atau rangkaian latihan fisik berulang dengan waktu pemulihan di antaranya. (Cassidy et al, 2016) mengungkapkan bahwasanya Metode latihan interval adalah metode yang dengan cepat dijadikan alternatif dalam latihan sedang terus menerus serta merujuk pada ledakan singkat aktivitas intens dengan sedikit aktivitas atau periode istirahat yang menyebabkan respons jantung yang kuat dibanding pada latihan sedang yang berkelanjutan prinsip utama pada metode ini yaitu latihan-istirahat-latihan. (Billat, 2021) mengemukakan bahwa latihan *interval* adalah melibatkannya latihan dengan intensitas yang agak tinggi secara berulang-ulang dalam waktu singkat hingga lama diselingi dengan periode pemulihan seperti olahraga ringan atau istirahat. Peneliti mencoba merekomendasikan metode latihan ini dikarenakan peneliti yakin metode latihan *interval training* bisa dengan cepat meningkatkan kondisi fisik karena metode latihan ini dilakukan dengan intensitas tinggi dan diselingi masa istirahat atau *interval* tertentu serta dilakukan secara berulang-ulang hingga menimbulkan respon jantung yang kuat, jadi prinsip utama pada metode latihan ini adalah latihan-istirahat-latihan dilakukan hingga tercapainya target yang diinginkan.

Penelitian mengenai latihan *interval training* untuk meningkatkan kondisi fisik bukanlah yang pertama kali dilakukan, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Penelitian oleh (Sartono & Adityatama, 2020) menyebutkan bahwa *interval training* dapat meningkatkan kondisi fisik atlet UKM STKIP Muhammadiyah Kuningan. Penelitian oleh (Lubis et al., 2021) menyimpulkan bahwa latihan *interval* yang dilakukan berkelanjutan dapat meningkatkan kondisi fisik, metabolisme basal kecepatan, dan VO₂max atlet pencak silat dapat dikendalikan. Hasil penelitian lain oleh (Ramos et al., 2015) berkesimpulan bahwa tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan metode latihan *interval training* menjadi stimulus yang lebih kuat dalam meningkatkan fungsi vaskular, dengan kapasitas untuk meningkatkan FMD arteri brakialis sebesar 2,26% lebih dari MCT. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan dengan penggunaan metode latihan *interval training* pada murid usia pra remaja, hasil dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan rujukan atau referensi penelitian menggunakan metode latihan *interval training* untuk murid yang bukan atlet pada usia pra remaja.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, menjadikan sebuah permasalahan yang akan peneliti ambil dan dijadikan sebuah Penelitian Tindakan Olahraga (PTO), Sehingga penulis akan mengambil penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Murid Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMPN 2 Turen Kabupaten Malang Menggunakan Metode Latihan *Interval Training*". Penelitian ini bertujuan guna meningkatkan kondisi fisik murid ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen yang meliputi kekuatan, kelincahan, kecepatan serta daya tahan menggunakan metode latihan *interval training*. Hipotesis pada penelitian ini adalah jika menggunakan metode latihan *interval training* maka dapat meningkatkan kondisi fisik murid ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 2 Turen.

2. Metode

Metode yang dipakai oleh peneliti dalam riset berikut adalah metode penelitian tindakan olahraga (PTO). Penelitian ini dilakukan pada latihan ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen dengan jadwal latihan tiga kali dalam satu minggu di lapangan serbaguna SMPN 2 Turen. Subjek pada penelitian berikut ialah murid ekstrakurikuler yang terdiri dari 31 orang murid dengan rincian 12 murid laki-laki serta 19 murid perempuan. Pengumpulan data dalam riset berikut memakai teknik observasi, wawancara serta tes kondisi fisik. Penelitian ini nantinya akan dilakukan melalui beberapa siklus hingga responden mencapai skor dari subjek penelitian ini dirasa sudah tercapai, setiap siklus akan dilakukan dalam 6 kali pertemuan, setiap siklusnya masing-masing mempunyai 4 tahapan yakni: (1) perencanaan (2) tindakan (3) pengamatan dan (4) refleksi. Alur penelitian tindakan olahraga (PTO) yang diadopsi dari Kemmis dan Taggart. Pada penelitian ini akan dilaksanakan beberapa siklus hingga tercapai standar minimal kenaikan keseluruhan kondisi fisik murid sampai masuk pada kategori cukup atau minimal mengalami kenaikan sebesar 56% dengan menghitung perbandingan hasil tes observasi dengan hasil tes setelah dilakukannya siklus.

Tabel 2. Persentase Tahap Keberhasilan

No	Persentase	Klasifikasi
1	80-100%	Baik Sekali
2	66-79%	Baik
3	56-65%	Cukup
4	40-55%	Kurang
5	<40%	Kurang Sekali

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berikut adalah hasil rekap data hasil tes kondisi fisik murid ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen setelah dilaksanakannya perlakuan atau siklus.

Tabel 3. Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler PSHT SMPN 2 Turen Siklus 1

NO	Jenis Tes	Total Frekuensi Hasil Tes	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang/Di bawah Rata-Rata	Kurang Sekali
1	Kekuatan otot lengan (<i>push up</i>)	779	3,22%	25,80%	58,06%	12,90%	0,00%
2	Kekuatan otot perut (<i>sit up</i>)	595	6,45%	22,58%	32,25%	32,25%	6,45%
3	Kecepatan Tendangan	543	9,67%	19,35%	35,48%	22,58%	12,90%
4	Kelincahan gerak	450,51	6,45%	32,25%	61,29%	0,00%	0,00%
5	Daya tahan <i>Cardiorespiratory</i>	1034,5	0%	19,35%	32,25%	25,80%	22,58%

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik siswa setelah dilakukannya siklus 1 dapat diketahui bahwa di sub variabel *push up*, kategori baik sekali 3,22%, baik 25,80%, sedang 58,06%, kurang/di bawah rata-rata 12,90% dan kurang sekali 0% dengan total intensitas gerak mencapai 779 gerakan. Sedangkan di sub variabel *sit up*, kategori baik sekali 6,45%, baik 22,58%, sedang 32,25%, kurang/di bawah rata-rata 32,25% dan kurang sekali 6,45% dengan total intensitas 595 gerakan. Sedangkan di sub variabel kecepatan tendangan, kategori baik sekali 9,67%, baik 19,35%, sedang 35,48%, kurang/di bawah rata-rata 22,58% dan kurang sekali 12,90% dengan total intensitas 543 tendangan. Sedangkan di sub variabel kelincahan gerak, kategori baik sekali 6,45%, baik 32,25%, sedang 61,29%, kurang/di bawah rata-rata 0% dan kurang sekali 0% dengan total intensitas gerak mencapai 450,5 detik. Sedangkan di sub variabel daya tahan, kategori baik sekali 0%, baik 19,35%, sedang 32,25%, kurang/di bawah rata-rata 25,80% dan kurang sekali 22,58% dengan total intensitas 1034,5 ml/kg/min.

Berdasarkan hasil tes yang telah diperoleh setelah dikualifikasikan ke bentuk norma dan dipresentasikan kemudian hasil tersebut dikuantifikasi ke skala ordinal dengan menggunakan angka untuk mewakili setiap kategorinya. Dalam hal ini peneliti mengkuantifikasikan klasifikasi kurang sekali menggunakan skala ordinal angka 2, klasifikasi di bawah rata-rata dikuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 4, klasifikasi sedang dikuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 6, sedangkan klasifikasi baik dikuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 8 dan klasifikasi baik sekali dikuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 10.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes *push up* dapat dilihat tidak ada murid yang masuk pada klasifikasi kurang, 4 murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 18 murid masuk pada pengelompokan sedang, dan 8 murid masuk pada pengelompokan baik, 1 murid masuk pada pengelompokan baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes *sit up* terdapat 2 murid masuk dalam klasifikasi kurang, 10 murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 10 murid masuk pada pengelompokan sedang, dan 7 murid masuk pada pengelompokan baik, serta 2 murid masuk pada pengelompokan baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes kecepatan tendangan terdapat 4 murid masuk dalam klasifikasi kurang, 7 murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 11 murid masuk pada pengelompokan sedang, dan 6 orang murid masuk pada pengelompokan baik, serta 3 murid masuk ke dalam kategori baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes kelincahan dapat dilihat tidak ada murid masuk dalam klasifikasi kurang, tidak ada murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 19 murid masuk pada pengelompokan sedang, dan 10 murid masuk pada pengelompokan baik, serta 2 murid masuk pada pengelompokan baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes daya tahan terdapat 7 murid masuk dalam klasifikasi kurang, 8 murid masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 10 murid masuk pada pengelompokan sedang dan 6 orang murid masuk ke dalam kategori baik. Setelah dikuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka untuk mewakili setiap klasifikasinya maka dapat diketahui jumlah keseluruhan skala ordinal pada *posttest* atau siklus 1 yang telah dilaksanakan 6x pertemuan ini adalah 926.

Dalam hal ini kondisi fisik sudah menunjukkan adanya peningkatan secara keseluruhan sebesar 33% setelah siklus 1 berlangsung, namun peneliti mempunyai target peningkatan kondisi fisik sebesar 56% atau masuk dalam kategori peningkatan cukup akan tetapi setelah berjalannya siklus 1 belum memenuhi target yang diinginkan peneliti yaitu meningkatnya kondisi fisik murid ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen Kabupaten Malang sebesar 56%. Maka penelitian dilanjutkan ke siklus 2 guna mencapai target yang diinginkan oleh peneliti. Adapun hasil refleksi dari pengamatan siklus 1 adalah sebagai berikut: (1) Pendekatan kepada murid perlu ditingkatkan agar murid bisa lebih terbuka dalam menyampaikan kesulitan yang dialami dalam pelaksanaan latihan dengan metode *interval training*. (2) Sudah ada beberapa murid yang mampu menerapkan metode latihan *interval training* dengan baik. (3) Perlu tindakan yang tegas kepada murid yang kurang serius dalam menjalankan latihan agar hasil latihan lebih maksimal.

Tabel 4. Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler PSHT SMPN 2 Turen Siklus 2

NO	Jenis Tes	Total Frekuensi Hasil Tes	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang/Di bawah Rata-Rata	Kurang Sekali
1	Kekuatan otot lengan (<i>push up</i>)	886	12,90%	29,03%	58,06%	0,00%	0,00%
2	Kekuatan otot perut (<i>sit up</i>)	678	16,12%	25,80%	41,93%	16,12%	0,00%
3	Kecepatan Tendangan	682	38,70%	41,93%	16,12%	3,22%	0,00%
4	Kelincahan gerak	420,55	6,45%	58,06%	35,48%	0,00%	0,00%
5	Daya tahan <i>Cardiorespiratory</i>	1092	0%	25,80%	35,48%	32,25%	6,45%

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik siswa setelah dilakukannya siklus 2 dapat diketahui bahwa di sub variabel *push up* kategori baik sekali 12,90%, baik 29,03%, sedang 58,06%, kurang/di bawah rata-rata 0% dan kurang sekali 0% dengan total intensitas gerak mencapai 886 gerakan. Sedangkan di sub variabel *sit up* kategori baik sekali 16,12%, baik 25,80%, sedang 41,93%, kurang/di bawah rata-rata 16,12% dan kurang sekali 0% dengan total intensitas 678 gerakan. Sedangkan di sub variabel kecepatan tendangan kategori baik sekali 38,70%, baik 41,93%, sedang 16,12%, kurang/di bawah rata-rata 3,22% dan kurang sekali 0% dengan total intensitas 682 tendangan. Sedangkan di sub variabel kelincahan gerak kategori baik sekali 6,45%, baik 58,06%, sedang 35,48%, kurang/di bawah rata-rata 0% dan kurang sekali 0% dengan total intensitas gerakan mencapai 420,5 detik. Sedangkan di sub variabel daya tahan kategori baik sekali 0%, baik 25,80%, sedang 35,48%, kurang/di bawah rata-rata 32,25% dan kurang sekali 6,45% dengan total intensitas 1092 ml/kg/min.

Berdasarkan hasil tes yang telah diperoleh setelah dikualifikasikan ke bentuk norma dan dipresentasikan kemudian hasil tersebut di kuantifikasi ke skala ordinal dengan menggunakan angka untuk mewakili setiap kategorinya. Dalam hal ini peneliti mengkuantifikasikan klasifikasi kurang sekali menggunakan skala ordinal angka 2, klasifikasi di bawah rata-rata di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 4, klasifikasi sedang di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 6, sedangkan klasifikasi baik di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 8 dan klasifikasi baik sekali di kuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka 10.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes *push up* dapat dilihat ada tidak ada siswa yang masuk dalam klasifikasi kurang, tidak ada siswa yang masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 18 siswa masuk pada pengelompokan sedang, dan 9 siswa masuk pada pengelompokan baik, 4 siswa masuk pada pengelompokan baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes *sit up* dapat dilihat tidak ada siswa masuk dalam klasifikasi kurang, 5 orang siswa masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 13 siswa masuk pada pengelompokan sedang, dan 8 siswa masuk pada pengelompokan baik, serta 5 siswa masuk pada pengelompokan baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes kecepatan tendangan dapat dilihat tidak ada siswa masuk dalam klasifikasi kurang, 1 siswa masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 5 siswa masuk pada pengelompokan sedang, dan 13 siswa masuk pada pengelompokan baik, serta 12 siswa masuk ke dalam kategori baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes kelincahan dapat dilihat tidak ada siswa yang masuk dalam klasifikasi kurang, tidak ada siswa masuk pada pengelompokan di bawah rata-rata, 11 siswa masuk pada pengelompokan sedang, dan 18 siswa masuk pada pengelompokan baik, serta 2 siswa masuk pada pengelompokan baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes daya tahan terdapat 2 siswa yang masuk dalam klasifikasi kurang, 10 siswa masuk pada

pengelompokan di bawah rata-rata, 11 siswa masuk pada pengelompokan sedang dan 8 siswa masuk ke dalam kategori baik. Setelah dikuantifikasikan ke skala ordinal dengan angka untuk mewakili setiap klasifikasinya dapat diketahui jumlah keseluruhan skala ordinal pada *posttest* siklus 2 ini adalah 1094.

Dalam hal ini kondisi fisik sudah menunjukkan adanya peningkatan secara keseluruhan sebesar 58% setelah siklus 2 berlangsung, maka dengan ini penelitian dihentikan karena sudah memenuhi target yaitu meningkatnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen Kabupaten Malang sebesar 56% atau masuk dalam kategori peningkatan cukup. Adapun hasil refleksi dari pengamatan siklus 2 adalah sebagai berikut: (1) Pendekatan kepada siswa perlu ditingkatkan agar siswa bisa lebih terbuka dalam menyampaikan kesulitan yang dialami dalam pelaksanaan metode latihan *interval training*. (2) Sudah ada beberapa siswa yang mampu menerapkan metode latihan *interval training* (3) Perlu tindakan yang tegas kepada siswa yang kurang serius dalam pelaksanaan latihan agar hasil latihan lebih maksimal.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Temuan Awal Observasi

Setelah dilakukannya tes dan observasi dapat dilihat kondisi fisik siswa berada pada klasifikasi kurang atau menurun dikarenakan tidak diadakannya latihan rutin di ekstrakurikuler selama pandemi dan jarang nya siswa melakukan latihan mandiri, dari hasil data yang telah diperoleh tersebut kondisi fisik siswa sangat perlu untuk diperbaiki dan ditingkatkan, Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian dari (Berg, 2008) yang menyebutkan bahwa kurangnya latihan dapat menyebabkan menurunnya kondisi fisik dan bertambahnya berat badan. Dikarenakan tidak ditemukannya metode khusus dalam latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, maka dari itu perlu diberikan suatu metode latihan yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik siswa. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu metode latihan *interval training*.

Peneliti merekomendasikan metode latihan *interval training* merujuk pada penelitian oleh (Sartono et al., 2019) yang berkesimpulan bahwa efektivitas program latihan menggunakan *interval training* memberikan peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat pada unit kegiatan mahasiswa pencak silat STKIP Muhammadiyah Kuningan menjadi lebih optimal. Kesimpulan penelitian oleh (Moran et al., 2019) juga menyebutkan bahwa metode latihan *interval training* yang dilakukan dapat meningkatkan kondisi fisik remaja. Dengan demikian diharapkan metode latihan ini dapat meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen.

3.2.2 Temuan Siklus 1

Dalam hal ini kondisi fisik sudah menunjukkan adanya peningkatan setelah siklus 1 berlangsung, namun belum mencapai target kenaikan kondisi fisik secara keseluruhan yang diinginkan peneliti yaitu meningkatnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen Kabupaten Malang hingga masuk dalam kategori cukup. Ada sedikit hal yang perlu diperhatikan yaitu terdapat satu orang siswa yang mengalami penurunan hasil kondisi fisik pada komponen tes daya tahan setelah dilakukannya siklus 1, hal ini dikarenakan siswa yang bersangkutan sedikit mengalami pusing kepala namun masih tetap memaksakan diri untuk mengikuti tes. Menurut peneliti tidak tercapainya target peningkatan kondisi fisik secara keseluruhan selama siklus 1 dikarenakan oleh beberapa faktor seperti belum siapnya kondisi fisik siswa menerima porsi latihan yang diberikan setelah lama tidak berlatih dan tentunya perlu dilakukannya adaptasi kembali. Adaptasi perlu dilakukan untuk menunjang kegiatan baru yang akan dilakukan dan biasanya memiliki rentang waktu yang berbeda-beda mulai dari cepat hingga lambat (Subarkah, 2018). Serta siklus 1 hanya dilakukan selama 6 kali dalam dua minggu, hal ini selaras dengan pernyataan (Rýzková et al., 2017) yang menyatakan diperlukan latihan selama 10 minggu dengan 2 kali latihan setiap minggunya untuk dapat meningkatkan kondisi fisik yang memberikan keuntungan signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa. Penelitian lain oleh (Billat, 2021) mengemukakan bahwa dibutuhkan 4 kali latihan setiap minggunya untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani.

Pada tes yang telah dilakukan setelah dilakukannya satu siklus diketahui komponen kondisi fisik kelincahan paling banyak mengalami kenaikan dikarenakan latihan kelincahan paling disukai oleh siswa serta merupakan porsi latihan yang paling ringan dan para siswa cenderung kurang menyukai latihan untuk daya tahan sehingga komponen kondisi fisik daya tahan paling sedikit mengalami kenaikan. Dengan demikian penelitian akan dilanjutkan ke siklus 2 guna mencapai target yang diinginkan oleh peneliti, penelitian dilanjutkan ke siklus 2 juga karena pada dasarnya penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan menggunakan siklus berkelanjutan, karena tuntutan terhadap peningkatan dan pengembangan akan menjadi tantangan sepanjang waktu (Aqib et al., 2018)

3.2.3 Temuan Siklus 2

Setelah dapat mengetahui hasil nilai tes siklus 2 yang telah dikuantifikasikan ke skala ordinal telah ditemukan kenaikan kondisi fisik secara keseluruhan hingga kategori cukup, maka dengan ini penelitian dihentikan karena sudah memenuhi target yaitu meningkatnya kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen Kabupaten Malang hingga masuk dalam kategori peningkatan cukup. Berhasilnya penerapan metode latihan *interval training* pada penelitian ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya semangat berlatih para siswa sangat tinggi dan para siswa sudah dapat menerapkan metode latihan ini tanpa mengalami kebingungan, suasana latihan yang cair dan menyenangkan serta tidak tegang juga sedikit banyak mempengaruhi keberhasilan metode ini untuk menaikkan kondisi fisik siswa. Ada sedikit hal yang perlu disoroti pada hasil tes kondisi fisik yang dilakukan setelah dijalankannya siklus 2 yaitu terdapat 2 orang siswa yang ternyata hasil tes kondisi fisiknya malah sedikit menurun pada komponen kondisi fisik daya tahan, hal tersebut dikarenakan siswa yang bersangkutan mengalami kelelahan karena pada malam harinya kurang istirahat (tidur) yang cukup karena mereka diharuskan untuk menempuh tes kenaikan tingkat, seperti pernyataan yang diungkapkan oleh (Hotliber et al., 2017) bahwa kelelahan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan kondisi fisik seseorang, namun secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT SMPN 2 Turen mengalami kenaikan hingga target yang diinginkan oleh peneliti.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2021) menyimpulkan bahwa latihan *interval* yang dilakukan berkelanjutan dapat meningkatkan kondisi fisik, metabolisme basal kecepatan, dan VO₂max atlet pencak silat dapat dikendalikan. Hasil penelitian lain oleh (Ramos et al., 2015) berkesimpulan bahwa tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan metode latihan *interval training* menjadi stimulus yang lebih kuat dalam meningkatkan fungsi vaskular, dengan kapasitas untuk meningkatkan FMD arteri brakialis sebesar 2,26% lebih dari MCT. Dari hasil tersebut pelatih bisa menggunakan metode latihan *interval training* karena terbukti dapat meningkatkan kondisi fisik siswa.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan judul “Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMPN 2 Turen Menggunakan Metode Latihan *Interval Training*” dapat disimpulkan bahwa metode latihan *interval training* dapat meningkatkan kondisi fisik siswa hingga masuk dalam kategori peningkatan cukup setelah dilakukannya penerapan latihan selama 2 siklus. dari keseluruhan latihan *interval* yang diterapkan terbukti dapat meningkatkan kondisi fisik siswa pencak silat psht smpn 2 turen.

Daftar Rujukan

- Acar, H., & Eler, N. (2019). The Effect of Balance Exercises on Speed and Agility in Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74–79. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070110>
- Aqib, Z., & Chotibuddin, M. (2018). *Teori dan Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas: (PTK)* - Zainal Aqib & M. Chotibuddin. - Google Buku. Retrieved May 23, 2022, from <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=F8->

HDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=apakah+penelitian+tindakan+harus+dilakukan+dengan+2+siklus%3F&ots=.Go57DbEnO&sig=D0-AO3kGHvEsI_SahpS2YPAu7xM&redir_esc=y#v=onepage&q=apakah penelitian tindakan harus dilakukan den

- Astorino, T., Allen, R., ... D. R.-T. J. of, & 2012, undefined. (n.d.). Effect of high-intensity interval training on cardiovascular function, VO₂max, and muscular force. *Journals.Lww.Com*. Retrieved from https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2012/01000/Effect_of_High_Intensity_Interval_Training_on.18.aspx
- Berg, K. (2008). Are Sports and Games Effective for Fitness and Weight Control? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 79(5), 13–17. <https://doi.org/10.1080/07303084.2008.10598177>
- Billat, L. (2021). Interval training for performance: a scientific and empirical practice. *Springer*, 31(1), 13–31. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200131010-00002>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Cassidy, S., Thoma, C., Hallsworth, K., Parikh, J., Hollingsworth, K. G., Taylor, R., ... Trenell, M. I. (2016). High intensity intermittent exercise improves cardiac structure and function and reduces liver fat in patients with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Diabetologia*, 59(1), 56–66. <https://doi.org/10.1007/S00125-015-3741-2>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.22437/CSP.V1I1.703>
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/PENJAKORA.V4I1.11749>
- Fitriady, G. (2018). Perbandingan Validitas Tes “V” “O” “2” “Max” Antara Metode Maksimal Dan Sub-Maksimal Pada Remaja. *Gelgang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 116–119. <https://doi.org/10.17977/UM040V2I2P116-119>
- Hotliber, P., Adalah, P., Jurusan, D., Olahraga, K., & Purba, P. H. (2017). Profil Kondisi Fisik Dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra-Pon Tahun 2015. *Generasi Kampus*, 9(1). Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7418>
- Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Lubis, J., Juli Fitrianto, E., & Haqiyah, A. (2021). Does aerobic interval training induce a decrease in body weight in pencak silat elite athletes? *Journal of Physical Education and Sport* @, 21(83), 2372–2380. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4318>
- Meeusen, R. (2014). Exercise, nutrition and the brain. *Sports Medicine*, 44(SUPPL.1). <https://doi.org/10.1007/S40279-014-0150-5>
- Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J. F. T., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of Small-Sided Games vs. Conventional Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Sports Medicine*, (May 2019). <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>
- Nur Kholis, M. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa (Vol. 2).
- Prayogo, A., Kunci, K., Minat, :, Terhadap, S., & Beladiri, P. (2021). Survei Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Di Smk Texmaco Karawang. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.46244/PENJASKESREK.V8I1.1254>
- Ramos, J. S., Dalleck, L. C., Tjonna, A. E., Beetham, K. S., & Coombes, J. S. (2015). The Impact of High-Intensity Interval Training Versus Moderate-Intensity Continuous Training on Vascular Function: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 45(5), 679–692. <https://doi.org/10.1007/S40279-015-0321-Z>
- Rosiana, A. M. (2013). Hubungan Antara Kondisi Fisik Rumah Dengan Kejadian Tuberkulosis Paru Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1). Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/3032>
- Rýzková, E., Labudová, J., Grznár, L., & Šmída, M. (2017). Effects of aquafitness with high intensity interval training on physical fitness. *Efsupit.Ro*, 18, 373–381. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s151>
- Sartono, S., & Adityatama, F. (2019). The effect of high intensity interval training to physical condition of pencak silat atlet. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 244–249. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.565>

- Sartono, S., & Adityatama, F. (2020). Erratum: Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat. JUARA: Jurnal Olahraga, 5(1), 127. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.939>
- Subarkah, A. R. (2018). Efektifitas Tuak Manis Sebagai Minuman Sumber Energi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sepak Bola Sewo Putra Fc Kab.Soppeng Muhammad. Nhk技研, 151(2), 10–17.
- Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., & Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2proc), 259–268. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.11>