

## PENGARUH LATIHAN HOLLOW SPRINT DENGAN LATIHAN SHADOW FIGHT TERHADAP DAYA TAHAN ATLET PENCAK SILAT

### THE EFFECT OF HOLLOW SPRINT TRAINING WITH SHADOW FIGHT TRAINING ON THE ENDURANCE OF MARTIAL ARTS ATHLETES

<sup>1\*</sup> Rahmat Monoarfa, <sup>2</sup>Edy Dharma Putra Duhe, <sup>3</sup>Syarif Hidayat, <sup>4</sup>Khoirul Anwar  
Pulungan

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo  
Kontak Penulis: [Khoirul.anwar2021@ung.ac.id](mailto:Khoirul.anwar2021@ung.ac.id)

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan Hollow sprint latihan shadow fight terhadap Daya Tahan Atlet Pencak Silat Gorontalo. Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (Quasi eksperimen) dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two group Pre-test and Post-test Design*, dimana pada desain ini ada *pre-test* pada kelompok perlakuan (*treatment*) dan setelah diberi *treatment* pada kelompok tersebut kedua kelompok diberi *post-test*. Sampel penelitian ini dilakukan di Gorontalo yang berjumlah 10 atlet, dengan teknik *sampling purposive* tersebut dikenai *pre-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan *vo2max* pada atlet silat, dengan bernilai 3,182 dengan sig. hitung sebesar  $0,008 < 0,05$ . (2) Ada Pengaruh latihan *shadow fight* dapat meningkatkan *VO2max* pada atlet silat dengan 3,182 dengan sig. hitung sebesar  $0,020 < 0,05$ . (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *hollow sprint* dengan latihan *shadow fight* terhadap peningkatan *VO2max* pada atlet Pencak Silat, dengan nilai *t* sebesar 0,100 dan signifikansi sebesar 0,924.

**Kata kunci:** Hollow Sprint; Shadow Fight; Daya Tahan; Silat

#### ABSTRACT

*The purpose of the study was to determine the effect of Hollow sprint training in shadow fight training on the Endurance of Gorontalo Martial Arts Athletes. This research method uses pseudo-experimental research (Quasi-experimental) with the design used in this study is two groups Pre-test and Post-test Design, where in this design there is a pre-test in the treatment group (treatment) and after being given treatment in that group both groups are given a post-test. The sample of this study was conducted in Gorontalo, which amounted to 10 athletes, with the purposive sampling technique subjected to a pre-test. The results showed that; (1) There is an effect of hollow sprint training on vo2max increase in martial arts athletes, with a value of 3,182 with sig. count by  $0.008 < 0.05$ . (2) There is an effect that shadow fight training can increase VO2max in martial arts athletes. with 3,182 with sig. count by  $0.020 < 0.05$ . (3) there was no significant difference in the effect of hollow sprint training and shadow fight training on the increase in VO2max in Pencak Silat athletes, with a t value of 0.100 and a significance of 0.924.*

**Keywords:** Hollow Sprint; Shadow Fight; Durability; Silat

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian aktivitas yang teratur, terencana, sistematis, yang dapat menjadikan kualitas kesehatan jasmani, rohani akan lebih baik, serta mendorong dan mengembangkan bakat atau potensi yang ada untuk berprestasi, dengan sifat menggembara dan bermanfaat. Dengan berolahraga jiwa dan raga akan merasa lebih segar dan bugar, seperti pepatah lama "*Mensana In Corporesno*" yang berarti didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Berolahraga yang baik dan benar membuat tubuh kuat dan sehat, maka pentingnya pendidikan olahraga itu bagi masyarakat. Perlu disadari bahwa dalam memilih dan melakukan aktivitas sedapat mungkin disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki". Oleh karena itu, aktivitas berolahraga sangatlah penting perannya didalam kehidupan sehari-hari Hidayat, (S., Kadir, S., & Duhe, E. D. P. 2019)

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli dari Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri. Pencak silat juga adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang asli dilahirkan di rumpun melayu, khususnya Indonesia. Seiring perkembangan peradaban masyarakat, fungsi pencak silat pun semakin meluas. Pencak silat bukan lagi hanya berfungsi sebagai alat bela diri (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga (atletika) (kotot, 2003:2). Pencak silat dengan penekanan sebagai sarana olahraga berarti mempunyai tujuan kesehatan dan derajat prestasi yang optimal. Pembinaan dan pelatihan dalam pencak silat akhirnya semakin disesuaikan dengan prinsip olahraga dan menitik beratkan pada kemampuan maksimal tubuh.

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal". Komponen dasar kondisi fisik yaitu, (1) kekuatan, (2) daya tahan otot (3) *speed* (4) kelincahan (5) kelentukan (6) *power* dan (6) daya tahan dasar (kardiovaskuler) ( Duhe, E. D. P. 2020). Salah satu unsur yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak untuk ditingkatkan bagi pesilat adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan (*endurance*) itu sendiri adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti (Sigit, 2006: 6). Daya tahan sangat bergantung pada oksigen, karena tubuh yang digunakan untuk bergerak membutuhkan asupan oksigen dalam proses pelaksanaan kegiatan olahraga agar tidak mengalami kelelahan.

Bahwa beberapa atlet yang tergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat di Gorontalo terlihat masih belum memiliki daya tahan yang memadai. Atlet yang melakukan latihan didapati memiliki tingkat kelelahan yang tinggi. Teknik dan taktik yang telah dikuasai menjadi tidak maksimal karena tidak didukung *VO2Max* yang baik. Terjadi kesalahan-kesalahan mendasar karena daya tahan yang memburuk. Hal ini juga sejalan dengan hasil yang diwawancarai mengaku bahwa mereka mengalami peningkatan kelelahan pada akhir babak II. Hal ini disebabkan kualitas daya tahan dalam sebuah pertandingan sangatlah lemah. Teknik dasar yang tidak mampu dipraktikkan dengan baik pada akhirnya akan mempengaruhi system poin dalam setiap pertandingan kategori tanding.

Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *VO2Max*. Diantaranya adalah metode latihan *Hollow Sprin* dan latihan *Shadow*. Latihan metode *Hollow sprint* adalah salah satu solusi terbaik dalam pembelajaran penjasorkes atau dalam suatu latihan. *Hollow sprint* adalah lari cepat 50 m, jalan 50 m, jogging 50 m, dan seterusnya sampai pada target yang ditentukan (Sukadiyanto, 2017). Sedangkan latihan *shadow fight* adalah latihan

bayangan yang dilakukan seolah-olah atlet sedang berhadapan dengan lawan. Latihan ini juga efektif untuk meningkatkan daya tahan atau *VO2Max* seorang atlet. Sehingga model pembelajaran dengan metode latihan *Hollow sprint* dan latihan *shadow* untuk meningkatkan kemampuan daya tahan.

Peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian bela diri silat, hal ini dikarenakan masih minimnya penelitian pada bela diri ini. Orientasi studi seni bela diri seharusnya tidak melibatkan kelanjutan pemopuleran prasangka, mitos dan ideologi tertentu (Bowman, 2016). Pemeriksaan sejarah yang ditulis untuk para praktisi seni bela diri mengungkap banyak pengetahuan tentang dasar-dasar praktik seni bela diri (McNamara, 2008). Dengan adanya penelitian dasar ini, peneliti berharap bahwa kelak akan adanya penelitian lebih lanjut secara ilmiah dalam rangka mempromosikan bela diri silat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (Quasi eksperiment) dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two group Pre-test and Post-test Design*, pada desain ini ada *pre-test* pada kelompok perlakuan (*treatment*) dan setelah diberi *treatment* pada kelompok tersebut kedua kelompok diberi *post-test*. Desain penelitian Two-grup pretest-posttest ini membandingkan antara dua metode yaitu latihan *Hollow sprint* dan latihan *shadow*. populasi adalah semua individu yang dipilih individu sebagai sampel penelitian. iPopulasi dan sampel penelitian ini adalah atlet silat di Gorontalo yang berjumlah 10 orang dengan teknik *sampling purposive* tersebut dikenai *pre-test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik yaitu dengan uji t. Data dari penelitian ini akan di uji normalitas, homogenitas dan diakhiri dengan pengujian hipotesis.

## HASIL PENELITIAN

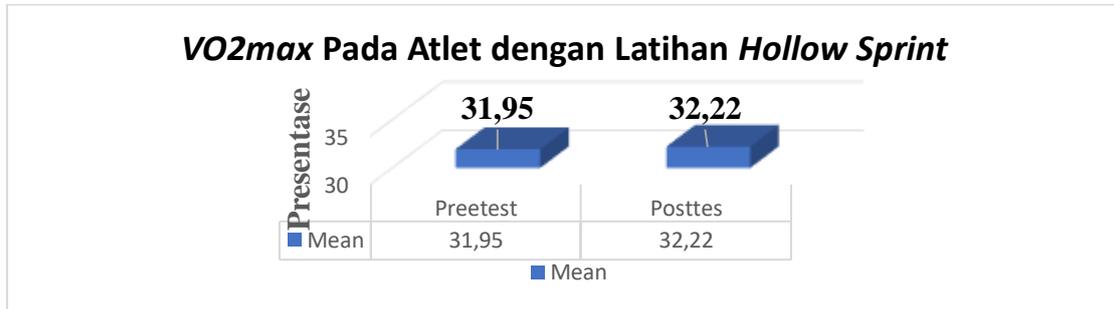
Penelitian ini menggunakan berupa *pretest* untuk melihat data awal sebelum diberikannya *treatment* latihan. Setelah itu dilakukan *posttest* setelah diberikan *treatment* latihan. Adapun rangkuman deskripsi data variable penelitian berikut:.

Tabel 1. Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Hollow Sprint*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	X1	38,9	40,2
2	X2	31,4	32,6
3	X3	29,8	30,6
4	X4	27,7	39,5
	Mean	31,95	33,22
	Median	30,6	32,6
	Modus	27,7	39,5
	Std. Deviasi	4,87	4,82
	Minimum	27,7	329,5
	Maximum	38,9	40,2

Sumber: Data primer

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram perbedaan rata-rata *VO2max* dengan latihan *Hollow Sprint* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram perbedaan *VO2max* pada dengan latihan *Hollow Sprint*

Hasil diagram diatas terjadi perbedaan rata-rata *VO2max* antara *preetest* dan *posttest* pada latihan *Hollow Sprint*. Hasil tersebut adalah Mean *preetest* sebesar 31,95 dan *posttest* sebesar 33,22.

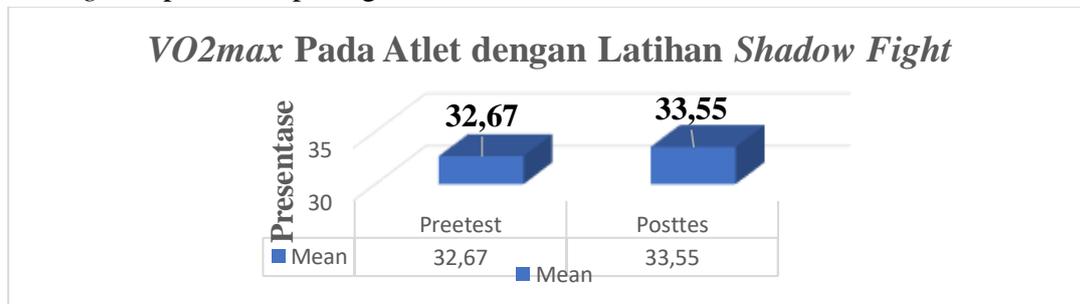
Hasil penelitian data hasil *VO2max* dengan Latihan *Shadow Fight* dapat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik Data *Preetest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Shadow Fight*

No	Nama	<i>Preetest</i>	<i>Posttest</i>
1	X5	37,1	38,2
2	X6	35,4	36,4
3	X7	29,5	29,8
4	X8	28,7	29,8
	Mean	32,67	33,55
	Median	32,45	33,10
	Modus	28,7	29,8
	Std. Devisiasi	4,19	4,39
	Minimum	28,7	29,8
	Maximum	37,1	38,2

Sumber: Data primer

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram perbedaan rata-rata *VO2max* dengan latihan *Shadow Fight* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Diagram perbedaan *VO2max* pada dengan latihan *Shadow Fight*.

Diagram diatas terjadi perbedaan rata-rata *VO2max* antara *pretestt* dan *posttestt* pada latihan *Shadow Fight*. Hasil tersebut adalah Mean *pretestt* sebesar 32,67 dan *posttestt* sebesar 33,55.

### 1. Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan *VO2max* Pada Atlet Pencak Silat

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab yang telah diajukan. Hasil (uji t) dapat dilihat pada table dibawah ini:

Table 3. Hasil Uji t Paired Sample t test Latihan *Hollow Sprint*

Kelompok	Mean	df	t tabel	t. hitung	Sig. Hitung	Sig 5%	Keterangan
Preetest	31,95	3	3,182	-6,200	0,008	0,05	Ada Pengaruh
Posttest	33,22	3					

Hasil analisis uji paired sample t test pada data hasil pretest dan post test kelompok hollow sprint, diperoleh nilai *t* sebesar -6,2 hal ini menunjukkan bahwa *t* hitung < *t* table yang bernilai 3,182 dengan sig. hitung sebesar 0,008 < 0,05. Berdasarkan dari hasil uji paired sample t test tersebut dapat disimpulkan *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima atau hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh latihan hollow sprint terhadap peningkatan *VO2max* pada atlet pencak silat

### 2. Pengaruh Latihan *Shadow Fight* Terhadap Peningkatan *VO2max* Pada Atlet Pencak Silat

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab yang telah diajukan. Hasil (uji t) dapat dilihat pada table dibawah ini:

Table 4. Hasil Uji t Paired Sample t test Latihan *Shadow Fight*

Kelompok	Mean	df	t tabel	t. hitung	Sig. Hitung	Sig 5%	Keterangan
Preetest	32,67	3	3,182	-4,531	0,020	0,05	Ada Pengaruh
Posttest	33,55	3					

Hasil analisis uji paired sample t test pada data hasil pretest dan posttest kelompok *shadow fight*, diperoleh nilai *t* sebesar -4,531 hal ini menunjukkan bahwa *t* hitung < *t* table yang bernilai 3,182 dengan sig. hitung sebesar 0,020 < 0,05. Berdasarkan dari hasil uji paired sample t test tersebut dapat disimpulkan *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima atau hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shadow fight* terhadap peningkatan *VO2max* pada atlet pencak silat

### 3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* dengan Latihan Terhadap Peningkatan *VO2max* Pada Atlet Pencak Silat

Perbedaan perngaruh atau tidak antara Latihan *Hollow Sprint* dengan latihan terhadap peningkatan *VO2max* pada atlet pencak silat, dianalisis menggunakan *independent sample t test* dengan taraf signifikan 5% yaitu dengan membandingkan kedua kelompok tersebut. Pengujian *independent sample t test*.

Tabel 5. Hasil uji *independent sample t test*

Kelompok	Mean	df	Independent Sample t Test			Keterangan
			t	Sig. Hitung	Sig 5%	
Posttest <i>Hollow Sprint</i>	33,22	6	0,100	0,924	0,05	Tidak Signifikan
Posttest <i>Shadow Fight</i>	33,55	6				

Hasil uji *independent sample t test*, terlihat bahwa hasil pengujian antara data peningkatan yang dialami kelompok latihan *Hollow Sprint* dengan data *Shadow Fight* memiliki nilai *t* hitung sebesar  $0,100 > -2,447$  dan signifikansi hitung sebesar  $0,924 > 0,05$ , sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Hollow Sprint* dengan latihan *Shadow Fight* terhadap peningkatan *vo2max* pada atlet pencak silat di Gorontalo.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan *Vo2max* pada Atlet Pencak Silat.

Hasil uji *t* pada tabel. Pada peningkatan *vo2max* pada atlet dengan latihan *hollow sprint* diperoleh nilai *t* sebesar  $-6,2$  hal ini menunjukkan bahwa *t* hitung  $< t$  table yang bernilai  $3,182$  dengan sig. hitung sebesar  $0,008 < 0,05$ , dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan *vo2max* pada atlet.

Latihan *hollow sprint* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tahan. Latihan ini dilakukan di tempat terbuka atau ditempat tertutup disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Latihan *hollow sprint* dilakukan dengan program yang sudah disusun secara progresif yaitu dengan meningkatkan beban secara periodik, baik meningkatkan intensitas latihan sehingga atlet dapat beradaptasi dengan baik. Latihan *Hollow Sprint* ini cukup baik untuk meningkatkan daya tahan, khususnya daya tahan anaerobik atau daya tahan kecepatan.

Latihan *Hollow Sprint* jika dilakukan secara berulang-ulang dapat memungkinkan terjadinya akumulasi LA didalam darah dan otot. Dengan adanya akumulasi LA tersebut maka pengembangan kondisi fisiknya terutama dalam daya tahan anaerobik, dengan sistem energi ATP-PC dan LA.

### 2. Pengaruh Latihan *Shadow Fight* Terhadap Peningkatan *Vo2max* pada Atlet Pencak Silat

Hasil uji *t* pada tabel. Pada peningkatan *vo2max* dengan latihan *shadow fight* diperoleh nilai *t* sebesar  $-4,531$  hal ini menunjukkan bahwa *t* hitung  $< t$  table yang bernilai  $3,182$  dengan sig. hitung sebesar  $0,020 < 0,05$ , dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan *shadow fight* terhadap peningkatan *vo2max* atlet.

Latihan *Shadow fighting* atau metode latihan tarung bayangan adalah metode berlatih dengan melakukan gerakan seolah-olah sedang bertarung dengan lawan. Dalam latihan atlet dituntut untuk bergerak secara optimal saat melakukan gerakan atau bertarung bayangan, sehingga secara tidak langsung aktivitas yang terus menerus akan meningkatkan kinerja jantung, dan paru-paru, sehingga dapat meningkatkan *VO2max*. Berdasarkan hasil

penelitian tersebut dapat diartikan bahwa latihan *shadow fight* dapat meningkatkan *VO2max* pada atlet.

### 3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Hollow Sprunt* Dengan *Shadow Fight* Terhadap Peningkatan *Vo2max* pada Atlet Pencak Silat

Hasil uji *independent sample t test* di atas, terlihat bahwa hasil pengujian antara data peningkatan kelompok *hollow sprint* dengan data peningkatan kelompok *shadow fight* memiliki nilai *t* sebesar 0,100 dan signifikansi sebesar 0,924 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *hollow sprint* dengan latihan *shadow fight* terhadap peningkatan *VO2max* pada atlet Pencak Silat.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa hasil penelitian dari data dan pengujian dapat dikatakan, Terdapat ada pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan *vo2max* pada atlet, Terdapat ada pengaruh latihan *shadow fight* terhadap peningkatan *vo2max* atlet. tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *hollow sprint* dengan latihan *shadow fight* terhadap peningkatan *VO2max* pada atlet Pencak Silat. Hasil analisis menunjukkan bahwa, *hollow sprint* dan *shadow fight* memiliki pengaruh terhadap daya tahan pada atlet pencak silat di Gorontalo.

## REFERENSI

- Arjuna, f. (2018). Gambaran komponen fisik predominan (komponen fisik dasar) pelatih sso real madrid fik uny. *Medikora*, 17 (2), 102-112.
- Azhar. Muhammad Lutfi. 2019. "Pengaruh Latihan Interval Training Menggunakan Lintasan Menanjak Terhadap Peningkatan *VO2Max* & Power Otot Tungkai Atlet Bulu Tangkis Putra Usia 13-16 Tahun Klub MDP Yogyakarta". Skripsi. Fakultas Keolahragaan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. UNY. Yogyakarta.
- Duhe, E. D. P. (2020). Physical exercise for power and endurance volleyball sport. *Jambura journal of sports coaching*, 2(1), 18-25.
- Hidayat, S., Kadir, S., & Duhe, E. D. P. (2019). Pengaruh Latihan Push Up dan Latihan Bench Press terhadap Kecepatan Pukulan pada Pencaksilat. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 94-101.
- Hidayat, S.(2015). Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate. Penelitian Kolaboratif Dana BLU FIKK: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
- Ishak, Assri. 2015. "Pengaruh *Sprint Training* dan *Hollow Sprint* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat UKM Universitas Negeri Gorontalo". Tesis. Pasca Sarjana. Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Manado.
- Kamotep, Farta. 2019. "Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aeorobik". Skripsi. FIK. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Ngoalo, S., Liputo, N., & Duhe, E. D. P. (2020). *Toward improvement of VO2max boxing shadow boxing*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 13-17.
- Putra, I. G. A. W. A., Sudiana, I. K., Budiawan, M., & Ked, S. (2014). Pengaruh Pelatiahn *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Dan Kapasitas Vital Paru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).