



## Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya tahan dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat

Andika Dhanireksa\*<sup>1</sup>, Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>2</sup>, Irwan Hermawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

### Info Artikel:

Diterima :  
 16 Oktober 2023  
 Disetujui :  
 23 November 2023  
 Dipublikasikan :  
 24 November 2023

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui Pengaruh metode latihan *interval* dalam meningkatkan kemampuan daya kemandirian gerak atlet cabang olahraga pencak silat di padepokan putra siliwangi Garut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif (eksperimen), menggunakan pre-eksperimen dengan *one grup pretest-postes* sebagai bentuk dari desain penelitiannya. Hasil dari tes interval memiliki rata-rata pretes sebesar 11.92 dan postes sebesar 15.67 dengan persentase peningkatan sebesar 100% atau semua atlet mengalami peningkatan. Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan *interval* memberikan dampak yang baik atau meningkat sehingga perlu menjadi sebuah rekomendasi atau sebuah gambaran yang bisa digunakan bagi para guru, pelatih, pembina ekstrakurikuler di sekolah untuk bisa di jadikan acuan bahwasannya penelitian yang memberikan dampak yang sangat baik. Hal ini berdasarkan penelitian yang telah mengkonfirmasi efektivitas metode latihan interval dalam meningkatkan daya tahan fisik atlet, sehingga dapat dijadikan dasar bagi para profesional olahraga untuk merancang program latihan yang sesuai dan efisien bagi para atlet mereka.

### Kata Kunci:

Metode Latihan Silat, Metode Latihan *Interval*, Latihan Daya Tahan

### Abstract

*Pencak silat is a martial sport originally from Indonesia, originally pencak silat was created by humans to defend themselves from the threat of wild animals. No one knows when, where and how the process of developing the sport of pencak silat first took place, this is because the available information is still very limited. The aim of this research is to determine the effect of the interval training method in improving the movement steadiness of athletes in the pencak silat sport at the Siliwangi Padepokan Putra Garut. The method used in this research is quantitative (experiment), using pre-experiment with one group pretest-posttest as a form of research design. The results of the discussion can be concluded that the interval training method provides a good or increasing impact so it needs to be a recommendation or an illustration that can be used by teachers, trainers, extracurricular coaches in schools to be used as a reference for research that has a very good*

---

*impact. This training program is suitable for increasing athletes' endurance.*

---

Email:  
dhanireksaandika77@gmail.com,  
a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id,  
irwan.hermawan@uniga.ac.id,

DOI: <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.518>  
©2023 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

## PENDAHULUAN

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang asli dilahirkan di rumpun melayu, khususnya Indonesia. Pencak silat juga merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah (Lubis, 2013). Maka bela diri pencak silat haruslah dilestarikan keasliannya oleh kita agar, tidak punah di makan oleh zaman yang berkembang sekarang ini. Salah satu bentuk cara melestarikannya adalah menjadinya sebuah pelajaran muatan lokal disekolah – sekolah tingkat dasar yang wajib diikuti oleh seluruh siswa dan menjadi ekstrakurikuler ditingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menjadi pilihan yang harus diikuti oleh siswa - siswinya. Dalam pelaksanaan pengajaran dan pealtihannya olahraga beladiri pencak silat ini dalam perkembangannya selain didalam lingkungan sekolah dapat juga dilakukan di paguron dan padepokan pencak silat yang merupakan wadah pengembang semua aspek pembinaan didalam pencak silat, adapun lembaga resmi yang menaungi dan memfasilitasi semua paguron untuk saling bersaing dalam segala bidang atau aspek pencak silat kedalam sebuah prestasi yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang berfungsi sebagai penyalur, pembina dan pengembang semua aspek didalam pencak silat terutama ditekankan dalam aspek olaharaga dan seni budayanya.

Didalam perkembangan organisasi lembaga Ikatan Pencak Silat (IPSI) ini, pencak silat pun semakin berkembang, dan menjadikan keanekaragaman nomor-nomor pencak silat yang semakin meluas. Dalam ranah prestasi kategori pertandingan pencak silat terdiri dari Kategori Tanding, Kategori Tunggal, Kategori Ganda dan Kategori Regu. Berkaitan dengan penelitian ini, dikarenakan dalam kategori tanding telah banyak yang melakukan riset atau peneltitian, maka penulis lebih mengkerucutkan kembali fokus pembahasan kedalam seni yaitu kategori tunggal, ganda dan regu. Kategori pertandingan seni Tunggal, Ganda, Regu (TGR) ini dalam pelaksanaan pertandingannya, merupakan pertandingan yang sangat aplikatif memperagakan kekayaan gerak dan jurus yang harus bertenaga dan mantap selama 3 menit tanpa berhenti, hal itu sesuai berdasarkan buku peraturan hasil Munas IPSI 2013 yang sudah penulis paparkan diatas. Kompetensi pelatih dapat mempengaruhi prestasi, Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu tim dalam memperbaiki penampilan tim. Dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya, pelatih adalah aktor penting. Tingkat keberhasilan dari pelatih adalah jika mampu menghantarkan timnya meningkatkan kemampuan dan prestasi setinggi-tingginya (Saputra and Aziz, 2020)

Dalam paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga pencak kategori seni ini diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkesinambungan. Adapun faktor latihan yang perlu adalah: faktor teknik, taktis, fisik dan mental. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang Olahraga. Latihan adalah upaya untuk meningkatkan performa seorang atlet yang dilakukan secara rutin (Kusuma, 2018). Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik (Subarjah, 2013).

Latihan kondisi fisik sangat berperan penting dalam suatu pelatihan atau club yang memang mengedepankan atau mengutamakan prestasi dalam pembinaannya. Kondisi fisik umum merupakan program pengembangan yang bersifat menyeluruh. Kondisi fisik umum adalah semua kemampuan jasmani atlet secara umum yang merupakan kondisi awal tubuh sebelum mengikuti latihan secara khusus yang direalisasikan melalui kemampuan pribadi dan diperlukan untuk semua cabang olahraga (Firdaus, 2017). Semakin baik, teratur, rapih, sistematis, terencana dan progresif maka akan tercipta pula peningkatan dalam kemampuan atlet tersebut yang dampaknya akan menghasilkan prestasi yang sesuai dengan target yang di rencanakan. Hal tersebut dikarenakan apabila latihan kondisi fisiknya dilakukan sesuai yang penulis paparkan maka akan tercipta pengaruh yang baik terhadap fungsi dan system organism tubuh, akan tidak dipungkiri lagi apabila fungsi dan sistem organisme tubuh kita terjadi peningkatan kearah lebih baik maka akan sejalan pula dengan target prestasi yang kita capai. Pentingnya seorang atlet untuk melakukan latihan secara terprogram adalah untuk mencapai kondisi fisik yang prima agar dapat meningkatkan keterampilannya (Permadi and Fernando, 2021). Pernyataan tersebut disesuaikan dengan pendapat peneliti lain yang menyatakan bahwa variasi dalam latihan itu penting, dalam meningkatkan kemampuan dasar supaya tidak mengalami kebosanan (Nasution and Suharyana, 2015).

Namun sayangnya dalam pelaksanaannya tim pelatihan olahraga prestasi Padepokan Putra Siliwangi masih memiliki masalah dalam aspek kemandirian menurut penilaian lembaga resmi biro wasit dan juri Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) terutama kategori seni tunggal ganda regu. Yaitu kurangnya dan terjadi penurunan kemampuan staminanya dari pertengahan jurus sampai dengan akhir jurus padahal dengan demikian tidak mungkin menyesuaikan dengan target batas waktu keseluruhan dari peraturanya yaitu selama 3 menit untuk tunggal, ganda maupun regu. Penilaian tersebut diperoleh dari hasil pertandingan IPSI CUP 2022.

Dalam pertandingan IPSI CUP 2022 ini tim yang telah mengikuti pertandingan yang diperuntukan antar perguruan ini menghasilkan atlet-atlet yang masuk dalam POPDA 2023. Hasil dari penilaian para juri untuk semua atlet yang memenangkan emas yang berarti berhak menjadi atlet binaan untuk kejuaraan-kejuaraan kedepannya menunjukkan keseragam bahwa kualitas tehnik secara individual dan kategorinya dinilai sudah baik karena memiliki nilai untuk unsure tehnik yang dianggap bagus oleh para juri. Sedangkan dari kualitas aspek kemandirian para atlet ini dinilai kurang memuaskan oleh para juri. Setelah penulis lihat hasil rekapan format nilai untuk kategori seni tunggal, ganda, dan regu ternyata memang benar bahwa rata-rata dari semua kategori untuk nilai kemandirian gerak hanya berkisar antara 55 sampai dengan 56. Padahal aspek kemandirian dalam penilaian Juri pencak silat sangatlah penting untuk menentukan hasil akhir kemenangan. Mengapa nilai rata-rata 55-56 ini masih kurang memuaskan cenderung biasa saja, karena standar kualitas atlet Pelatda Jawa Barat disetiap kejuaraan-kejuaraan daerah pada saat mereka memenangkan gelar juara 1 itu harus memiliki kemandirian diatas 57-58. Meskipun hanya berbeda 1 atau 2 point pencapaian nilai kemandirian sangat lah sulit ditempuh karena range atau selisih 1 atau 2 sangat ketat sekali penilaiannya.

Dilihat dari paparan diatas, penulis menuturkan bahwa perolehan nilai dari

keseluruhan kategori memiliki rata-rata kualitas tehnik tinggi, tetapi rendah dari aspek kemantapan, hal tersebut akan menyebabkan nilai akhir yang rendah dibandingkan perolehan nilai kejuaran-kejuaran se-tingkat Provinsi, hampir rata-rata dari beberapa pertandingan terakhir di kejuaran se-tingkat Provinsi dalam perolehan nilai nominasi juara I,II, dan III memiliki nilai akhir lebih dari 450 untuk kategori tunggal, 565 untuk kategori ganda, dan 450 untuk kategori regu. Dari penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa terjadi kekurangan dalam kemampuan stamina padahal diketahui bahwa kebutuhan anaerobik laktasid dan daya tahan sangat dibutuhkan sekali oleh seorang pesilat seni kategori ganda, karena didalam olahraga pencak silat. kategori pertandingan seni ganda berpasangan merupakan kategori dimana kebutuhan aspek kondisi fisik terutama stamina adalah paling tinggi diantara kategori pertandingan lainnya. Sebagai contoh peraih mendali emas kategori seni ganda berpasangan putri yaitu atlet yang berasal dari Bali dalam Asean Games 2018 membutuhkan tingkat kebutuhan anaerobik laktasid dan daya tahan kecepatan yang baik untuk mencapai prestasi terbaik tersebut.

Dalam hal untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga pencak silat diperlukan suatu pemberian metode latihan yang baik dan benar. Ketika membahas masalah latihan, erat kaitannya dengan tenaga dan daya tahan tubuh pada seorang atlet, daya tahan merupakan komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Dalam hal melatih daya tahan ada beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan tersebut salah satunya dengan latihan interval training. Menurut Bompas, (Harsono, 2017) sesuai dengan namanya, interval training adalah suatu sistem latihan yang diselangi dengan interval-interval yang berupa masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya (misalnya lari) adalah: lari-istirahat-lari-istirahat-lari lagi dan seterusnya. Interval training adalah cara latihan penting dimasukan dalam program keseluruhan. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (interval running) atau renang (*interval swimming*). Interval training ini juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespiratori. Menurut Kumar, (Susanto and Himawan, 2019) yang berpendapat bahwa daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan sistem respirasi dalam memasok oksigen ke seluruh otot yang aktif dan untuk menjaga sel-sel otot bebas dari produk limbah. Proses khusus ini tergantung pada daya tahan kardiorespiratori. Daya tahan kardiorespiratori sangat berpengaruh terhadap seorang personal trainer, hal ini dikarenakan aktivitas pekerjaan yang cukup tinggi dan “memakan” waktu dan pikiran karena mengharuskan personal trainer untuk membuat program latihan, mendemonstrasikan gerakan dan mengevaluasi gerakan klien. Kecepatan dalam serangan dan bertahan sangat penting bagi atlet pencak silat (Hilmy and Adi, 2021).

Latihan metode *interval* ini disebut para ahli memiliki kelebihan dan kekurangannya. Untuk mengetahui lebih jelas pengaruh dari latihan metode *interval* ini terhadap peningkatan daya tahan kecepatan atau stamina agar menghasilkan peningkatan prestasi kategori seni cabang olahraga pencak silat pada atlet pelatihan olahraga prestasi Padepokan Putra Siliwangi. Maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh yang efektif dalam meningkatkan daya tahan kecepatan untuk atlet tersebut. Hal inilah yang melatar belakangi diadakannya penelitian tentang “Pengaruh Metode Latihan *Interval* Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya Tahan dan Kemantapan Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat di Padepokan Putra Siliwangi Garut”.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi yang digunakan adalah atlet pelatihan padepokan pencak silat Putra Siliwangi. Populasi atlet padepokan pencak silat Putra Siliwangi Pusat ini dipilih karena atlet-atlet ini atlet pelatihan IPSI Kabupaten Garut dan seluruh atletnya merupakan atlet yang dibina dan

dilatih untuk persiapan pertandingan-pertandingan kedepannya. Peneliti menggunakan *non-probability sampling* dengan total sampling atau sampling jenuh sebagai teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan oleh peneliti merupakan atlet Padepokan Putra Siliwangi Garut sebanyak 12 orang.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti akan menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian yang akan di gunakan yaitu eksperimen. Bentuk desain yang akan peneliti gunakan adalah desain pre eksperimen *one grup pretest-posttest*. Tidak ada kelompok kontrol dalam desain ini dan subjek tidak diacak. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet padepokan putra siliwangi Semua populasi mendapat perlakuan khusus berupa treatment yang ditujukan untuk meningkatkan daya tahan dan ketetapan gerak.

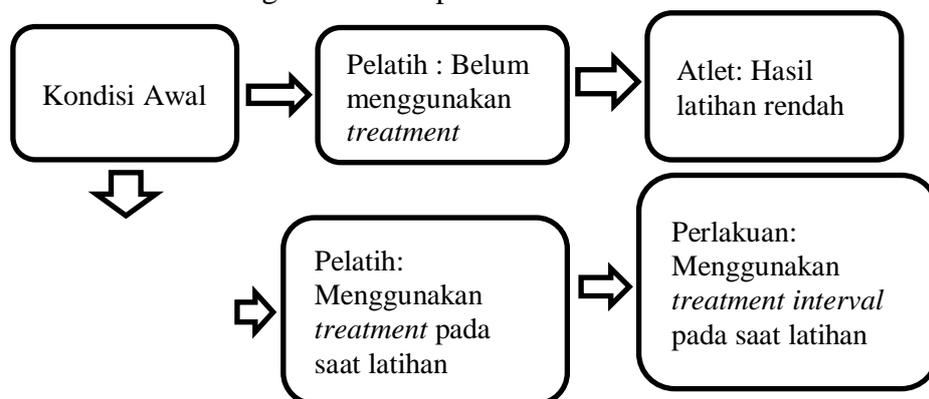
Menurut (Sugiyono, 2013), instrumen penelitian merupakan suatu perangkat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang diamati. Secara khusus, semua aspek ini disebut sebagai variabel penelitian. Sementara itu, dalam perspektif lain menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah Arikunto, 2019).

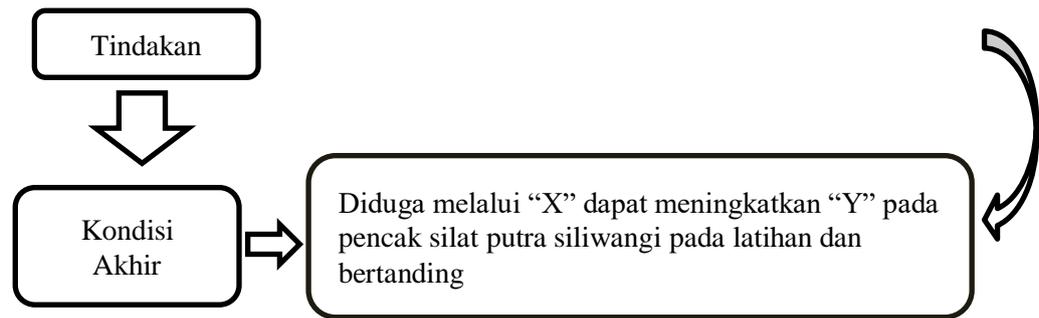
Berdasarkan penjelasan diatas maka instrumen penelitian yang akan digunakan adalah untuk kecepatan dalam bentuk *speed* berupa tes sprint 150 m dengan validitas 0.99 dan reabilitas 0.94 (Brian Mc Keinze, 2005). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan berlari atlet dengan jarak yang sudah ditentukan dan waktu yang didapatkan. Dan agar dapat memenuhi criteria pada saat diakhir atau post test setelah treatmen dilakukan, sampel pun akan ditest penilaian oleh wasit juri pencak silat IPSI Kabupaten Garut, guna mengetahui apakah terjadi perubahan yang lebih baik atau tidak treatment yang dilakukan.

- a) Alat Pendukung tes
  - 1. Alat Tulis
  - 2. Peluit
  - 3. *Stopwatch*
  - 4. Lapangan Terbuka
  - 5. *Cones*
- b) Prosedur Pelaksanaan tes lari 150 meter
  - 1. Buat garis start pada lintasan lari yang berisikan untuk lima orang;
  - 2. Pada garis start harus terdapat penguji yang memegang pelit dan timer;
  - 3. Pada setiap jarak 50 meter harus terdapat penguji yang memegang timer;
  - 4. Setelah perangkat tes lengkap dan siap, atlet bersiap pada garis start dan siap berlari pada peluit dibunyikan;
  - 5. Atlet berlari secepat mungkin pada garis finish yang sudah di tentukan.

Pengamatan tersebut kemudian direkam dalam bentuk catatan pengamatan dengan cara memeriksa setiap aspek sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai alat untuk mengevaluasi kinerja dalam permainan. Tujuan utamanya adalah untuk membantu pelatih dalam mengawasi dan mencatat perilaku para atlet selama pertandingan.

Diagram 1. Alur penelitian





Proses analisis data dilakukan untuk menentukan apakah ada dampak dari latihan *interval* terhadap peningkatan daya tahan dan stabilitas gerakan atlet cabang olahraga pencak silat di padepokan putra siliwangi garut. Dalam menganalisis data, program SPSS versi 26 digunakan, dan tahap analisis mencakup uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji normalitas di lakukan sebelum diadakannya uji hipotesis. Uji normalitas itu sendiri bertujuan untuk mengetahui atau menguji asumsi bahwa data yang di peroleh berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan mengacu pada Shapiro\_Wilk, karena jumlah sampel yang sedikit yaitu 12 orang. Analisis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *interval* dalam meningkatkan kemampuan daya tahan dan keterampilan gerak atlet cabang olahraga pencak silat . Hasil uraian data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji *Descriptive Statistics*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>pretes eksperimen</i>	12	9	14	11.92	1.730
<i>postes eksperimen</i>	12	13	17	15.67	1.073
<i>Valid N (listwise)</i>	12				

Hasil dari uji *descriptive statistik* adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari *pretest* dan *posttes*, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Dari uji *descriptive statistik* tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari *program* latihan *interval* terhadap daya tahan atlet silat pada saat bertanding. Hasil *pretest* dan *pretest* tersebut memiliki nilai rata-rata *pretes* sebesar 11.92 dan *posttes* 15.67.

Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu distribusi normal dinyatakan normal jika  $p > 0,05$  (5%) dan berdistribusi jika  $p < 0,05$  (5%) dianggap abnormal. Hasil uji nominal ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>				
	Kelompok Eksperimen	<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil eksperimen	<i>Pretes</i>	.871	12	.068
	<i>Pretest</i>	.833	12	.023

*a. Lilliefors Significance Correction*

Hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada table diatas dari 12 sample penelitian di dapatkan hasil normalitas 0,891. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi >

0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal karena lebih dari batas normalitas 0,05.

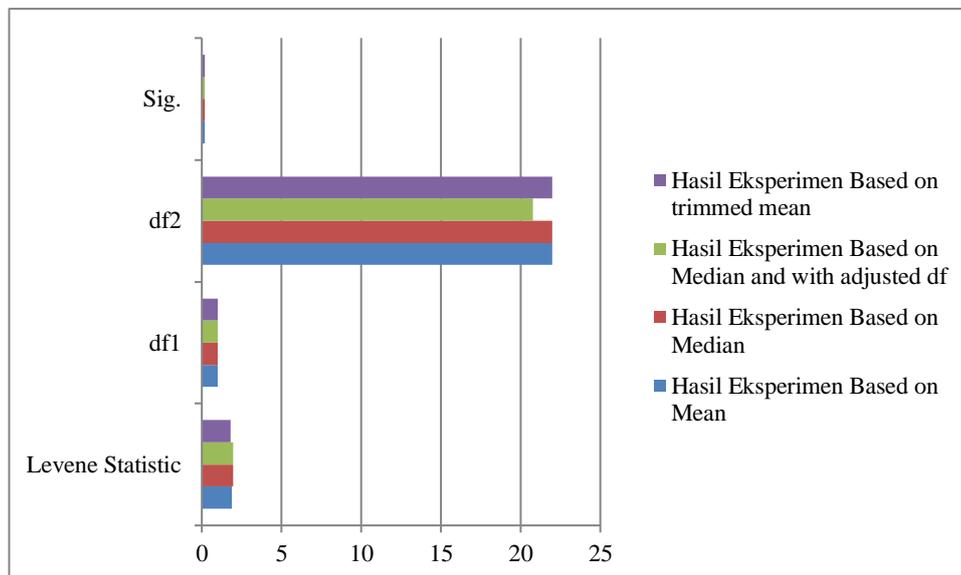
Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu data tersebut di katakan *homogeny* jika  $p > 0,05$  (5%) dan berdistribusi jika  $p < 0,05$  (5%) dianggap homogen. Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas  
*Test of Homogeneity of Variance*

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Eksperimen	Based on Mean	1.905	1	22	.181
	Based on Median	1.960	1	22	.175
	Based on Median and with adjusted df	1.960	1	20.767	.176
	Based on trimmed mean	1.793	1	22	.194

Dapat di lihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0,181 maka dari itu data yang diteliti bersifat homogen karena  $> 0,05$  (5%). Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh metode latihan *interval* dalam meningkatkan kemampuan daya tahan dan kemandirian gerak atlet cabang olahraga pencak silat dipadepokan putra siliwangi Kabupaten Garut. Berikut adalah data dari masing-masing variable yang terurai dan terperinci.

Diagram 1. Hasil Uji Homogenitas



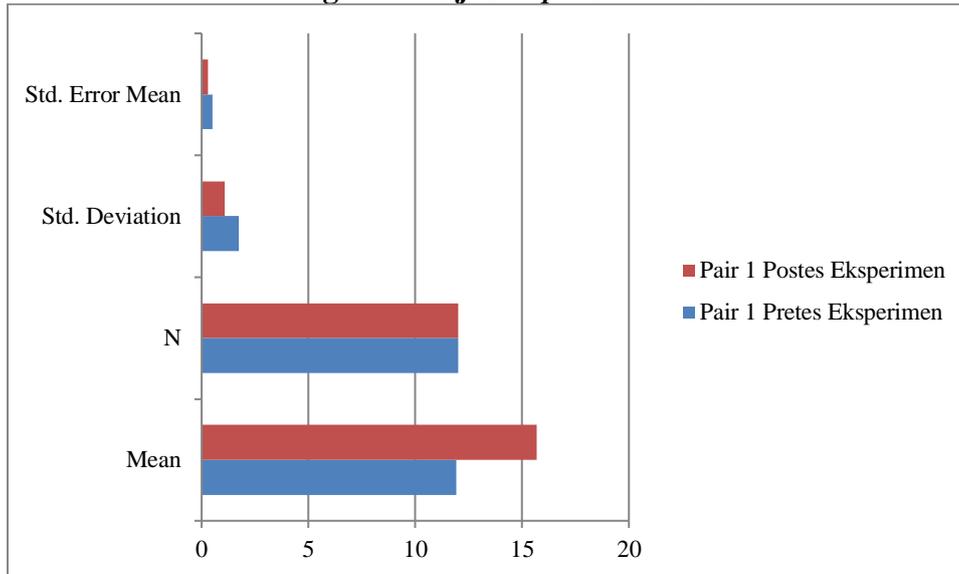
Berdasarkan hasil dari penelitian menggunakan 12 orang sebagai sampel dengan hasil pengujian *pretest* dan *pretest* lari 150 meter kemudian data yang didapat diolah menggunakan SPSS 26, terdapat data deskripsi statistik sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Sample Statistics

		<i>Paired Samples Statistics</i>			
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair 1</i>	<i>Pretes Eksperimen</i>	11.92	12	1.730	.499
	<i>Postes Eksperimen</i>	15.67	12	1.073	.310

Berdasarkan hasil uji statistik pada table di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang dilakukan. Terdapat mean *pretest* sebesar 11.92 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *pretest* sebesar 15.67, dengan nilai N sebanyak 12 (sampel).

Diagram 2. Uji Sample Statistics

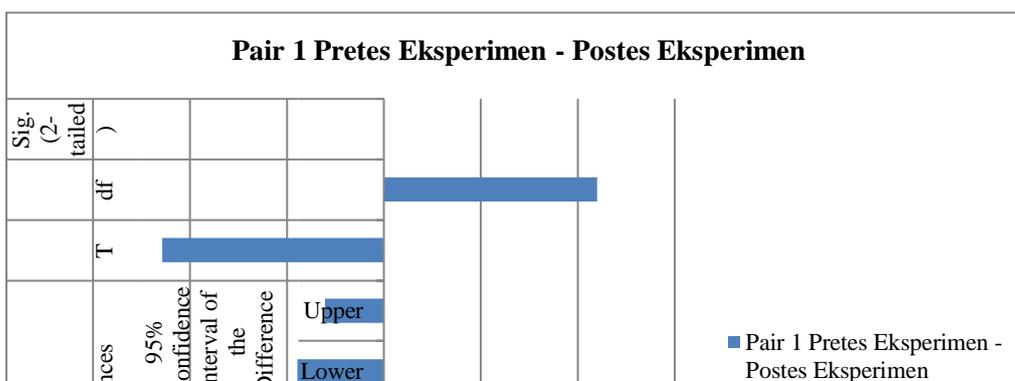


Tabel 5. Hasil Uji Paired Samples Test

	<i>Paired Differences</i>					<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1 Pretes Eksperimen - Postes Eksperimen</i>	-3.750	1.138	.329	-4.473	-3.027	-11.413	11	.000

Diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan metode latihan *interval* pada data *pretest* dan *posttest*.

Diagram 3. Paired Samples Test



Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah (Lubis, 2013). Pencak Silat digunakan untuk melindungi diri, berkompetisi dalam turnamen, dan kadang-kadang dipertunjukkan sebagai seni pertunjukan yang indah. Dengan berbagai gaya yang berbeda dan pakaian khusus, Pencak Silat menjadi bagian penting dari warisan budaya dan olahraga di wilayah tersebut.

Penerapan metode latihan *interval* dalam pelatihan atlet cabang olahraga Pencak Silat di Padepokan Putra Siliwangi Garut memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan daya tahan dan kemandirian gerak. Dalam metode ini, atlet melibatkan latihan dengan intensitas tinggi yang diikuti oleh istirahat singkat, kemudian diulang kembali. “Motivasi menunjukkan kadar keinginan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Artinya makin tinggi motivasi, maka makin tinggi pula kebutuhannya akan sesuatu. Semakin penting kebutuhan tersebut untuk dipenuhi, maka makin besar pulalah usaha yang dilakukannya” (Irawadi, 2014). Pendekatan ini membantu atlet untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi mereka, sehingga mereka dapat bertahan dalam pertandingan yang panjang. Selain itu, latihan *interval* juga dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan, kecepatan, dan kelincihan gerakan khas Pencak Silat. Hasilnya adalah peningkatan performa atlet dalam kompetisi, serta peningkatan kemandirian dalam menghadapi situasi dan tekanan yang dihadapi dalam olahraga ini. Dengan demikian, metode latihan *interval* membantu atlet cabang olahraga Pencak Silat untuk mencapai potensi terbaik mereka dan mengukir prestasi gemilang dalam berbagai kompetisi. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2015). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik. (Rifan, Permadi and Arifin, 2023). Selain itu kondisi fisik juga sangat berpengaruh diantaranya meliputi massa tubuh, kesiapan sendi-sendi otot, dan penyesuaian badan agar siap untuk bergerak aktif (Putra, 2014). Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa sebelum menerapkan metode latihan *interval*, rata-rata skor daya tahan atlet adalah 11.92. Namun, setelah menerapkan metode latihan *interval*, rata-rata skor daya tahan atlet meningkat menjadi 15.67. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor daya tahan atlet sebesar 3.79 poin setelah menggunakan metode latihan tersebut. Hasil ini juga didukung oleh nilai signifikansi (sig) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditentukan (0.05), sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam pengaruh metode latihan *interval*. Kompetensi pelatih dapat mempengaruhi prestasi, Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu tim dalam memperbaiki penampilan tim. Dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya, pelatih adalah aktor penting. Tingkat

keberhasilan dari pelatih adalah jika mampu menghantarkan timnya meningkatkan kemampuan dan prestasi setinggi-tingginya (Sari, 2014). Pelatihan interval adalah pelatihan yang memberikan beban pada tubuh dalam durasi yang singkat tetapi teratur dan dilakukan secara berulang-ulang serta diselingi interval istirahat atau latihan dengan intensitas yang rendah (Songsorn, 2022). Latihan high intensity interval training dapat melatih meningkatkan perkembangan serabut otot cepat (*fast twitch fiber*), meningkatkan kapasitas paru serta mempunyai kelebihan tidak memerlukan waktu yang cukup banyak akan tetapi dapat memberikan hasil yang besar (Irfan & Kasman, 2021) *High intensity interval training* adalah sebuah metode latihan yang sangat efisien dalam melatih meningkatkan kemampuan fisik seorang atlet (Festiawan., 2021).

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa metode latihan *interval* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan daya tahan dan ketetapan gerak dalam cabang olahraga pencak silat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan perlakuan khusus melalui latihan interval, atlet pencak silat dapat mencapai peningkatan yang bermakna dalam daya tahan dan ketetapan gerak pencak silat. Ini menegaskan pentingnya penggunaan metode latihan yang sesuai dalam peningkatan daya tahan olahraga, dan hasil ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pelatihan yang lebih efektif di masa depan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih pada semua yang terlibat dalam penelitian serta atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Festiawan, R., Hoi, L. B., Siswantoyo, Ngadiman, Kusuma, I. J., Heza, F. N., Wahono, B. S., Wijayanto, A., & Sumartiningsih, S. (2021). High Intensity Interval Training, Fartlek Training & Oregon Circuit Training: What Are The Best Exercises To Increase VO2Max? *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(03). <https://doi.org/10.36295/asro.2021.24363>
- Firdaus, Efendy. 2017. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK.UNP
- Irfan, & Kasman. (2021). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Peningkatan VO2 Max Pemain Sepak Bola STKIP Taman Siswa Bima Irfan., *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hilmy, N., & Adi, S. (2021). Pengaruh Latihan SAQ Drill terhadap Peningkatan Kecepatan Tendang Depan Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(1), 20-28.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Kusuma, D. A. (2018). Evaluasi Kelelahan Pada Latihan Olahraga. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 55–60. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Edisi kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Muyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>

- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 14-19.
- Putra, Ranu Baskora Aji. 2014 “Journal of Physical Education, Health and Sport”. Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam. Tersedia pada <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/viewFile/3007/3048> (diakses pada 4 Desember 2018).
- Rifan, A., Permadi, A. A. and Arifin, Z. (2023) ‘Latihan *First Touch* Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola’, 5(2), pp. 99–109.
- Rushall, B. Dan Pyke, F. (1990). *Training for Sports and Fitness*. Macmillan Education Australia Pty Ltd.
- Saputra, N. and Aziz, I. (2020) ‘Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman’, *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), pp. 32–38. doi: 10.24036/jpo137019.
- Siregar Nurhamida Sari (2014) ‘Jurnal Ilmu Keolahragaan’, *Krbohidrat*, 13(2), pp. 38–44.
- Subarjah, H. (2013) ‘Latihan Kondisi Fisik’, *Educacion*, 53(9), pp. 266–276.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung, Alfabeta
- Songsorn, P., Somnarin, K., Jaitan, S., & Kupradit, A. (2022). The Effect of Whole Body High Intensity Interval Training on Heart Rate Variability in Insufficiently Active Adults. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 20(1), 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.10.003>