

DAMPAK SENAM PERNAPASAN TERHADAP STABILITAS EMOSIONAL SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Ahmad Bahauddin Turmudzi*, Hamdani

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*ahmadturmudzi16060464111@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pengendalian emosional yang baik melalui senam pernapasan sangat dibutuhkan seorang atlet pencak silat dalam bertanding maupun melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam pernapasan terhadap stabilitas emosional pada ekstrakurikuler pencak silat. Jenis penelitian ini menggunakan studi pustaka berupa data sekunder yang diperoleh dari Google Scholar dan Jurnal Sinta yang terakreditasi. Selain itu peneliti juga melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep, Madura. Teknik pengumpulan data ini melalui proses *editing*, *organizing* dan *finding*. Peneliti mengumpulkan data berdasarkan kebutuhan dan judul yang sesuai. Berdasarkan 10 artikel yang sudah dianalisis, maka diperoleh hasil bahwa olahraga pencak silat berhubungan dengan stabilitas emosional. Dengan adanya stabilitas emosional yang baik, maka seorang atlet dapat mengendalikan dirinya dengan baik agar tetap tenang dan damai saat bertanding maupun melakukan aktivitas sehari-hari. Melalui latihan gerak dasar dan senam pernapasan dapat mempengaruhi peningkatan kesegaran jasmani dan juga stabilitas emosional. Selain itu, latihan senam juga berdampak positif pada suasana hati dan dapat mengurangi depresi klinis serta kecemasan. Hasil penelitian tersebut diambil pada penelitian terdahulu dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, karena penelitian yang membahas mengenai senam pernapasan terhadap stabilitas emosional masih sangat minim. Dengan demikian diperoleh kesimpulan bahwa, melakukan latihan senam pernapasan dapat mempengaruhi stabilitas emosional pada seseorang.

Kata Kunci: senam pernapasan; stabilitas emosional; pencak silat

Abstract

Emotional control both through breathing is needed to pencak silat athlete in competing or carrying out daily activities. This study aims to determine effect of breathing movements on emotions in extracurricular pencak silat. This type of research used library research in form of secondary data obtained from accredited Google Scholars and Sinta Journals. In addition, researchers also conducted observations and interviews with extracurricular pencak silat coaches at Al-Amien boarding school in Sumenep, Madura. This data collection technique was through processed of editing, organizing and searching. Researchers collect data based on needed and appropriate titles. Based on 10 articles that analyzed, it was obtained that pencak silat related to emotions. With good emotions, athlete can control himself well to remain calm and peaceful when competitions and daily activities. Through basic movement exercises and breathing can affect the increase in physical fitness and also emotional abilities. In addition, exercise also had positive impact on mood and could reduced depression and anxiety. The results study of were taken from previous research in the last ten years, which discussed breathing on emotional stress was still very minimal. So, it could be concluded that do breathing exercises could affect a person's emotions.

Keywords: breathing exercises; emotional stability; pencak silat

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, bentuk dan gaya hidup manusia pun semakin meningkat. Kemudahan dan kecepatan teknologi membuat orang malas berolahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia, karena dapat meningkatkan fungsi fisik masyarakat. Menurut penelitian Salahudin & Rusdin (2020), olahraga merupakan strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat, salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan dan penampilan fisik, juga merupakan aset paling berharga yang tidak dapat diukur dengan apapun. Oleh karena itu, setiap orang tentu ingin hidup sehat, sehat, bahagia, cantik, muda, dan tidak mudah sakit. Selain meningkatkan daya tahan tubuh juga dapat meningkatkan fungsi otak, menurunkan stres dan menurunkan kadar kolesterol (Pane, 2015).

Di sekolah, setiap siswa menempuh pendidikan jasmani agar tubuh menjadi sehat. Dalam proses pembelajaran, siswa dituntut memiliki keterampilan, kemandirian dan karakter yang baik sehingga kualitas dan kuantitas pengetahuan yang dimilikinya dapat ditingkatkan (Prastyo, 2015). Kegiatan olahraga dapat membentuk moralitas bangsa Indonesia dan meningkatkan kualitas hidup (Kholis, 2016). Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa perlu menghargai orang lain, kritis terhadap menangani masalah, berani mencoba hal-hal baru dan menantang, peduli lingkungan, serta melaksanakan kegiatan intelektual dan ritual keagamaan (Chomsiatun, 2017). Dengan demikian karakter siswa dapat terbentuk dengan baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup siswa. Menurut Magrisa, *et. al.* (2018), ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses pembelajaran yang menekankan pada kebutuhan siswa, selain itu dapat digunakan sebagai cara untuk membimbing bakat dan mendorong siswa untuk mengembangkan potensinya secara maksimal, yang secara khusus ditujukan kepada siswa dan tenaga pendidik yang mampu dan berwibawa di sekolah, dapat membantu mengembangkan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minatnya (Yanti, dkk., 2016). Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Oberle, *et. al.*, 2020). Menurut penelitian Simmons, *et. al.* (2020), kegiatan itu dapat mendorong perkembangan aktif anak muda dan mencegah kesalahpahaman, karena siswa memiliki pengalaman lebih dan mendapat perhatian lebih. Hal ini dikaitkan dengan hasil yang

positif dengan meningkatnya kualifikasi akademik sekolah (Martinez, *et al.*, 2016).

Sekolah menyediakan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, salah satunya pencak silat. Dalam pencak silat kita harus melatih pengetahuan dan keterampilannya agar mencapai kondisi yang terbaik, sehingga dengan begitu dapat dengan mudah membimbing siswa yang memiliki minat dan berbakat dalam gerakan pencak silat dapat menjadikan siswa menjadi atlet yang profesional. Pencak silat adalah olahraga bela diri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu dan dapat ditemui hampir di seluruh wilayah Indonesia. Setiap daerah memiliki ciri khas olahraganya sendiri (Ahlam, 2015). Gerakan pencak silat berasal dari dua kata (pencak dan silat). Pencak mengacu pada seni bela diri dasar yang tunduk pada aturan, sedangkan silat mengacu pada seni bela diri yang sempurna dengan asal-usul spiritual. Pencak silat juga banyak dikenal di negara tetangga seperti Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina dan Thailand (Kumaidah, 2012). Menurut Kamarudin, dkk., (2020) pencak silat bertujuan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang mengancam kelangsungan hidup manusia.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Desember 2020, di Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan, Sumenep, Madura, dengan Ust. Luqman Hakim bahwa, ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Al-Amien banyak santri baru yang merasa dirinya sudah hebat dan pintar, serta terlihat keren, sehingga membuat mereka menjadi sombong, yang berakibat cepat terbawa emosi dan mudah untuk berkelahi. Di kawasan Sumenep, silat merupakan cabang olahraga yang paling diminati dibanding basket atau cabang olahraga lainnya. Menurut Purnomo (2020), atlet pencak silat akan memiliki respon emosi yang lebih tinggi selama pertandingan berlangsung. Jika atlet mampu melakukan latihan fisik yang tepat baik secara kuantitas maupun kualitas, maka prestasi tersebut akan mereka peroleh.

Di dalam pertandingan pencak silat membutuhkan konsentrasi tinggi sehingga membutuhkan banyak energi agar tidak cepat lelah. Jika atlet merasa lelah maka akan mengakibatkan penurunan prestasi kerja sehingga mempengaruhi kestabilan emosi. Selain itu, terdapat berbagai tekanan internal dan eksternal yang dapat menyebabkan kestabilan emosi tidak terkendali. Jika secara tiba-tiba emosional meningkat kinerjanya melebihi batas optimalnya, maka hal itu sangat berbahaya (Irkham, 2019).

Menurut penelitian Dien (2012), nilai-nilai luhur dalam pencak silat ada empat aspek yaitu, spiritualitas, budaya dan seni, pencak silat dan olahraga. Dari aspek spiritual tersebut memiliki hubungan erat dengan regulasi emosional. Hal ini berkaitan dengan strategi atau kemampuan individu untuk mengatur emosi dengan meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi komponen respons emosional untuk membantu mengurangi emosi, fokus pada pikiran yang mengganggu, dan mengurangi stres. Kemampuan pengaturan diri meliputi kemampuan seseorang untuk mengatur emosi melalui kecerdasan, menjaga keharmonisan emosi dan ekspresi, keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri dan keterampilan sosial, yang semuanya merupakan faktor-faktor yang membentuk keberhasilan pengaturan diri (Muhammad, 2018).

Emosi adalah suatu kondisi yang melibatkan perubahan fisik dan wajah, aktivasi otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan untuk melakukan tindakan (Rozi, 2019). Menurut Effendi (2016), emosi akan berubah dari waktu ke waktu, dan sebagian besar bergantung pada tekanan mental yang dihadapi atlet pada saat itu. Kemampuan atlet dalam menerima rangsangan emosional (pujian, hinaan, sindiran, dan ancaman) dari penonton, pelatih atau teman akan menentukan kuat tidaknya mental seorang atlet, karena mental atlet mencakup seluruh proses psikologis yang terorganisir sehingga aspek emosional akan mempengaruhi keadaan psikologis. Gangguan emosi biasanya mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengubah, memperbaiki atau menstabilkan emosi setelah terjadi penurunan emosi (Bernstein & McNally, 2018). Emosi yang dapat ditekan dan dikendalikan dengan tepat, maka akan menjadi emosi positif. Stabilitas emosi dapat menentukan berhasil tidaknya seseorang menguasai keseimbangan.

Menurut Zulbahri (2019), atlet pencak silat harus memiliki kondisi fisik dan emosi yang baik, termasuk stamina jantung dan pernapasan. Melalui senam pernapasan dapat menghasilkan semangat dan konsentrasi emosi yang baik. Senam pernapasan ini disebut pernapasan 4'8'4 yang dilakukan melalui hidung. Senam pernapasan tersebut harus dilakukan secara berulang-ulang, dilakukan pada pagi hari dan tidak boleh memakai alas kaki karena tujuannya untuk mengumpulkan energi dari empat elemen yaitu tanah, air, api dan udara.

Tahapan-tahapannya sebagai berikut:

1. Gerakan pertama:

- 1) Posisi berdiri, kaki dibuka selebar bahu.

- 2) Pandangan lurus ke depan, fokus 1 titik dengan jarak 100 meter.
- 3) Tangan diluruskan ke depan, sejajar dengan bahu, jari-jari dibuka dan dirapatkan (telapak tangan saling berhadapan).
- 4) Tarik napas 4 detik melalui hidung, dengan posisi tangan ditekuk dan dikepal di samping kepala (telapak tangan mengarah ke depan), serta lengan sejajar dengan bahu.
- 5) Tahan napas di dada selama 8 detik.
- 6) Hembuskan napas 4 detik dengan posisi tangan ditekuk ke depan lalu diluruskan ke depan jari-jari dibuka rapat menuju posisi awal (telapak tangan saling berhadapan).

2. Gerakan lanjutan kedua:

- 1) Tangan diluruskan ke depan, sejajar dengan bahu, jari-jari dibuka dan dirapatkan (telapak tangan saling berhadapan).
- 2) Tarik napas 4 detik, dengan posisi tangan ditekuk dan dikepal di samping kepala (telapak tangan mengarah ke depan), serta lengan sejajar dengan bahu.
- 3) Tahan napas di dada selama 8 detik.
- 4) Hembuskan napas 4 detik sambil tangan ditekuk ke depan lalu diluruskan ke depan jari-jari dibuka rapat (telapak tangan saling berhadapan), diteruskan tubuh bungkuk ke bawah, tangan mengikuti ke bawah.

3. Gerakan lanjutan ketiga:

- 1) Tangan diangkat ke atas hingga tubuh berdiri tegak sambil tarik napas 4 detik. Kemudian tangan mengepal.
- 2) Tahan napas 8 detik.
- 3) Hembuskan napas 4 detik sambil membuka lebar kaki dan membungkuk, tangan mengikuti lurus ke bawah.

4. Gerakan lanjutan keempat:

- 1) Tarik napas 4 detik sambil angkat tangan dan menumpuk telapak tangan tepat di dada (telapak tangan kanan di bawah telapak tangan kiri).
- 2) Tahan napas 8 detik.
- 3) Hembuskan napas 4 detik dengan meluruskan tangan ke depan kemudian tubuh membungkuk dan tangan mengikuti ke bawah.

5. Gerakan lanjutan kelima :

- 1) Tarik napas 4 detik sambil tarik tangan ke atas hingga posisi berdiri dengan kaki terbuka lebar, kepala ikut mengdongak ke atas. Kemudian tangan menumpuk di dada (telapak tangan kanan di bawah telapak tangan kiri) dan pandangan lurus ke depan.

- 2) Tahan napas 8 detik
- 3) Hembuskan 4 detik sambil gerakan menutup kaki, tangan membuka lebar mengayun ke samping tubuh kemudian tangan menyilang di depan dada (tangan kanan di atas tangan kiri).

Menanggapi masalah yang sudah diuraikan, maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh senam pernapasan terhadap stabilitas emosional pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka atau literatur *review*, yaitu sebuah pencarian literatur baik dari buku, artikel, maupun jurnal dalam kurun waktu 10 tahun terakhir yang sudah terakreditasi. Sumber datanya berupa data sekunder, yang diambil dari jurnal nasional dan jurnal internasional yang didapat melalui Google Scholar dan

Jurnal Sinta, dengan memasukkan kata kunci yaitu senam pernapasan, stabilitas emosional, dan pencak silat.

Pencarian literatur dapat membantu dalam mengidentifikasi masalah yang relevan. Pembuatan tinjauan pustaka meliputi tahapan: memindai, membuat catatan, penataan tinjauan pustaka, menulis tinjauan pustaka, dan membangun daftar pustaka. Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pihak lain yang sudah melakukan survei atau penelitian. Data sekunder sudah ada sebelumnya sehingga peneliti hanya mengambil datanya saja untuk mengkajinya. Namun untuk memperkuat data, peneliti juga melakukan wawancara dengan narasumber.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tema yang diinginkan peneliti, yaitu pengaruh senam pernapasan terhadap stabilitas emosional pada ekstrakurikuler pencak silat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Review Jurnal

No.	Nama/Thn	Judul	Metode	Hasil
1	Schmitt, et.al., (2019) Jurnal Internasional	<i>Effects Of Low-And High-Intensity Exercise On Emotional Face Processing: An Fmri Face-Matching Study</i>	Sampel 21 orang	Latihan fisik dapat memberikan efek positif pada suasana hati dan mengurangi depresi klinis dan kecemasan. Meskipun pekerjaan sebelumnya terutama menggunakan ukuran subjektif untuk mempelajari dampak olahraga terhadap emosi. Tes menunjukkan bahwa latihan intensitas rendah berhubungan dengan penurunan aktivitas otak, sedangkan latihan intensitas tinggi berhubungan dengan penurunan aktivitas ketakutan. Oleh karena itu, hasil menunjukkan bahwa efek penyesuaian tergantung pada jenis emosi akut dan intensitas latihan sangat berkorelasi.
2	Bernstein, et.al., (2018) Jurnal Internasional	<i>Exercise As A Buffer Against Difficulties With Emotion Regulation: A Pathway To Emotional Wellbeing</i>	Penelitian eksperimental Sampel 52 wanita	Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan ketahanan emosional terhadap stres berkepanjangan setidaknya sebagian untuk manfaat emosional dari olahraga teratur. Tampaknya hanya satu latihan yang dapat bermanfaat, dan aktivitas mengatasi stres secara teratur juga memiliki manfaat kumulatif.
3	Purnomo, et.al., (2020) Jurnal Internasional	<i>Aggressive Audience Against Competitive Anxiety in Pencak Silat Athletes</i>	Penelitian kualitatif deskriptif, dengan metode pengumpulan data menggunakan observasi langsung dan dokumentasi	Peneliti menemukan bahwa nilai sportivitas yang lebih rendah bertahan dalam kompetisi olahraga. Jarak antara penonton dengan arena begitu dekat sehingga rasa percaya diri atlet menjadi rendah atau kurang optimal. Para atlet yang mengikuti perlombaan nampaknya sangat cemas, yang akan berdampak pada gerakan pencak silat yang salah dalam permainan

No.	Nama/Thn	Judul	Metode	Hasil
				tersebut, dan para atlet tersebut mudah dilanggar karena lawan yang dihadapinya. Selama pengamatan peneliti menemukan bahwa pada saat atlet dalam keadaan depresi, hal-hal berikut akan terjadi: 1) Penurunan kepercayaan diri 2) Peningkatan kecemasan dan penurunan konsentrasi 3) Penurunan kepercayaan diri atlet terhadap kemampuan 4) Penampilan Kesalahan-kesalahan kompetisi Pencak Silat yang terjadi setelah adanya tekanan dari penonton.
4	Kuswanti, dkk., (2019) Jurnal Internasional	<i>The Effect of Basic Pencak Silat and Breathing Techniques on the Improvement of Physical Fitness in Male Athletes Viewed from Body Mass Index (An Experimental Study on Perguruan Pencak Silat Merpati Putih Maos Cilacap)</i>	Penelitian eksperimental, dengan sampel 20 atlet putra, usia 16-19 tahun. Sampel dibagi menjadi dua kelompok eksperimen: kelompok teknik dasar dan kelompok teknik dasar dan pernapasan.	Hasil uji ANOVA senam dasar dan teknik pernafasan didapatkan $p = 0,000 < 0,05$, dan olah raga dasar $p = 0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan $p < 0,05$ yang berarti H_0 tidak mendukung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menggabungkan program pelatihan teknik dasar pencak silat dengan teknik dasar dan pernapasan dapat lebih efektif meningkatkan kesegaran jasmani anggota Merpati Putih Maos Cilacap.
5	Chiang, et.al., (2019) Jurnal Internasional	<i>Locus Of Control: The Mediation Effect Between Emotional Stability And Pro-Environmental Behavior</i>	Penelitian dilakukan dengan menggunakan model persamaan struktural (SEM) dengan kuesioner. Teknik Nonprobability sampling. Secara total, 500 kuesioner dibagikan dan 473 jawaban valid dikembalikan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dengan stabilitas emosi yang lebih tinggi dan pengendalian diri yang lebih kuat lebih cenderung terlibat dalam perilaku lingkungan. Oleh karena itu, untuk mendorong perilaku perlindungan lingkungan melalui pendidikan perlindungan lingkungan, kesadaran pengendalian diri masyarakat harus diperkuat agar mereka tetap tenang dan damai.
6	Septiadi & Widiastuti, (2019) Jurnal Sinta 4	Model Latihan Speed Endurance Berbasis Senam Pencak Silat Untuk Usia Remaja	metode penelitian menggunakan pengembangan Research & Development (R & D) Uji efektivitas model menggunakan instrumen tes Analisis data	Analisis data menunjukkan bahwa setelah model latihan pencak silat kelompok eksperimen diperoleh rata-rata latihan ketahanan kecepatan sebesar 478,94 yang berbeda dengan hasil latihan kelompok normal sebesar 431,23 dan kelompok kontrol, SPSS 17 diuji perbedaannya. Hasil t hitung 2,396. , Df = 60, nilai $p = 0,020 < 0,05$. Berdasarkan informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa model latihan senam Sanda pada atlet Sanda yang telah mengembangkan teknik <i>hand offensive</i> dapat digunakan secara efektif dan

No.	Nama/Thn	Judul	Metode	Hasil
			menggunakan uji independent samples t-test dengan taraf signifikansi 0.05.	efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet Sanda.
7	Ramadhani & Jumain, (2019) Jurnal Sinta 5	Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tanding di SMANOR Tadulako	Penelitian deskriptif metode survey. Sampel 33 orang atlet. Pengumpulan data menggunakan teknik angket, jenis angket yang digunakan berupa angket tanya jawab sebanyak 32 butir pertanyaan.	Untuk data diperoleh hasil 65,16% faktor internal internal dan 33,33% faktor eksternal. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kecemasan atlet pencak silat SMANOR Tadulako dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal (internal) dan faktor eksternal (eksternal). Kecemasan internal yang ditimbulkan lebih banyak mempengaruhi pertandingan atlet pencak silat SMANOR Tadulako. Selain itu, peran pelatih juga memegang peranan penting yaitu sebesar 3,39% pengaruh peran pembinaan terhadap tingkat kecemasan atlet dalam bertanding. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian (di Rienzo <i>et al.</i> , 2018) menunjukkan bahwa pengaruh pelatih terhadap kecerdasan emosional dan status psikologis dan pentingnya, serta proses motivasi atlet, sehingga kecemasan dapat dikelola dengan lebih baik.
8	Kholis (2016) Jurnal Sinta 2	Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa	Dekriptif kualitatif	Pencak silat adalah budaya asli Indonesia dengan empat aspek yaitu, spiritualitas, budaya dan seni, pencak silat dan olahraga. Keempat aspek ini merupakan satu kesatuan yang utuh. Selain keempat aspek di atas, pencak silat juga mengandung nilai-nilai positif yaitu: 1) berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2) cinta tanah air dan bangsa, 3) kesehatan dan kebugaran, 4) percaya diri, 5) melatih ketahanan mental ; 6) Memperkuat kesadaran diri; 7) Menumbuhkan kesopanan dan ketajaman; 8) Meningkatkan disiplin dan keuletan. Secara umum pencak silat akan mengajarkan taqwa, respon cepat, ketangguhan, respon cepat serta ciri dan sikap gejala sindroma.
9	Rozi (2019) Jurnal Nasional	Pengelolaan Emosi Pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu	Metode kualitatif pendekatan fenomenologi	(1) Pengelolaan emosi anggota sekolah pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu dilakukan dengan melakukan beberapa proses pengelolaan emosi, yaitu: menenangkan diri dan melakukan sesuatu yang dapat diambil emosi yang datang, pemahaman dasar pejuang / jiwa Kera Sakti, dan pemahaman yang benar tentang metode pelatihan. (2) Perubahan emosi peserta didik pencak silat Kera Sakti di Bengkulu SMP N 8 dari emosi negatif menjadi emosi positif, hal ini terlihat dari proses pelatihan lebih dari setahun, senam

No.	Nama/Thn	Judul	Metode	Hasil
				berpengaruh positif terhadap pengaruh kehidupan sehari-hari.
10	Santoso, dkk., (2016) Jurnal Nasional	Pengaruh Latihan Gerak Dasar dan Latihan Pernafasan Merpati Putih terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anggota UKM Pencak Silat Merpati Putih Universitas Negeri Malang	Penelitian pra eksperimental dengan menggunakan desain <i>matching only</i> . Sampel 24 orang.	Berdasarkan analisis ragam menggunakan analisis varian satu arah diperoleh nilai gerak dasar dan inspirasi $p = 0,000 < 0,05$ dan p gerak dasar = $0,000 p < 0,05$. Dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa $p < 0,05$ artinya H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan senam dasar dan senam pernafasan burung merpati putih berdampak pada peningkatan kesegaran jasmani.

Pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Menurut penelitian Dien (2012), nilai-nilai luhur dalam pencak silat ada empat aspek yaitu spiritualitas; budaya dan seni; pencak silat; dan olahraga. Dari aspek spiritual tersebut memiliki hubungan erat dengan regulasi emosional. Regulasi emosi adalah strategi atau kemampuan individu untuk mengatur emosi dengan meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi komponen respons emosional untuk membantu mengurangi emosi, fokus pada pikiran yang mengganggu, dan mengurangi rasa stres. Kemampuan pengaturan diri meliputi kemampuan seseorang untuk mengatur emosi melalui kecerdasan, menjaga keharmonisan emosi dan ekspresi, keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri dan keterampilan sosial, yang semuanya merupakan faktor-faktor yang membentuk keberhasilan pengaturan diri (Muhammad, 2018). Dapat dikatakan bahwa orang yang stabil secara emosi dapat mengendalikan diri dengan baik, sehingga tetap merasa tenang dan damai. Dalam pertandingan pencak silat, atlet seringkali merasa cemas dan emosi. Hal ini dapat membahayakan atlet karena dapat menyebabkan kalah dalam pertandingan. Selain itu, peran pembina juga memegang peranan penting terhadap tingkat kecemasan atlet terkait dengan kecerdasan emosional, kondisi psikologis dan proses motivasi atlet, sehingga mampu mengelola kecemasan atau emosi dengan lebih baik (Ramadhani & Jumain, 2019). Ketidakstabilan emosi dapat mengakibatkan ketidakstabilan psikologis, dan mengarah pada keadaan mental yang rentan terhadap gemetar, tidak stabil, dan sering berganti posisi, dan sering bingung saat bermain game, dampaknya adalah tidak ada

pencapaian atau kerugian permainan. Gejolak emosional biasanya bermanifestasi sebagai ketegangan (stres), ketakutan, kemarahan, kegembiraan, kekecewaan dan kecemasan. Walaupun emosi merupakan momok bagi para atlet, namun jika emosi tersebut dapat ditekan dan dikendalikan dengan tepat, maka akan menjadi emosi positif, yang dapat meningkatkan motivasi, antusiasme dan efektivitas tempur yang tinggi, sehingga menghilangkan ketegangan, kecemasan, amarah, ketakutan, dan kekecewaan, sehingga untuk meraih kemenangan dan prestasi. Stabilitas emosi mengacu pada kemampuan untuk mengatasi keparahan dan stres hidup dalam keadaan emosi yang baik. Stabilitas emosi semacam ini menentukan berhasil tidaknya seseorang menguasai keseimbangan.

Olahraga pencak silat membutuhkan kondisi fisik dan emosi yang baik. Menurut Zulfahri (2019), ketahanan jantung dan pernafasan tidak lepas dari kondisi fisik seseorang. Setiap orang harus dalam kondisi fisik yang baik dimana mereka melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk stamina jantung dan pernafasan. Melalui senam pernafasan dapat menghasilkan semangat dan konsentrasi emosi yang baik. Senam pernafasan ini disebut pernafasan 4'8'4 yang dilakukan melalui hidung. Senam pernafasan tersebut harus dilakukan secara berulang-ulang, dilakukan pada pagi hari dan tidak boleh memakai alas kaki karena tujuannya untuk mengumpulkan energi dari empat elemen yaitu tanah, air, api dan udara. Menurut hasil wawancara dengan Ust. Luqman Hakim bahwa manfaat dari senam pernafasan ini yaitu untuk menstabilkan emosi, beladiri, menjaga kesehatan, membuat awet muda dan sebagai pengobatan. Senam pernafasan dapat mempengaruhi

kesehatan fisik dan meningkatkan stabilitas emosi. Senam pernapasan dapat meningkatkan daya tahan tubuh, stabilitas emosi, dan memperbaiki suasana hati. Dalam melakukan senam pernafasan perlu diberikan motivasi dan energi yang positif agar siswa merasakan manfaatnya. Latihan senam pernapasan dapat memberikan efek positif, misalnya dapat meningkatkan kapasitas paru-paru, menghilangkan stres, menghilangkan rasa sakit, memperbaiki mental, dan memperbaiki *mood*. Senam pernapasan harus dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan saat pagi hari dalam keadaan tanpa menggunakan alas kaki, tujuannya untuk mengumpulkan energi dari empat elemen yaitu tanah, air, api dan udara.

Menurut Goeyardi (2019) dalam olah pernapasan pencak silat disebut dengan teknik tata pernapasan, terdapat 2 rangkaian yaitu rangkaian stamina dan rangkaian tenaga. Rangkaian stamina adalah rangkaian yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik pembelajar secara fisiologis dan psikis, agar dapat melaksanakan kegiatan latihan secara maksimal. Sedangkan, rangkaian tenaga adalah rangkaian gerak yang bertujuan meningkatkan kemampuan pembelajar untuk memahami bagaimana cara mengolah, membina, menguatkan, menyembuhkan kekuatan diri sendiri agar sewaktu-waktu siap menggunakan kekuatannya untuk bertarung.

Pendapat dari Kang, *et. al.* (2016), metode latihan pernapasan otot adalah dengan meletakkan tangan terapis pada otot rektus abdominis yang terletak di bawah tulang rawan kosta anterior, kemudian menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung. Pada saat ini, ketika otot rektus abdominis naik dan mendorongnya untuk bernapas dalam-dalam, terapis akan memberikan resistensi yang sesuai pada rektus abdominis siswa, dan siswa akan rileks dan memegang dada sambil menarik napas dalam-dalam. Saat senam pernapasan, harus lembut dan penuh sensasi untuk memproses sumber energi dari alam, dan kemudian menyerap sumber energi ini pada saat yang sama untuk membentuk pusat pasokan energi yang kuat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil *literature review* dalam pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Latihan senam pernapasan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan meningkatkan stabilitas emosi. Selain itu, dapat memberikan efek positif pada

suasana hati dan mengurangi depresi klinis dan kecemasan.

Saran

Setelah diperoleh simpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran. Adapun saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
Lebih mendukung dan memfasilitasi ekstrakurikuler olahraga terutama pencak silat.
2. Bagi Pelatih
Lebih memotivasi dan selalu mengingatkan siswa supaya tidak sombong dan berkelahi. Mendukung siswa untuk mengembangkan bakatnya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah, khususnya pencak silat.
3. Bagi Siswa
Siswa lebih termotivasi dan semangat dalam mengembangkan bakatnya, pengalamannya, serta ilmu pengetahuannya melalui pembelajaran PJOK maupun dalam ekstrakurikuler olahraga pencak silat, serta menghilangkan sifat sombong, dan tidak mudah cepat emosi.
4. Bagi Peneliti
Melakukan penelitian-penelitian yang sejenis dengan kadar yang lebih menarik dan relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlam, A. C. (2015). Motivasi Belajar Matakuliah Pencak Silat Pada Mahasiswa Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2014). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(2): 254-259.
- Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018). Exercise As a Buffer Against Difficulties with Emotion Regulation: A Pathway to Emotional Wellbeing. *Behaviour Research and Therapy*. 109: 29-36.
- Chiang, Y. T., Fang, W. T., Kaplan, U., & Ng, E. (2019). Locus of control: The Mediation Effect Between Emotional Stability and Pro-Environmental Behavior. *Sustainability*. 11(3):820.
- Chomsiatun, F. (2020). Nilai-nilai Pendidikan Karakter Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat di MI Islamiyah Gebangsari Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas. *Doctoral Dissertation, IAIN*.
- Dien, G. A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of*

- Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 1(3):129-135.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. 1(1): 22-30.
- Goeyardi, W. (2019). Analisis Perbandingan Kungfu Wing Chun Dari Tiongkok Dan Pencak Silat Merpati Putih Dari Indonesia. *Jurnal Puitika*. 15(1): 36-53.
- Irkham, K. (2019). Pengaruh Campuran Sereh dan Air Garam Sebagai Media Terapi Terhadap Denyut Nadi Pulih Asal Pada Atlet Pencak Silat. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang*. 1-46.
- Kamarudin, K., & Zulraflil, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP–Daerah Kabupaten Meranti. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 9(1): 73-82.
- Kang, J. I., Jeong, D. K., & Choi, H. (2016). The Effects of Breathing Exercise Types on Respiratory Muscle Activity and Body Function in Patients with Mild Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Journal of Physical Therapy Science*. 28(2): 500-505.
- Kholis, M. N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal Sportif*. 2(2): 76-84.
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. *HUMANIKA*. 16(9): 1-9.
- Kuswanti, E., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2019). The Effect of Basic Pencak Silat and Breathing Technique Practices on the Improvement of Physical Fitness in Male Athletes Viewed from Body Mass Index (An Experimental Study on Perguruan Pencak Silat Merpati Putih Maos Cilacap). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*. 6(5): 542-549.
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. I. A. (2018). Implementasi Metode SMART pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Siswa SMA. *Informatika Mulawarman: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*. 13(1): 49-55.
- Martinez, A., Coker, C., McMahon, S. D., Cohen, J., & Thapa, A. (2016). Involvement in Extracurricular Activities: Identifying Differences in Perceptions of School Climate. *The Educational and Development Psychologist*. 33(1):70-84.
- Mohamad, M. (2018). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Agresivitas Anggota Perguruan Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih dan Persaudaraan Setia Hati Terate di Madiun. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*. 1-176.
- Oberle, E., Ji, X. R., Kerai, S., Guhn, M., Schonert-Reichi, K. A., & Gadermann, A. M. (2020). Screen Time and Extracurricular Activities as Risk and Protective Factors for Mental Health in Adolescence: A Population-Level Study. *Preventive Medicine*, 141 1606291.
- Pahru, R. Z. (2019). Pengelolaan Emosi Pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. *Doctoral Dissertation, IAIN Bengkulu. Skripsi*. 1-106.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 21(79): 1-4.
- Purnomo, E., Mukhti, A., & Rahayu, S. P. (2020, November). Aggressive Audience Against Competitive Anxiety in Pencak Silat Athletes. In *The 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)*. 29(1): 37-40. Atlantis Press.
- Prastyo, Z. (2016). Analisis Kemampuan Guru dalam Pembuatan RPP Kurikulum 2013 dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) Se-Kecamatan Gununganyar Kota Surabaya (Studi pada Guru PJOK SD Negeri Kelas IV Semester Genap Se-Kecamatan Gunung Anyar Kota Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(2):492-500.
- Ramadhani, A. A., & Jumain, J. Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tanding di SMANOR Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. 7(2): 32-40.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*. 4(3): 457-464.
- Santoso, A. T., Mardianto, M., & Supriyadi, S. (2016). Pengaruh Latihan Gerak Dasar dan Latihan Pernafasan Merpati Putih terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anggota UKM Pencak Silat Merpati Putih Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*. 6(2): 106-115.
- Schmitt, A., Martin, J. A., Rojas, S., Vafa, R., Scheef, L., Strüder, H. K., & Boecker, H. (2019). Effects of Low-And High-Intensity Exercise on Emotional Face Processing: an Fmri Face-Matching Study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 14(6): 657-665.
- Septiadi, A., & Widiastuti, H. (2019). Model Latihan Speed Endurance Berbasis Senam Pencak Silat Untuk Usia Remaja. *Journal Sport Area*. 4(2): 285-293.

- Simmons, C., Kan, E., Simpkins, S., Datta, S., Steinberg, L., Frick, P. J., & Cauffman, e. (2020) Assessing the Association Between Participation in Extracurricular Activities and Delinquent Behavior among Justice-Involved Young Men. *Journal of Research on Adolescence*. 1-16.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*. 6(11): 963-970.
- Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 3(1): 96-101.

