

*Jurnal*  
**SPRINTER**  
**ILMU OLAHRAGA**



**VOLUME 1 NOMOR 1 HALAMAN 1-83 JULI 2020**

**Diterbitkan Oleh :**

**Tim Pengembangan dan Peningkatan Mutu Pendidikan  
MAN Insan Cendekia Jambi**

Jln. Lintas Jambi, Ma. Bulian Km. 21 Pijoan, Jaluko, Muaro Jambi, Jambi

Open Menu

Register

Login

# SPRINTER

Jurnal Ilmu Olahraga

ISSN: 2745 - 4231 (media online)



<http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>

Google

GARUDA

CURRENT

ARCHIVES

ANNOUNCEMENTS

ABOUT

Search

Search

## Editor In Chief:

**Moh. Agung Setiabudi**

Email: [agungsetiabudi@unibabwi.ac.id](mailto:agungsetiabudi@unibabwi.ac.id)

Universitas PGRI Banyuwangi

## Editorial Boards Member :

**M. Kamal**

Email: [eduinsan75@gmail.com](mailto:eduinsan75@gmail.com)

MAN Insan Cendekia Jambi

**Puji Setyaningsih**

Email: [myedu37@gmail.com](mailto:myedu37@gmail.com)

Universitas PGRI Banyuwangi

**Galih Farhanto**

Email: galihfarhanto19@gmail.com

Universitas PGRI Banyuwangi

## CURRENT ISSUE

---

ATOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0

EDITORIAL TEAM

PEER REVIEWER

AUTHOR GUIDELINES

PUBLICATION ETHICS

OPEN ACCESS POLICY

PEER REVIEW PROCESS

FOCUS AND SCOPE

PLAGIARISM AND RETRACTION POLICY

COPYRIGHT NOTICE

ABSTRACT AND INDEXING

ABOUT THIS PUBLISHING SYSTEM

AUTHOR FEES

JOURNAL HISTORY

CONTACT

**JOURNAL TEMPLATE**

---

---

**DAFTAR ISI**

<b>Studi Biomotorik Cabang Olahraga Sepakbola Pada SSB Semen Gresik Tuban Usia 17 Tahun</b> Kholil <sup>1</sup> , Weda <sup>2</sup> , Reo Prasetyo Herpandika <sup>3</sup>	1-6
<b>Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri</b> Susilowati <sup>1</sup> , Weda <sup>2</sup> , Wing Prasetya Kurniawan <sup>3</sup>	7-11
<b>Analisis Kapasitas Anaerobik Pada Mahasiswa UKM Pencak Silat PSHT Universitas Nusantara PGRI Kediri</b> M. Abdul Latif Saifullah <sup>1</sup> , Slamet Junaidi <sup>2</sup> , Irwan Setiawan <sup>3</sup>	12-16
<b>Perbedaan Pengaruh Media Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler SDN Tegalrejo III Tuban</b> Ahmad Soleman <sup>1</sup> , Weda <sup>2</sup> , Budiman Agung Pratama <sup>3</sup>	17-21
<b>Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020</b> Teguh Heri Affandi <sup>1</sup> , Ruruh Andayani Bekti <sup>2</sup> , M. Akbar Husein Allsabab <sup>3</sup>	22-28
<b>Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021</b> Mursidin <sup>1</sup> , Slamet Junaidi <sup>2</sup> , Budiman Agung Pratama <sup>3</sup>	29-32
<b>Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli Remaja Putri SVC Kab. Nganjuk</b> Shifa Adhawiyah <sup>1</sup> , Weda <sup>2</sup> , M. Akbar Husein Allsabab <sup>3</sup>	33-37
<b>Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Passing Bawah Sepakbola Pada Atlet Usia 14 Tahun Di SSB Kediri Putra</b> Setio Budi Santoso <sup>1</sup> , Slamet Junaidi <sup>2</sup> , Weda <sup>3</sup>	38-42
<b>Tingkat Pemahaman Guru Penjasorkes Terhadap Materi Aktivitas Air Di SD Negeri Se-Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban</b> Zainul Arifin <sup>1</sup> , Slamet Junaidi <sup>2</sup> , Wing Prasetya Kurniawan <sup>3</sup>	43-47
<b>Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Sprint 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Puslatkot Kota Kediri</b> Kristina Marta Sefriana <sup>1</sup> , Rendhitya Prima Putra <sup>2</sup> , Reo Prasetyo Herpandika <sup>3</sup>	48-52
<b>Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di SSB Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban</b> Andrias Puguh <sup>1</sup> , Weda <sup>2</sup> , M. Akbar Husein Allsabab <sup>3</sup>	53-56
<b>Penerapan Modifikasi Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Servis Bawah Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020</b> Noviatu Suaidah <sup>1</sup> , Ruruh Andayani Bekti <sup>2</sup> , Nur Ahmad Muharram <sup>3</sup>	57-61
<b>Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020</b> Nasrul Umam <sup>1</sup> , Irwan Setiawan <sup>2</sup> , Budiman Agung Pratama <sup>3</sup>	62-71

**Pengaruh Latihan Small Side Game Tipe Intermitten Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan** 72-78  
Muhammad Zunan Wahyudianto<sup>1</sup>, Irwan Setiawan<sup>2</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>3</sup>

**Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Tahun Kota Kediri** 79-83  
Rossi Azhari<sup>1</sup>, Ruruh Andayani Bekti<sup>2</sup>, Slamet Junaidi<sup>3</sup>

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

M. Abdul Latif Saifullah<sup>1</sup>, Slamet Junaidi<sup>2</sup>, Irwan Setiawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: <sup>1</sup>latifsaiful722@gmail.com, <sup>2</sup>slamet.junaidi@unpkediri.ac.id,

<sup>3</sup>irwansetiawan@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.*

© 2020 Author

## 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 didaerah 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 ppencak 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 tekniknya 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 menunjukkan 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](http://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 dikampushttp://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://dinysabila.wordpress.com/2013/1/pentingnya-mengikuti-ukm-di-perguruan-tinggi>

<http://putrasyah37.blogspot.co.id/2014/06/pe-ncak-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.