



PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN BODYWEIGHT TRAINING UNTUK MELATIH KEKUATAN OTOT PERUT PADA ATLET PENCAK SILAT

Harvian Mega Putra Candra Bayu¹, Setyo Budiwanto^{2✉}

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Bodyweight Training,
Kekuatan Otot Perut,
Pencak Silat

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat di PPLM II Jatim Kota Malang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan yang mengacu pada teori Borg & Gall yang diadopsi dan disesuaikan dengan keadaan di lapangan. Subjek dalam penelitian ini adalah pesilat dari PPLM II Jatim Kota Malang dengan jumlah 20 pesilat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket/kuisisioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil data penelitian pengembangan didapatkan melalui evaluasi para ahli dan uji coba kelompok melalui pengisian kuisisioner. Hasil evaluasi ahli media memperoleh hasil sebesar 87% yang artinya sangat baik dengan makna produk dapat dipakai. Hasil evaluasi ahli kepelatihan memperoleh hasil sebesar 86% yang artinya sangat baik dengan makna produk dapat dipakai. Hasil evaluasi ahli pencak silat memperoleh hasil sebesar 86% yang artinya sangat baik dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok kecil memperoleh hasil sebesar 86% yang artinya sangat baik dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok besar memperoleh hasil sebesar 86% yang artinya sangat baik dengan makna produk dapat dipakai. Sehingga produk pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat yang dikemas dalam buku panduan ini dinyatakan sangat baik dengan makna produk dapat dipakai dan layak digunakan sebagai variasi latihan untuk pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang.

Abstract

The purpose of this research was to develop a variety of bodyweight training exercises to train abdominal muscle strength in pencak silat in PPLM II Jatim Malang City. This research uses Borg & Gall's research and development theory that was adopted and adapted to the conditions in the field. Subjects in this study were fighters from PPLM II East Java Malang City with a total of 20 fighters. Instrument of the test used questionnaire. The data analysis technique used is quantitative analysis. Result of this research obtained by means of sport expert and trial of group. The results of media experts got 87% that means in very chategory with a meaning can use. The results of coaching experts got 86% that means in very good chategory with a meaning can use. The result of martial arts experts got 86% that means in very good chategory with a meaning can use. The results in the trial of small group got 86% that means in very good chategory with a meaning can use. The result in the trial of the large group got 86% that means in very good chategory with a meaning can use. So that the product development of variations in bodyweight training exercises to train abdominal muscle strength in pencak silat which is packaged in this guidebook in very good chategory with a meaning can use and declare feasible to be used as a variation of training for fighters in PPLM II East Java Malang City.

© 2019 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : setyo.budiwanto.fik@um.ac.id

PENDAHULUAN

Pencak didefinisikan sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada aturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat dapat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana/bahaya. Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, ksatria, dan percaya diri. Menurut Hariyadi (2003:02) menyatakan bahwa pencak silat berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya datang dari sesama manusia. Menurut Kotot (2003:16-18), teknik dasar dalam cabang olahraga pencak silat meliputi kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, hindaran, serangan, bertahan, dan tangkapan.

Bertahan adalah salah satu keterampilan individu yang penting dalam permainan pencak silat. Bertahan sangat erat hubungannya dengan penguasaan permainan di gelanggang, karena bertahan menentukan permainan pesilat. Teknik dasar bertahan dibagi menjadi beberapa macam yaitu tangkapan, tangkisan, dan hindaran. Untuk meningkatkan teknik dasar bertahan, diperlukan latihan yang efektif dan efisien. Menurut Harsono (1988:101) menyatakan bahwa, "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya".

Dalam teknik bertahan, latihan kekuatan sangat diperlukan. Bempa (2009:229) menjelaskan bahwa, "kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (maximal force) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot. Selain itu kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan sistem neuromuscular menghasilkan gaya melawan tahanan eksternal". Tummenillo (2016:4-5) menjelaskan bahwa latihan kekuatan dapat menggunakan beban internal atau beban dalam dan menggunakan beban eksternal atau beban luar. Teknik bertahan pada pencak silat membutuhkan kekuatan otot perut. Menurut Sumosardjuno (1994:3), otot perut memiliki keterkaitan dengan otot-otot pinggang di dalam menyangga keseluruhan badan bagian atas. Menurut Siregar (2000:148), otot abdominal meliputi rectus abdominis yang dapat menyebabkan tubuh untuk menekuk atau melentur dan oblique external yang dapat membantu tubuh berputar dan melengkung ke arah samping. Sehingga dalam peningkatan kekuatan otot perut diperlukan model latihan yang tepat dengan berbagai variasi latihan.

Variasi dalam proses pelatihan adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurugi kejenuhan dan kebosanan. Bempa (2007:48) menyatakan variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, periodisasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan dan akhirnya merangsang adaptasi fisiologik yang hebat.

Salah satu variasi latihan kekuatan otot perut adalah dengan metode bodyweight training. Menurut Dreger (2006) yang dikutip oleh Suharjana (2013:79), bodyweight training merupakan metode latihan kekuatan dengan menggunakan beban internal atau beban tubuh. Latihan kekuatan menggunakan bodyweight training sebagai metode disebabkan karena minimnya alat yang digunakan sebagai beban luar. Latihan beban tubuh (bodyweight training) adalah latihan yang sistematis dengan menggunakan beban tubuh sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Ciri-ciri gerakan bodyweight training menurut Contreras (2014:11) harus memiliki unsur pressing, pushing, dan pulling. Hal ini bertujuan untuk menyeimbangkan tubuh dengan gravitasi sehingga tujuan latihan bodyweight training tercapai.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau yang sering disebut research and development. Research and development merupakan metode penelitian yang digunakan untuk membentuk produk dan prosedur baru, yang kemudian diuji di lapangan, dievaluasi, dan disaring secara sistematis sampai memenuhi kriteria keefektifan, kualitas, atau standart yang sama secara spesifik (Borg&Gall, 2003:569). Penelitian ini dilakukan untuk menghasilkan sebuah model bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat di PPLM II Jatim Kota Malang. Kegiatan pengembangan ini dimulai dari analisis kebutuhan atau observasi lapangan yang mempunyai kesenjangan sosial kemudian dipecahkan dengan solusi membuat produk akhir penelitian.

Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Dari 10 langkah penelitian pengembangan yang dikemukakan oleh Borg & Gall, peneliti hanya akan menggunakan 7 langkah karena disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan pengembangan yang akan diteliti. Langkah-langkah dari metode pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat di PPLM II Jatim Kota Malang adalah: (1) melakukan observasi penelitian dan pengumpulan data informasi termasuk kajian pustaka dan analisis kebutuhan yang diperoleh dengan observasi dan wawancara pelatih di PPLM II Jatim Kota Malang, (2) mengembangkan bentuk produk awal (berupa variasi latihan bodyweight training), (3) evaluasi para ahli dengan kualifikasi yaitu satu ahli kepelatihan, ahli pencak silat dan satu ahli media, (4) uji coba kelompok kecil, (5) revisi produk (sesuai hasil evaluasi para ahli dan uji coba kelompok kecil), (6) uji coba kelompok besar, dan (7) produk akhir (sesuai hasil kelompok besar).pelatih.

Uji Coba Produk

Uji coba produk ini untuk mendapatkan produk akhir, juga untuk mengetahui apakah dengan produk yang telah dikembangkan bisa lebih meningkatkan keefektifan dan keefisienan pengembangan yang telah dilakukan. Desain uji coba dibagi menjadi empat tahap yaitu: (1) evaluasi ahli yang dilakukan dengan mengisi lembar justifikasi yang berupa kuisioner/angket yang selanjutnya diakumulasikan kedalam bentuk data kuantitatif, (2) uji coba kelompok kecil yang dilakukan dengan cara melakukan 15 variasi latihan yang dikembangkan peneliti dan mengisi angket/kuisioner, (3) uji coba kelompok besar yang dilakukan dengan cara melakukan 15 variasi latihan yang dikembangkan peneliti dan mengisi angket/kuisioner, dan (4) revisi produk yaitu hasil dari ujicoba kelompok besar selanjutnya dianalisis dijadikan sebagai acuan untuk menyelesaikan produk akhir pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat di PPLM II Jatim Kota Malang.

Subyek Uji Coba

Subjek uji coba yang digunakan dalam pengembangan ini adalah sebagai berikut: (1) subjek analisis kebutuhan hanya tes awal kepada 8 pesilat dan wawancara pelatih di PPLM II Jatim Kota Malang, (2) subjek evaluasi terdiri dari 1 orang ahli kepelatihan, ahli pencak silat dan 1 ahli media, (3) subjek ujicoba kelompok kecil adalah 8 pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang, dan (4) subjek ujicoba kelompok besar adalah 20 pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang.

Jenis Data Penelitian Pengembangan

Data yang diperoleh merupakan data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif merupakan data dari evaluasi ahli yang berupa saran dan masukan. Sedangkan data yang diperoleh dari tinjauan ahli dan uji coba lapangan berupa data kuantitatif. Instrumen Pengumpulan Data Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan instrument diantaranya: (1) observasi melalui pengisian kuisioner digunakan sebagai teknik dalam mengumpulkan data mengenai keadaan lapangan dan subjek (data keadaan lapangan yaitu uji coba kelompok kecil dan hasil uji coba kelompok besar), (2) wawancara dilakukan kepada pelatih PPLM II Jatim Kota Malang (wawancara tersebut dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif yang akan dimasukkan dalam latar belakang penelitian pengembangan).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis data deskriptif kuantitatif dilakukan pada: (1) Hasil penilaian validasi dengan skala nilai ahli materi terhadap draf model latihan sebelum uji coba. (2) Data penilaian hasil observasi pada observer terhadap model latihan. (3) Hasil penilaian kuesioner uji coba skala kecil dan besar dari responden. Rentangan skor pada angket validasi, observasi, dan kuesioner ada empat, yaitu: (1) Skor 1 untuk penilaian tidak sesuai. (2) Skor 2 untuk penilaian cukup sesuai. (3) Skor 3 untuk penilaian sesuai. (4) Skor 4 untuk penilaian sangat sesuai. Analisis data sesuai dengan pendekatan, ini dimaksudkan bahwa setiap analisa disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan, hanya sampai untuk mengetahui presentase (Arikunto & Jabar, 2010:34). Rumus untuk mengolah data setiap subyek uji coba:

HASIL

Analisis Kebutuhan

Hasil pengamatan, observasi, dan wawancara yang telah dilakukan di PPLM II Jatim Kota Malang dengan pesilat, peneliti menyimpulkan bahwa variasi latihan bodyweight training untuk latihan otot perut sangat diperlukan dalam dunia pencak silat, agar peningkatan kekuatan otot perut tercapai dan latihan yang dilakukan tidak monoton dan lebih bervariasi. Berdasarkan kenyataan di atas, peneliti mengembangkan 15 variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut sesuai spesifikasi bagian otot perut dan model yang variatif.

Pengembangan Produk

Dalam mengembangkan produk dilakukan dengan cara evaluasi dari 3 orang ahli, yaitu: ahli media, ahli kepelatihan, dan ahli pencak silat untuk mengevaluasi hasil produk peneliti. Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui dari hasil evaluasi ketiga ahli memperoleh hasil yang baik sekali. Oleh sebab itu model variasi latihan bodyweight training dapat digunakan oleh pesilat PPLM II Jatim Kota Malang.

Ahli media yang telah melakukan justifikasi hasil pengembangan adalah dosen mata kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, yaitu melalui angket kuesioner yang terdiri dari 18 instrumen pertanyaan. Data hasil evaluasi ahli media terhadap pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat di PPLM II Jatim Kota Malang, mendapatkan saran dan masukan yaitu: (1) Ukuran penulisan dan margin disesuaikan dengan ukuran buku. (2) Kejelasan urutan pelaksanaan setiap variasi latihan bodyweight training sebaiknya ditulis dengan numbering. (3) Gambar di sajikan lebih jelas.

Ahli kepelatihan yang telah melakukan justifikasi hasil pengembangan adalah dosen mata kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, yaitu melalui angket/kuesioner yang terdiri dari 13 instrumen pertanyaan. Data hasil evaluasi ahli kepelatihan terhadap pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat di PPLM II Jatim Kota Malang, mendapatkan saran: (1) Gambar diperjelas. (2) Variasinya masih kurang, diperbanyak variasinya, serta ahli kepelatihan menyatakan setuju terhadap variasi latihan yang dikembangkan dan bisa dikembangkan. Ahli pencak silat yang telah melakukan justifikasi hasil pengembangan adalah pelatih di PPLM II Jatim Kota Malang, yaitu melalui angket kuesioner yang terdiri dari 13 instrumen pertanyaan. Data hasil evaluasi ahli pencak silat terhadap pengembangan variasi latihan bodyweight training pada pesilat PPLM II Jatim Kota Malang, mendapatkan saran dan masukan yaitu: (1) diurutkan dari yang termudah hingga sulit, dan (2) diperbanyak variasi latihannya agar tidak monoton, (3) lengkapi repetisi dan set setiap variasi latihannya, dan menyetujui variasi model latihan yang dikembangkan dan bisa digunakan.

Berdasarkan hasil data pada tabel di atas yang diperoleh dari pengisian angket yang berjumlah 13 pertanyaan, hasil uji coba kelompok kecil dengan jumlah subyek 8 pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang, memperoleh total persentase yaitu 86% yang berarti baik sekali, sementara hasil uji coba kelompok besar yang dilakukan pada 20 pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang, memperoleh total persentase yaitu 82% sehingga variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada pencak silat di PPLM II Jatim Kota Malang dapat digunakan. Keterangan hasil persentase dari data evaluasi hasil keseluruhan uji coba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar menggunakan teori analisis persentase dari Arikunto & Jabar (2010:34).

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa jumlah total persentase hasil dari ahli media adalah 87% dengan tingkat validitas baik sekali, yaitu melalui beberapa kriteria kelayakan. Pada aspek kemenarikan buku panduan, diperoleh skor 21 dari skor maksimal 24 diperoleh persentase 87% dengan validitas baik sekali, pada ketepatan materi, diperoleh skor 21 dari skor maksimal diperoleh persentase 87% dengan validitas baik sekali, pada aspek kejelasan gambar variasi latihan, diperoleh skor 21 dari skor maksimal 24 diperoleh persentase 87% dengan validitas baik sekali. Keterangan hasil persentase dari data evaluasi ahli media menggunakan teori analisis persentase dari Arikunto & Jabar (2010:34). Sehingga model latihan ini dapat diuji cobakan pada pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang, berdasarkan evaluasi ahli media. Demikian juga terdapat masukan dan saran yang diperoleh dari ahli media terhadap produk yang dikembangkan untuk disempurnakan lagi.

Berdasarkan hasil dari analisis data dapat diketahui bahwa jumlah total persentase hasil dari ahli kepelatihan adalah 86% dengan tingkat validitas baik sekali. Yaitu melalui beberapa aspek kriteria kelayakan. Pada aspek kekesesuaian karakteristik dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan dipahami dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek mudah dilakukan diperoleh skor 54 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 90% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek aman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai latihan otot dari 15 model latihan diperoleh skor 51 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek latihan bervariasi dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan memberikan rasa senang dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek nyaman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 51 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai spesifikasi bagian otot dari 15 model latihan diperoleh skor 50 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 83% dengan tingkat validitas baik sekali. Keterangan hasil persentase dari data evaluasi ahli kepelatihan menggunakan teori analisis persentase dari Arikunto & Jabar (2010:34). Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan bodyweight training sudah sesuai dan produk tersebut dapat digunakan untuk pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang.

Berdasarkan hasil dari analisis data pada Tabel 5 dapat diketahui bahwa jumlah total persentase hasil dari ahli kepelatihan adalah 86% dengan tingkat validitas baik sekali. Yaitu melalui beberapa aspek kriteria kelayakan. Pada aspek kekesesuaian karakteristik dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan dipahami dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek mudah dilakukan diperoleh skor 54 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 90% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek aman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai latihan otot dari 15 model latihan diperoleh skor 51 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek latihan bervariasi dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan memberikan rasa senang dari 15 model latihan diperoleh skor 53 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek nyaman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 51 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai spesifikasi bagian otot dari 15 model latihan diperoleh skor 50 dari skor maksimal 60 diperoleh persentase 83% dengan tingkat validitas baik sekali. Keterangan hasil persentase dari data evaluasi ahli pencak silat menggunakan teori analisis persentase dari Arikunto & Jabar (2010:34). Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan bodyweight training sudah sesuai dan produk tersebut dapat digunakan untuk pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang.

Berdasarkan hasil dari analisis data pada Tabel 6 dapat diketahui bahwa jumlah total persentase hasil dari uji coba kelompok kecil adalah 86% dengan tingkat validitas baik sekali. Yaitu melalui beberapa aspek kriteria kelayakan. Pada aspek kekesesuaian karakteristik dari 15 model latihan diperoleh skor 408 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan dipahami dari 15 model latihan diperoleh skor 408 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek mudah dilakukan diperoleh skor 424 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek aman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 424 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai latihan otot dari 15 model latihan diperoleh skor 424 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek latihan bervariasi dari 15 model latihan diperoleh skor 408 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan memberikan rasa senang dari 15 model latihan diperoleh skor 424 dari skor maksimal

480 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek nyaman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 408 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai spesifikasi bagian otot dari 15 model latihan diperoleh skor 400 dari skor maksimal 480 diperoleh persentase 83% dengan tingkat validitas baik sekali. Keterangan hasil persentase dari data uji coba kelompok kecil menggunakan teori analisis persentase dari Arikunto & Jabar (2010:34). Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan bodyweight training sudah sesuai dan produk tersebut dapat digunakan untuk pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang.

Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar

Berdasarkan hasil dari analisis data pada Tabel 7 dapat diketahui bahwa jumlah total persentase hasil dari uji coba kelompok kecil adalah 86% dengan tingkat validitas baik sekali. Yaitu melalui beberapa aspek kriteria kelayakan. Pada aspek kekesesuaian karakteristik dari 15 model latihan diperoleh skor 1020 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan dipahami dari 15 model latihan diperoleh skor 1020 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek mudah dilakukan diperoleh skor 1060 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek aman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 1060 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai latihan diperoleh skor 1060 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek latihan bervariasi dari 15 model latihan diperoleh skor 1020 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek kejelasan memberikan rasa senang dari 15 model latihan diperoleh skor 1060 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 88% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek nyaman dilaksanakan dari 15 model latihan diperoleh skor 1020 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 85% dengan tingkat validitas baik sekali, pada aspek sesuai spesifikasi bagian otot dari 15 model latihan diperoleh skor 1000 dari skor maksimal 1200 diperoleh persentase 83% dengan tingkat validitas baik sekali. Keterangan hasil persentase dari data uji coba kelompok besar menggunakan teori analisis persentase dari Arikunto & Jabar (2010:34). Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan bodyweight training sudah sesuai dan produk tersebut dapat digunakan untuk pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang.

Revisi Produk

Adapun revisi produk dari ahli media adalah sebagai berikut: (1) gambar arah sajian lurus saja tanpa berbelok-belok, (2) kejelasan urutan pelaksanaan variasi latihan bodyweight training sebaiknya dengan numberings, (3) gambar arah sajian lebih sederhana. revisi produk dari ahli kepelatihan adalah sebagai berikut: (1) gambar latihan lebih diperjelas, (2) durasi terlalu lama, (3) pengembangan variasi kurang, diperbanyak variasinya. Revisi produk dari ahli pencak silat adalah sebagai berikut: (1) diurutkan dari yang termudah hingga sulit, dan (2) diperbanyak variasi latihannya agar tidak monoton. Revisi Produk Berdasarkan Uji Kelompok Kecil yang harus direvisi antara lain: (1) dalam penjelasan pelaksanaan lebih diperhatikan dan diperjelas dengan diberi nomor, (2) gambar lebih diperbaiki dan variasi latihan lebih ditambah. Dari data hasil uji coba tahap II uji coba kelompok besar terhadap produk yang harus direvisi antara lain: (1) variasi latihan lebih dipermudah, (2) ditambah dengan repetisi dan set, dan (3) arah gerakan lebih diperbaiki agar lebih sederhana.

PEMBAHASAN

Kajian Produk yang Telah Direvisi Produk awal dari peneliti ialah berupa 15 variasi latihan bodyweight training pada pencak silat. Pada buku panduan yang dibuat disertai sejarah singkat pencak silat, bodyweight training beserta 15 variasi latihan. Berdasarkan data evaluasi dari ketiga ahli yaitu ahli media, ahli kepelatihan, dan ahli sepakbola diperoleh beberapa saran dan masukan para ahli: (1) gambar formasi latihan lebih diperjelas, (2) durasi terlalu lama, (3) pengembangan variasi kurang, diperbanyak variasinya, (4) gambar arah sajian lurus saja, (5) kejelasan urutan pelaksanaan sebaiknya dengan numberings, (6) gambar arah sajian lebih sederhana, (7) diurutkan dari yang termudah hingga sulit, dan (8) diperbanyak variasi latihannya agar tidak monoton. Produk pengembangan yang dikemas dalam buku panduan ini memiliki keunggulan yakni untuk melihat

variasi latihan tanpa menggunakan media player. Dalam buku panduan ini juga memuat variasi latihan yang sesuai dan model yang disediakan variatif dan menyenangkan. Disamping kelebihan yang dimiliki produk pengembangan ini juga terdapat beberapa kelemahan yaitu produk ini belum pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan. Penggunaannya juga kurang praktis dikarenakan penjelasan model latihan yang berupa gambar serta penjelasan.

Dalam pengujian di kelompok kecil diperoleh angka 86 % dengan jumlah 8 peserta latihan yang terdiri dari empat aspek penilaian yaitu: (1) Kemenarikan, kata menarik merupakan perasaan yang dirasakan oleh pemain junior. Sobur (2009:246) mengatakan “mempelajari sesuatu hal yang menarik perhatian akan lebih mudah diterima”. (2) Kesenangan, yang dimaksud adalah dalam pengembangan variasi latihan bodyweight training peneliti menekankan pada prinsip dan asas latihan yaitu pada prinsip variasi (Irianto, 2009:13). Dikarenakan pesilat menjadi jenuh apalagi pesilat junior dapat menyebabkan pemain tersebut tidak dapat serius dalam melakukan latihan. Pembuatan variasi model latihan penting agar motivasi berlatih pemain juga meningkat. Sedangkan Harsono (2015:21) mengatakan bahwa kalau latihan atau pertandingan hanya dianggap satu siksaan oleh atlet, maka kegembiraan berlatih dan kegembiraan bertanding akan hilang”. (3) Kemudahan, diperkuat dengan pernyataan dari Harsono (2015:50) yang mengatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari mudah ke sukar”. dan (4) Kesesuaian, yaitu latihan diharuskan sesuai seperti yang dikatakan Harsono (2015:45) bahwa “skills yang diajarkan kepada atlet musti bisa diterapkan dalam situasi permainan”. Dari hasil data ujicoba kelompok kecil dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (86%) pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang menyatakan bahwa variasi latihan bodyweight training menarik, sesuai, dan mudah. Sehingga variasi latihan bodyweight training dapat digunakan dalam ujicoba selanjutnya.

Hasil akhir dari penelitian dan pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa 15 model latihan yang variatif yaitu variasi latihan bodyweight training untuk pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang yang dikemas dalam bentuk buku panduan yang di dalamnya terdiri atas ringkasan mengenai pencak silat, bodyweight training beserta 15 model latihan bodyweight training. Dari hasil data ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (81%) pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang menyatakan bahwa variasi latihan bodyweight training menarik, sesuai, dan mudah. Sehingga variasi latihan bodyweight training dapat digunakan dalam latihan PPLM II Jatim Kota Malang.

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran-saran yang diutarakan oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi:(1) saran pemanfaatan, (2) saran deseminasi, dan (3) saran pengembangan lebih lanjut.

Saran pemanfaatan yaitu: (1) variasi latihan bodyweight training dalam pencak silat diharapkan dapat digunakan dan bermanfaat terutama bagi pesilat PPLM II Jatim Kota Malang, (2) produk pengembangan diharapkan dapat membantu pesilat dalam berlatih untuk meningkatkan kekuatan otot perut melalui bodyweight training, dan (3) diharapkan produk pengembangan untuk pesilat di PPLM II Jatim Kota Malang dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan latihan agar menjadi variatif.

Saran deseminasi yaitu penyebarluasan produk pengembangan ke sasaran yang lebih luas, seperti: (1) disebarkan kepada pesilat melalui diklat, perguruan pencak silat, klub ekstrakurikuler yang berada di sekolah maupun di masyarakat, (2) disebarkan kepada guru olahraga yaitu melalui kegiatan mengajar di sekolah, (3) disebarkan kepada pelatih yaitu melalui penataran pelatih, pelatihan pencak silat, disarankan agar disosialisasikan kepada pihak-pihak terkait. Seperti, kepada PPLM II Jatim Kota Malang serta peneliti atau kepada pelatih pencak silat yang berlisensi, agar memperoleh pengakuan sebagai media yang layak digunakan dan disebarluaskan oleh masyarakat luas.

Saran pengembangan lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut: (1) pengembangan ini adalah sebuah produk (buku panduan), bagi peneliti lainnya dapat melanjutkan dengan mencari efektivitas produk yang dikembangkan, (2) untuk subjek penelitian sebaiknya digunakan pada subjek yang lebih luas, baik di PPLM II Jatim Kota Malang maupun di tempat lain yang mempunyai pesilat sebagai kelompok uji coba, dan (3) hasil pengembangan produk ini baru tersusun hingga buku panduan, belum dikembangkan berupa video dan aplikasi Android atau yang lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi, & Jabar. 2010. Evaluasi Progam Pendidikan (Pedoman Teoritis bagi Mahasiswa dan Praktisi pendidikan). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Borg, W. R & Gall, M. D. 1983. Educational Research: An Introduction. Fourth Edition. New York: Longman.
- Budiwanto, S. 2005. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Budiwanto, S. 2014. Metode Statistika: untuk Analisis Data Bidang Keolahragaan. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Bompa, T. O & Haff, G. G. 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training (Fifth Edition). United States of America: Human Kinetics.
- Bompa, T. O & Carrera, M. 2015. Conditioning Young Athlete. United States of America: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Contreras, B. 2014. Bodyweight Strength Training Anatomy. United Kingdom: Human Kinetics
- Dwiyogo, D. W. 2008. Aplikasi Teknologi Pembelajaran. Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Iptek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsono. 2004. Perencanaan Program Latihan. Bandung.
- Hidayati, I. E. 2017. Pengaruh Model Latihan ABCS terhadap Peningkatan Kecepatan Mawashi-geri Karate-ka Kyu 6 hingga Kyu 1 Dojo Cakrawala Kota Malang. Skripsi. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Irianto, D. P, dkk. 2009. Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Jones, G. 2009. Strength Training: The Complete Step by Step Guide to Stronger, Sculpted Body. United States: DK Publishing.
- Kotot, S. H. 2003. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: Dian Ilmu.
- Lubis, J. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta: PT. Raja Grafin.
- Lubis, J. 2013. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Meisaroh, E. 2015. Pengembangan Model Latihan Pencak Silat Jurus Regu Baku di Ekstrakurikuler PSHT Cabang Blitar. Skripsi. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Persilat. 2007. The Single and Team Compulsory Step. Jakarta: Pengurus Besar IPSI.
- Persilat. 2012. Peraturan Pertandingan Pencak Silat (Persilat). Jakarta: Pengurus Besar IPSI.
- Romadhani, L. 2018. Pengembangan Model Latihan Basic Movement LR-515 9+ dengan Pendekatan Permainan untuk Atlet Pencak Silat Usia Dini. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan
- Sajoto, M. 2001. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Sucipto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Tim Universitas Negeri Malang. 2017. Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artiel Ilmiah, Makalah, Tugas Akhir, Laporan Penelitian. Malang:

Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).

Watanabe, Y. dkk. 2015. Effect of Resistance Training Using Bodyweight in The Elderly: Comparison of Resistance Exercise Movement Between Slow and Normal Speed Movement. Journal Articles Pertaining to Body-Weight Training, 1(1), 1-2. Dari <https://www.resistanceexerciseconference.com/wpcontent/uploads/2017/02/Journal-Abstract-Body-Weight-Training.pdf>.

Winarno, M. E. 2011. Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).

