



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI ATLET PENCAKSIKILAT
DI KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN 2016**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh
NINDYA KUSUMANING TYAS
6101412015
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Nindya Kusumaning Tyas. 2016. ***Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga Tahun 2016***. Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Drs. Bambang Priyono, M.Pd. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : **Pembinaan, Prestasi, Pencak Silat**

Latar belakang masalah yaitu ketidaksesuaian antara hasil prestasi dengan tujuan yang diharapkan. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga tahun 2016. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga tahun 2016.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Subyek dari penelitian ini adalah Ketua IPSI, pelatih, dan atlet. Obyek dalam penelitian ini adalah pembinaan prestasi atlet pencak silat dan sistem latihan. Untuk memeriksa dan membuktikan keabsahan data penelitian antara lain menggunakan taraf kepercayaan data (kredibilitas). Teknik yang digunakan untuk melacak derajat kepercayaan menggunakan teknik *triangulasi*. Analisis data dengan proses mengorganisasikan data, data yang terkumpul terdiri dari catatan lapangan, tanggapan peneliti, gambar, foto, dokumen berupa laporan, biografi, artikel dan sebagainya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, 1) Pemasalan calon anggota dilaksanakan pada penerimaan siswa baru di sekolah oleh masing-masing perguruan pencak silat setiap satu tahun sekali melalui media demonstrasi, 2) Perekrutan atlet merekrut atlet yang berbakat dengan melakukan seleksi antar perguruan pencak silat, 3) Perekrutan pelatih dengan metode tersendiri, 4) Program latihan yang diterapkan empat kali dalam satu minggu, 5) Fasilitas kurang memadai untuk proses pembinaan, 6) Organisasi dikelola oleh para pelatih yang dipilih, 7) Dana untuk membiayai atlet pencak silat dari iuran anggota di masing-masing perguruan serta dari KONI Kabupaten Purbalingga.

Dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembinaan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga tidak berjalan dengan baik atau sistem yang diterapkan belum memberikan hasil yang diharapkan. Adapun saran yang dapat diberikan yaitu 1) Meningkatkan jalannya pola pembinaan yang telah berjalan, 2) Kepada pelatih perlu mengambil langkah pembinaan secara keseluruhan terhadap atletnya, 3) Kepada pengurus untuk menambah fasilitas lebih banyak lagi agar dalam pencapaian prestasi bisa maksimal.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Nindya Kusumaning Tyas

NIM : 6101412015

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di
Kabupaten Purbalingga Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,
Yang menyatakan,



Nindya Kusumaning Tyas
6101412015

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : SURVEI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA PENCAK
SILAT ATLET KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2016

Disusun oleh :

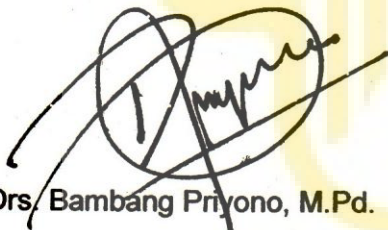
Nama : Nindya Kusumaning Tyas

NIM : 6101412015

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal _____ oleh :

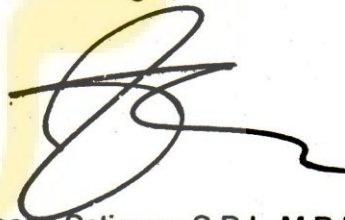
Pembimbing I,



Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

NIP. 196004221986011001

Pembimbing II,



Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197508252008121001

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

13/3/2016

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Nindya Kusumaning Tyas. NIM 6101412015. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang ada hari Kamis, tanggal 13 Oktober 2016.

Panitia Ujian

Ketua

UNNES
Prof. Dr. Tandiyo R, M.Pd.
NIP. 196103201984032001



Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG


Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

- UNNES**
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
1. Drs. H. Endro Puji P, M.Kes. (Penguji I)
NIP. 195903151985031003
 2. Drs. Bambang Priyono, M.Pd. (Penguji II)
NIP. 196004221986011001
 3. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Penguji III)
NIP. 197508252008121001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- ❖ Jadilah diri sendiri dan jangan menjadi orang lain, walaupun dia terlihat lebih baik dari kita.
- ❖ Ingatlah bahwa kesuksesan selalu disertai dengan kegagalan.

Kupersembahkan untuk :

- ❖ Allah SWT yang telah senantiasa memberikan rahmat serta hidayah.
- ❖ Bapak saya Heri Setiono dan Ibu saya Sulistyowati yang selalu berdoa yang terbaik buat saya.
- ❖ Sahabat-sahabat PJKR angkatan 2012.
- ❖ Almamaterku FIK Unnes.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga Tahun 2016.”

Dalam penulisan skripsi ini peneliti mendapatkna bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati dan ketulusan hati perkenankanlah penulis ucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam skripsi.
4. Drs. Bambang Priyono, M. Pd dan Ipang Setiawan, S. Pd, M. Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. H. Supono Adi Warsito, SH selaku Ketua Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia Kabupaten Purbalingga yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Segenap pelatih dan atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas bantuan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini. Kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.



Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	7
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Pengertian Pembinaan Prestasi.....	9
2.1.1.1 Pemasalan.....	10
2.1.1.2 Pembibitan.....	11
2.1.1.3 Pembinaan Prestasi.....	12
2.1.2 Faktor Pendukung Prestasi.....	13
2.1.2.1 Faktor intenal.....	14
2.1.2.2 Faktor eksternal.....	14
2.1.3 Prinsip Pembinaan Seutuhnya.....	20
2.1.3.1 Kepribadian atlet.....	20
2.1.3.2 Pembinaan kondisi fisik.....	20
2.1.3.3 Keterampilan teknik dan latihan koordinasi.....	23
2.1.3.4 Keterampilan taktik.....	24
2.1.3.5 Latihan mental.....	26
2.1.4 Program Pembinaan.....	28
2.1.4.1 Sistem pelatihan.....	28
2.1.4.2 Program latihan.....	29
2.1.5 Pencak Silat.....	31
2.1.5.1 Teknik dasar pencak silat.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Pendekatan Penelitian	41
3.2	Lokasi Penelitian.....	41
3.3	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	42
3.3.1	Metode Wawancara	42
3.3.2	Metode Observasi.....	46
3.3.3	Metode Dokumentasi.....	46
3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	47
3.4.1	Obyektifitas Dalam Keabsahan Data	47
3.4.2	Keabsahan Data	47
3.4.3	Metode Analisis Data	48
3.4.4	Prosedur Penelitian.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	50
4.1.1	Pelaksanaan Program Pembinaan.....	50
4.1.1.1	Pemasalan.....	50
4.1.1.2	Pembibitan.....	50
4.1.1.3	Prestasi.....	51
4.1.1.4	Pengetahuan dan pribadi pelatih.....	51
4.1.1.5	Kondisi atlet	53
4.1.1.6	Fasilitas.....	53
4.1.1.7	Riset.....	53
4.1.1.8	Hasil pertandingan	54
4.1.1.9	Organisasi.....	54
4.1.1.10	Dana	55
4.2	Pembahasan.....	55
4.2.1	Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga	55
4.2.1.1	Program pembinaan prestasi atlet pencak silat.....	56

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan.....	61
5.2	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN		65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Prestasi Atlet Pencak Silat.....	6
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Wawancara Pembinaan Prestasi Atlet	43
4.3 Jadwal latihan atlet perguruan pencak silat di Kabupaten Purbalingga.....	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Piramida Tahap-Tahap Pembinaan	10
2.2 Faktor Pendukung Prestasi.....	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing	66
2. Surat Ijin Penelitian	67
3. Lembar Observasi	69
4. Instrumen Penelitian	71
5. Hasil Penelitian	80
6. Piagam dan Sertifikat	118
7. Dokumentasi Penelitian	124



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Perkembangan dunia olahraga saat ini mengalami peningkatan yang sangat pesat, terutama dalam bidang pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga. Meningkat atau menurunnya prestasi olahraga itu sendiri tergantung pada berjalan atau tidaknya pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan secara maksimal agar tujuan yang dicapai dapat terlaksana dengan baik.

Olahraga tidak hanya untuk mengisi waktu luang saja, atau memanfaatkan fasilitas yang ada, melainkan menuntut kualitas yang setinggi-tingginya. Seorang atlet yang dapat meraih prestasi setinggi-tingginya adalah atlet yang mempunyai bakat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan. Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan dan pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat aneka ragam kebudayaan yang terdapat di nusantara salah satu usaha adalah dengan menggali kebudayaan Nasional secara lebih menyeluruh, yang berkesinambungan, untuk memahami arti dan menyadari kekayaan Indonesia,

yang didalam terdapat aneka ragam hasil penampilan karya manusia Indonesia berupa ketrampilan termasuk seni beladiri yang mengandung 4 aspek yaitu seni, olahraga, beladiri dan *spiritual*.

Pembinaan prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi penting dalam pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap perekrutan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program pelatihan dan prestasi yang dicapai. Tercapainya pembinaan olahraga dengan baik diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet yang berkualitas. Di samping itu, sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet agar pembinaan olahraga dapat terlaksana dengan baik dengan latihan secara sistematis dan kontinyu. Hal penting lainnya adalah sumber dana atau modal yang merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Dalam usaha pembinaan atlet tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai cabang olahraga yang dilatihnya.

Pada dasarnya pencak silat adalah suatu perbuatan manusia yang mengarahkan kekuatan jiwa dan raganya dalam rangka membela dirinya. Dengan kata lain, pencak silat diciptakan untuk membela diri dari berbagai ancaman yang menyerangnya. Sebagai alat bela diri dimungkinkan seseorang mengerahkan potensi (kekuatan) yang ada semaksimal mungkin. Oleh karena itu dalam usaha pengabdian hasil budi daya itu, pencak silat perlu di catat dan di gali. Pencak silat merupakan hasil budaya bangsa kita yang perlu di tingkatkan dan dikembangkan, karena bila hal itu terlambat maka kemungkinan pencak silat akan kehilangan peran dalam membangun identitas kepribadian bangsa.

Olahraga pencak silat adalah warisan budaya leluhur dari negeri ini Indonesia, pencak silat sudah lama dikenal oleh masyarakat sejak jaman dahulu sebelum bangsa dan negara ini ada. Pencak silat sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat pada saat itu. Setiap remaja pada masa itu harus mempunyai kemampuan di bidang pencak silat minimal untuk membela diri. Pada zaman sekarang konteks sudah berbeda, pencak silat tidak hanya sebagai gaya hidup, tetapi juga sebagai alat pemersatu bangsa dan juga sebagai alat untuk mengharumkan nama bangsa di kancah internasional (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:2).

Menurut Muhammad Muhyi Faruq, olahraga dan permainan pencak silat tidak hanya dipertandingkan di tingkat antar sekolah, tetapi sudah diadakan pertandingan tingkat provinsi, nasional, bahkan tingkat internasional. Ini berarti bahwa permainan dan olahraga pencak silat memberi peluang atau ajang untuk meraih prestasi yang gemilang bagi atlet pencak silat itu sendiri sekaligus juga untuk mengangkat nama daerah atau suatu negara serta mengharumkan nama daerah bahkan nama bangsa dan negara. Olahraga pencak silat mempunyai kontribusi yang cukup positif bagi kebugaran fisik dan mental. Di dalam olahraga ini ikut mengembangkan kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan (*endurance*) serta keseimbangan (*balance*).

Dari uraian di atas dapat didefinisikan bahwa prestasi agar dapat berkembang dan meningkat melalui sistem pembinaan yang baik adalah dengan menjalankan pembinaan prestasi olahraga dengan maksimal secara berjenjang dan berkesinambungan khususnya dalam dalam olahraga pencak silat. Pada saat ini, olahraga yang dijadikan olahraga asli Indonesia sudah mulai meredup

namanya karena banyaknya olahraga yang semakin lama semakin meningkat prestasinya seperti Sepak Bola, Bola Voli, Bulu Tangkis, dan berbagai olahraga lainnya.

Kabupaten Purbalingga merupakan salah satu kabupaten yang berada di Jawa Tengah yang mempunyai berbagai prestasi dalam bidang olahraga termasuk olahraga pencak silat. Di Kabupaten Purbalingga terdapat berbagai macam perguruan pencak silat yang masih aktif dalam latihan. Prestasi dari masing-masing perguruan masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal. Maka dari itu, IPSI Kabupaten Purbalingga mencanangkan pembinaan prestasi atlet pencak silat agar mampu bersaing dengan daerah lain.

Terdapat beberapa perguruan pencak silat yang ada di Kabupaten Purbalingga yaitu seperti perguruan pencak silat Merpati Putih, Perisai Diri, Persaudaraan Setia Hati Teratai (PSHT), Tapak Suci, Walet Putih, dan Persinas Assad. Pencak silat yang terdapat di Kabupaten Purbalingga cukup berkembang dengan baik sehingga memunculkan beberapa atlet-atlet berprestasi di tingkat daerah maupun provinsi. Menurut Imam Mujiyono salah satu pelatih pencak silat Kabupaten Purbalingga, pada tiga tahun terakhir ini prestasi yang diraih oleh atlet Purbalingga meningkat dari tahun-tahun sebelumnya, hal tersebut dibuktikan dengan adanya prestasi-prestasi yang diraih oleh para atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga. Peran pengurus dalam proses pembinaan masih kurang adanya perhatian secara khusus terhadap para atletnya. Sebagai contoh jika setelah diadakan pertandingan pencak silat, atlet yang lolos tersebut tidak diadakan pemusatan latihan dan dikembalikan ke perguruan masing-masing. Dari segi atlet itu sendiri belum mempunyai rasa sadar dan tanggung jawab yang tinggi sehingga setiap latihan harus menunggu instruksi dari pelatih tersebut.

Dari berbagai perguruan yang terdapat di Kabupaten Purbalingga, perguruan yang mempunyai prestasi atlet menonjol adalah dari perguruan Merpati Putih, Persaudaraan Setia Hati Teratai (PSHT), Tapak Suci dan Persinas Assad. Setiap atlet yang mempunyai prestasi yang menonjol didukung karena adanya berbagai faktor yaitu pelatih yang aktif dalam melatih atlet-atletnya, atlet yang mempunyai semangat juara yang tinggi serta adanya dukungan dari setiap perguruan masing-masing. Perisai diri dan Walet Putih adalah salah satu perguruan yang masih aktif latihan di Kabupaten Purbalingga tetapi prestasinya tidak menonjol karena perguruan tersebut kurang memperhatikan prestasi atlet dan hanya fokus latihan dalam perguruan saja, sehingga belum memunculkan atlet-atlet yang berprestasi di Kabupaten Purbalingga. Atlet pada setiap perguruan di Kabupaten Purbalingga selalu lengkap di kelas tandangnya masing-masing. Adapun kelas tanding atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga yaitu kelas tanding untuk putra ada 10 kelas tanding dari kelas A sampai dengan kelas J, sedangkan untuk putri ada 7 kelas tanding dari kelas A sampai dengan kelas G. Faktor lain yang menyebabkan prestasi atlet Kabupaten Purbalingga kurang berkembang yaitu di setiap perguruan pencak silat yang ada di Kabupaten Purbalingga belum mempunyai sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung latihan sehingga setiap atlet berlatih harus bergabung di dalam perguruan pencak silat yang terdapat di setiap sekolah. Dengan ini, KONI Kabupaten Purbalingga harus lebih memperhatikan atlet pencak silat yang ada di Kabupaten Purbalingga, terutama di sediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai untuk berlatih para atlet-atletnya sehingga dapat meraih prestasi yang lebih gemilang dari tahun-tahun sebelumnya.

Berikut ini adalah tabel prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga dalam tiga tahun terakhir:

Tabel 1.1 Prestasi Atlet Pencak Silat

NO	NAMA	PERGURUAN	PRESTASI
1.	YUDIANTO	TAPAK SUCI	JUARA 3 PORPROV JATENG 2013
2.	FATAHILAH SURYA ASSALAM	TAPAK SUCI	JUARA 1 JAKARTA CHAMPIONSHIP 2015
3.	BINTANG	PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATAI	JUARA 1 DULONGMAS MAGELANG 2015
4.	EPIK	PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATAI	JUARA 2 DULONGMAS MAGELANG 2015
5.	PANJI ALIMURFI	TAPAK SUCI	JUARA 2 PIALA KEMENPORA UST YOGYAKARTA 2015
6.	HENDI KURNIAWAN	TAPAK SUCI	JUARA 3 PIALA KEMENPORA UST YOGYAKARTA 2015

Sumber : Imam Mujiyono, Pelatih Pencak Silat Kabupaten Purbalingga

Di Kabupaten Purbalingga, jika adanya perhatian yang khusus dari KONI Kabupaten Purbalingga serta pihak-pihak yang terkait dan latihan yang terprogram, hasilnya akan berbeda. Karena pada kenyataannya atlet Purbalingga di tingkat provinsi maupun nasional sangat besar peluang untuk meraih juara. Untuk menjawab masalah penelitian di atas, identifikasi penelitian yang diambil antara lain adalah pembinaan prestasi yang meliputi pemasalan, pembibitan, dan prestasi serta bagaimana kualitas pencak silat sesuai dengan buku dari Djoko Pekik Irianto yang terdiri dari (1) pengetahuan dan pribadi

pelatih, (2) kondisi atlet yang terdiri dari bakat; kemampuan; motivasi, (3) fasilitas, (4) riset, (5) pertandingan. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pembinaan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga dengan judul “Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga Tahun 2016”.

1.2 Fokus Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang ada, fokus masalah yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga Tahun 2016?”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian “Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga Tahun 2016” maka pertanyaan penelitian tersebut adalah:

1. Bagaimana pemasalan, pembibitan, dan prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga?
2. Bagaimana pengetahuan dan pribadi pelatih yang menangani atlet menuju prestasi yang tinggi?
3. Bagaimana kondisi atlet yang meliputi bakat, kemampuan dan motivasi pada atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga?
4. Bagaimana fasilitas yang mendukung?
5. Bagaimana hasil riset pada atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga?
6. Bagaimana hasil pertandingan pada atlet pencak silat di Kabuputen Purbalingga?
7. Bagaimana kepengurusan organisasi pencak silat Kabupaten Purbalingga?

8. Bagaimana sumber dana yang dikelola untuk para atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian tersebut adalah “Mengetahui Bagaimana Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga Tahun 2016”

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian mengenai pembinaan cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Purbalingga inilah, peningkatan dan pembinaan diharapkan akan dapat memperoleh dan mempunyai manfaat nilai sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi atlet dan pelatih dalam upaya peningkatan prestasi cabang olahraga pencak silat Kabupaten Purbalingga.
2. Sebagai sumbangan informasi yang dapat diterapkan dan bahan masukan bagi IPSI Kabupaten Purbalingga tentang pembinaan prestasi.
3. Sebagai sumbangan informasi terhadap KONI Purbalingga mengenai pencak silat Kabupaten Purbalingga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

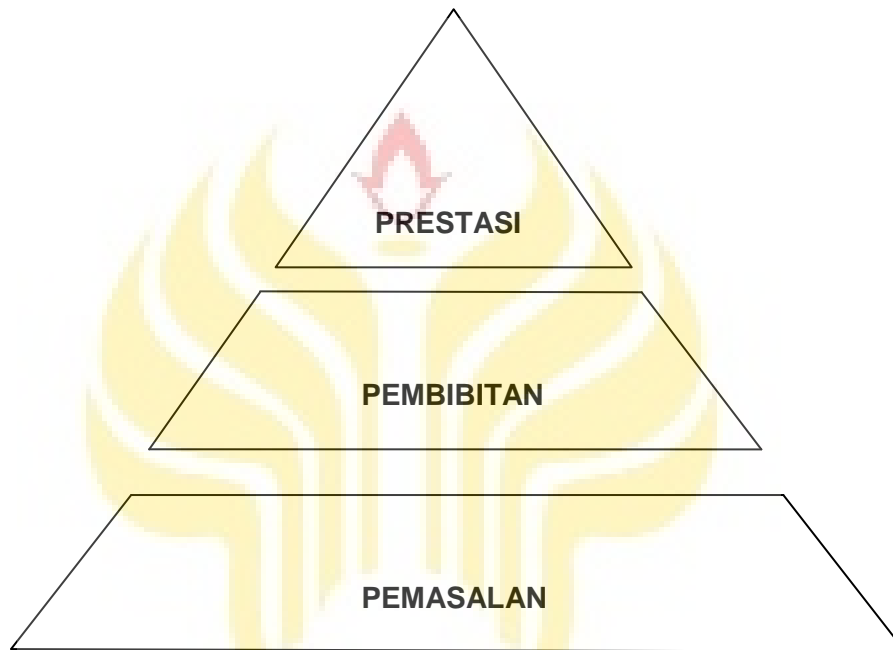
2.1.1 Pengertian Pembinaan Prestasi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 1996 dijelaskan bahwa pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan (*boredom*). Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan dengan bermutu dan berkualitas (Tohar, 2002: 10).

Menurut M. Furqon (2002:1-2) proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi. Pembinaan dimulai dari program dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27).



Gambar 1.1 Piramida Tahap-Tahap Pembinaan

(Sumber : Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepeleatihan 2000:27)

Dari gambar diatas dalam pencapaian prestasi olahraga maksimal diperlukan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahaminya dapat dijelaskan sebagai berikut:

2.1.1.1 Pemasalan

Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

2.1.1.2 Pembibitan

Menurut Cholik (1995) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002:29), beberapa indikator penting yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain:

1. Kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot-syaraf)
2. Anthropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh dll)
3. Kemampuan fisik (speed power, koordinasi, Vo2 max)
4. Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
5. Keturunan
6. Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk dapat dikembangkan
7. Maturasi

Sedangkan menurut Bempa (1990) yang dikutip oleh KONI dalam Proyek Garusa Emas, pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

1. Seleksi alamiah

Seleksi dengan pendekatan secara natural (alamiah), anak-anak usia dini berkemvang, kemusiaan tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh teman sebayanya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

2. Seleksi ilmiah

Seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet, dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor antara lain:

- 1) Tinggi dan berat badan
- 2) Kecepatan
- 3) Waktu reaksi
- 4) Koordinasi dan kekuatan (power)

Melalui pendekatan metode ilmiah anak-anak usia dini di tes, kemudian diidentifikasi untuk dapat diarahkan ke cabang-cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya.

2.1.1.3 Pembinaan prestasi

Setelah adanya suatu pemasalan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan yang benar. Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usi dini buka berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahapan latihan meliputi:

1. Tahap multilateral

Tahap perkembangan multilateral (menyeluruh) disebut juga tahap *multi skill* yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun yang bertujuan mengembangkan gerak dasar. Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif.

2. Tahap spesialisasi

Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, klasifikasi skill baik *open skill* maupun *close skill* atau kombinasi. Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau dengan perkataan lain semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar.

3. Puncak prestasi

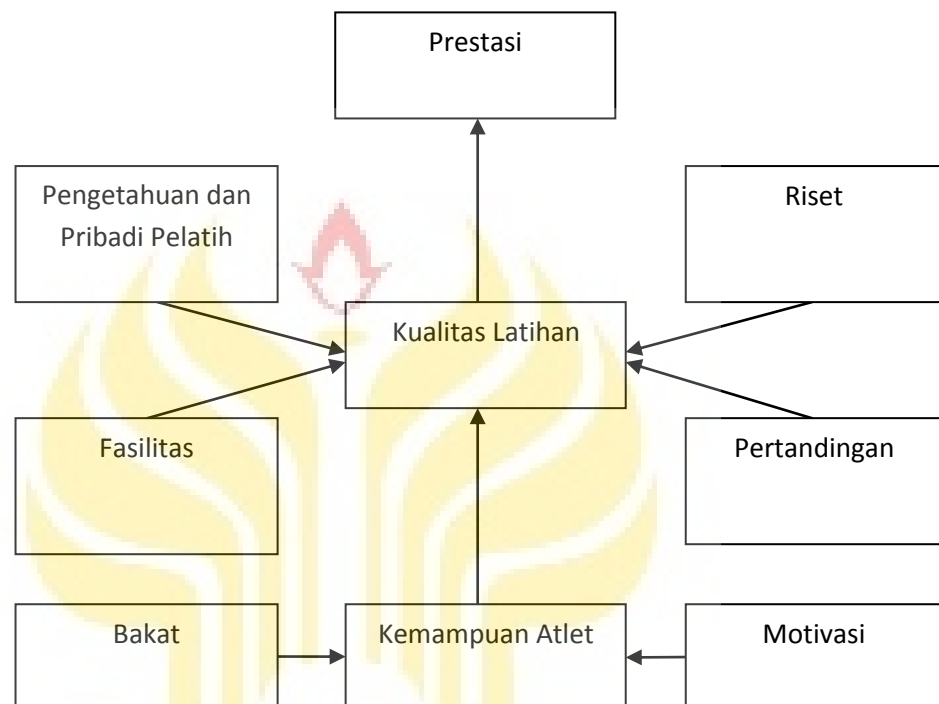
Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan tahap spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (*Golden Age*).

Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen, akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan/maksimal.

2.1.2 Faktor Pendukung Prestasi

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan

motivasi) serta faktor eksternal meliputi: pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, pemanfaatan hasil riset dan pertandingan (Djoko Pekik Irianto, 2002:8-9).



Gambar 2.2 Faktor Pendukung Prestasi

(Sumber : Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepelatihan 2000:9)

2.1.2.1 Faktor internal

Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahragawan, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri, yang meliputi:

1. Bakat: yakni potensi seseorang yang dibawa sejak lahir
2. Motivasi: yakni dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik

2.1.2.2 Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi:

2.1.2.2.1 Kemampuan dan kepribadian pelatih

Pelatih berperan sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian. Ketika berlatih, atlet dihadapkan dengan tugas kerja sebagai beban yang harus diatasinya, dan kegiatan itu menghasilkan perubahan dan/ atau peningkatan efisiensi fungsi psiko-fisik. Hasilnya berupa peningkatan adaptasi yang tinggi yang melibatkan, bukan saja kemampuan biologik, neuro-fisiologis, berupa peningkatan keterampilan dan kebugaran jasmani yang prima, tetapi juga kemampuan mental seperti daya toleransi terhadap stres yang semakin mantap, stabilitas emosi yang amat handal, dan keunggulan lain sebagai perpaduan dari aspek biologis-psikologis-sosial-budaya (Rusli Lutan, 2000:2-3).

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai setiap pelatih. Pelatih merupakan model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet junior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu seorang pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan berperilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat (Rubianto Hadi, 2007:12).

Keberhasilan pembinaan atlet akan sangat ditentukan hasil interaksi antara pelatih dan atlet yang dibina, sehubungan itu seorang pelatih harus memahami sifat-sifat kepribadian atletnya, disamping itu tiap pelatih harus memahami sifat-sifat pribadinya sendiri, agar dapat menyesuaikan pada waktu berinteraksi dengan atlet yang memiliki sifat "*intevert*", sifat tertutup dan pemalu. Memerlukan perlakuan yang berbeda daripada atlet yang memiliki sifat "*ekstravert*", sifat terbuka dan senang bergaul dengan orang lain. Pelatih harus

memahami cara-cara yang tepat untuk menimbulkan motivasi atlet, sehingga akhirnya dengan kemauan sendiri atlet berusaha mencapai target yang telah ditetapkan, untuk mencapai prestasi lebih tinggi, memenangkan pertandingan atau memecahkan rekor sendiri (Sudibyo Setyobroto, 1992:92).

2.1.2.2.2 Fasilitas

Untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas baik fisik maupun non fisik. Fasilitas fisik antara lain sarana dan prasarana, manajemen, organisasi, serta dana. Fasilitas non fisik meliputi: perhatian, motivasi, suasana yang kondusif.

2.1.2.2.2.1 Fasilitas fisik

2.1.2.2.2.1.1 Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana merupakan fasilitas yang harus dipenuhi dalam suatu organisasi olahraga. Meningkatnya suatu prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh adanya sarana dan prasarana yang memadai.

Sarana dan prasarana sangat memudahkan dalam melaksanakan proses latihan yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan. Dengan demikian sarana dan prasarana sangat dibutuhkan karena merupakan suatu kepentingan yang wajib dalam melaksanakan proses latihan demi meningkatkan suatu prestasi olahraga.

2.1.2.2.2.1.2 Organisasi

Dari tingkat pembinaan yang paling umum (pemasalan) sampai yang paling khusus (pembinaan prestasi) perlu dirancang pembinaan yang sesuai dengan pola piramida pembinaan olahraga yang dianut dan disepakati sebagai metode yang paling efektif untuk peningkatan prestasi olahraga Indonesia secara menyeluruh.

Keberadaan organisasi sebenarnya setua sejarah peradaban manusia di muka bumi. Sepanjang hidupnya manusia telah menggabungkan diri dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Organisasi adalah sekelompok orang yang saling berinteraksi dan bekerja sama untuk merealisasi tujuan bersama.

Menurut Hamdan Mansoer (1989:1) organisasi yaitu suatu kesatuan yang mempunyai struktur kerja yang sistematis. Setiap organisasi baik pemerintah maupun organisasi swasta tentu berdasarkan rencana-rencana yang ada. Organisasi dalam melaksanakan kegiatan berdasarkan rencana-rencana yang telah disepakati bersama. Sebagaimana telah diketahui bahwa organisasi merupakan suatu wadah bagi terlaksananya kegiatan dalam rangka mencapai tujuan.

Dalam organisasi terdapat tiga ciri yaitu: (1) organisasi harus mempunyai tujuan khusus yang hendak dicapai, (2) organisasi terdiri atas susunan sekelompok orang dan pekerjaan, (3) organisasi mengembangkan suatu struktur yang dirancang sedemikian rupa sehingga jelas batas-batas yang boleh dan tidak boleh dilakukan setiap peserta organisasi dalam mereka bertingkah laku, berbuat dan melakukan pekerjaan.

Kegiatan olahraga termasuk juga pendidikan jasmani yang mengandung misi untuk mencapai tujuan pendidikan, memerlukan manajemen yang baik. Organisasi olahraga, lebih pada pendidikan jasmani dihadapkan dengan kekurangan yang kronis, lemahnya dukungan, kecilnya dana yang disediakan dan kesulitan lain untuk menumbuhkan programnya. Maka kemampuan manajerial sangat dibutuhkan yang intinya adalah pelaksanaan fungsi-fungsi manajemen (Rusli Lutan, 2000:8-9).

2.1.2.2.2.1.3 Dana

Untuk menunjang kegiatan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

2.1.2.2.2.2 Fasilitas non fisik

Dalam fasilitas non fisik ini meliputi perhatian, motivasi dan suasana yang kondusif dari seorang pelatih. Tujuannya adalah untuk membuat seorang atlet lebih semangat dalam berlatih serta lebih percaya diri dan tidak mudah jatuh mental dalam pertandingan. Dengan demikian seorang atlet tanpa adanya dorongan motivasi dari seorang pelatih maka atlet tersebut tidak akan memiliki mental yang baik dalam pertandingan. Selain hal tersebut ada beberapa hal lain yang juga termasuk fasilitas non fisik.

2.1.2.2.3 Hasil riset

Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk itu pelatih maupun olahragawan dituntut untuk memiliki kemampuan untuk membaca dan menerapkan hasil-hasil riset dalam proses berlatih melatih.

Hasil-hasil riset tersebut dapat diketemukan pada buku-buku referensi, jurnal maupun internet.

2.1.2.2.4 Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kemampuan bertanding olahragawannya.

2.1.2.2.5 Latihan

Pengertian latihan (*Training*) menurut Suharno (1983) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002:11) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Hare, dalam nossek (1982) mendefinisikan latihan (*Training*) adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Bompa (1994) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan, ketrampilan dan kapasitas energi.

Tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan, disamping memperlihatkan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan kesehatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik/strategis yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6)

persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta regenerasi (Rusli Lutan 2000:5).

2.1.3 Prinsip Pembinaan Seutuhnya

Menurut Rusli Lutan, prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup:

2.1.3.1 Kepribadian atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan ini adalah “sejumlah ciri unik dari seorang atlet”. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, dibutuhkan, sifat-sifat tertentu sesuai dengan tuntutan cabangnya yaitu: 1) sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan, 2) loyal terhadap kepemimpinan, 3) rendah hati, 4) semangat bersaing dan berprestasi.

2.1.3.2 Pembinaan kondisi fisik

Menurut M. Sajoto (1995:8) kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen-komponen tersebut masing-masing adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*) adalah kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Metode latihan kekuatan meliputi: 1) *kontraksi isotonic* (memanjang dan memendeknya otot, latihan adalah dengan latihan beban/*weight training*, 2) *kontraksi isometric* (otot-otot tidak memanjang dan memendek sehingga tidak terjadi gerakan, otot ditegangkan selama 6-10 detik, 3) *kontraksi isokinetik* (kombinasi dari *isotonic* dan *isometric*).

2. Daya tahan (*endurance*) dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yaitu:

1) Daya tahan umum

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan otot

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk kontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Latihan untuk daya tahan: *fartlek*, *interval training*, lari lintas alam.

3. Daya otot (*muscular power*)

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dinyatakan bahwa daya tahan otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*).

4. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dll.

5. Daya lentur (*flexibility*)

Efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai

dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Latihan daya lentur: peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif.

6. Kelincahan (*agility*)

Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Latihan untuk kelincahan: lari bolak-balik, lari belak-belok, lari rintangan, dan lain-lain bentuk latihan yang memaksa untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu sedang berlari dengan cepat.

7. Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Keseimbangan (*balance*)

Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (tergelincir dan lain-lain). Dalam bidang olahraga yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

9. Ketepatan (*accuracy*)

Seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

10. Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang timbul lewat indera syaraf atau *feeling*

lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

2.1.3.3 Keterampilan teknik dan latihan koordinasi

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (Suharno, 1983).

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik. Persoalan penting bagaimana memadukan kemampuan fisik untuk mendukung keterampilan. Karena itu, pembinaan teknik dan fisik merupakan dua hal yang saling bergandengan (Rusli Lutan, 2000:35).

Menurut Nossek (1982:103) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto, ada tiga tahap yang harus dilakukan dalam belajar atau latihan teknik, meliputi:

1. Tahap pengembangan koordinasi kasar (*gross coordination*)

Koordinasi kasar ditandai dengan gerakan: yang tidak efisien, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi, penggunaan energi berlebihan. Tahap ini harus dilatihkan secara cermat dan penuh kesabaran, sebab tahap ini merupakan dasar untuk pengembangan tahap selanjutnya. Jika terjadi kesalahan pada tahap ini akan memerlukan waktu lama untuk mengoreksi.

2. Tahap koordinasi halus (*fine coordination*)

Pada tahap koordinasi halus, gerakan lebih berkualitas yang ditandai antara lain: kesalahan gerakan relatif sedikit, gerak lebih konsisten dan stabil, lebih efisien, rangkaian gerakan mulai nampak atau tidak terputus-putus.

3. Tahap stabilitas dan otomatisasi (*stabilization and automatization*)

Tahap ini merupakan kulminasi dan penguasaan dari penguasaan teknik yang ditandai dengan gerakan halus yang kompleks, atlet mampu mengatasi hambatan-hambatan (lawan, kondisi lapangan, iklim dll), gerakan otomatis seolah-olah tanpa dipikir terlebih dahulu, kemahiran stabil, gerakan sangat efisien.

Agar memperoleh hasil optimal dalam melatih teknik harus mempertimbangkan tahapan latihan serta berbagai faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan teknik. Selain hal-hal tersebut pelatih atau atlet perlu memperhatikan pula jenis teknik atau keterampilan yang akan dilatihkan, yakni:

1) Keterampilan terbuka (*Open Skill*)

Ciri keterampilan terbuka adalah gerakan yang dilakukan pada kondisi lingkungan dan obyek yang berubah atau bergerak, hampir semua teknik dalam olahraga permainan termasuk kelompok ini.

2) Keterampilan tertutup (*Close Skill*)

Keterampilan tertutup memiliki ciri antara lain: kondisi lingkungan dan obyek dalam keadaan relatif tetap, misalnya menembak, memanah, berlari dll.

2.1.3.4 Keterampilan taktik

Taktik pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok, ataupun suatu tim (Suharno, 1989).

Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan dan kelemahan lawannya secara efektif.

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan kegiatan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan dengan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:94) ada beberapa tahap untuk meakukan taktik, yaitu:

1. Tahap persepsi (*perception*)

Persepsi merupakan hasil pengamatan pada waktu pertandingan berlangsung, persepsi memperluas konsentrasi pengamatan lawan dan tindakan-tindakan lain yang berhubungan dengan posisi dari pasangannya. Konsentrasi sangat diperlukan pada tahap ini, sebab sebelum mengambil tindakan, seorang atlet harus mengamati kinerja lawan dan kondisi lingkungannya.

2. Tahap analisis (*analysis*)

Analisis dilakukan terhadap situasi gerakan-gerakan yang diperoleh dari pengamatan pada tahap persepsi. Analisis yang benar merupakan syarat pemecahan yang berhasil terhadap pelaksanaan tugas bertaktik yang tepat. Hal tersebut bergantung pada daya pikir, proses mental, maka seorang atlet dituntut untuk memiliki intelegansi yang cukup. Sebab dalam waktu singkat harus mampu menganalisis situasi dan segera memecahkan masalah dalam pertandingan.

3. Tahap penyelesaian secara mental (*mental solution*)

Tahap dilakukan berdasarkan hasil pengamatan dan analisi terhadap situasi pertandingan. Tujuan *mental solution* adalah untuk menemukan cara pemecahan yang paling efisien, dengan memperhitungkan resiko yang terjadi.

4. Tahap penyelesaian secara motoris (*motor solution*)

Pemecahan secara motorik merupakan langkah akhir dari tahapan melakukan taktik, keberhasilan tahap ini sangat ditentukan oleh keterampilan yang dimiliki oleh atlet. Jika dalam tahap ini atlet gagal, maka yang bersangkutan segera mengadakan evaluasi untuk selanjutnya melakukan tahap taktik pada situasi yang lain.

Tahapan bertaktik dilakukan dalam waktu sangat singkat dan situasi yang berubah, maka faktor pengalaman bertanding akan sangat menentukan keberhasilan memilih taktik. Tidak jarang seorang pemain yang kalah secara fisik dan teknik namun memenangkan pertandingan oleh karena ia mampu menerapkan taktik yang jitu.

2.1.3.5 Latihan mental

Mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga (Suharno, 1983).

Latihan mental sama pentingnya dengan aspek-aspek diatas. Sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding,

sikap pantang menyerah, ketimbang emosi terutama bila berada dalam situasi stres, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya.

Menurut Gauron dalam Sudibyo (1989) yang dikutip Djoko Pekik Irianto ada tujuh sasaran untuk mengidentifikasi program latihan mental, meliputi:

1. Mengontrol perhatian, konsentrasi pada kemampuan dan perhatian pada suatu titik tertentu.
2. Mengontrol emosi, menguasai perasaan marah, benci, gembira, *nervous*.
3. *Energization*, mengembalikan kekuatan sesudah bermain *all-out*.
4. *Body awerness*, penguasaan *body awerness* berarti atlet berusaha menyadari keadaan tubuhnya sehingga mampu melokalisasi ketegangannya.
5. Mengembangkan percaya diri.
6. Membuat perencanaan faktor bawah sadar, dengan asumsi tubuh adalah pesuruh untuk melakukan keinginan kita menggunakan *mental imagery*.
7. Rekonstruksi pemikiran, apa yang dipikirkan akan berpengaruh terhadap penampilan.

Sedangkan untuk meningkatkan mental olahragawan ada tiga bentuk latihan yaitu:

1. Relaksasi

Relaksasi adalah pengembalian keadaan tubuh pada kondisi istirahat, setelah kontraksi. Lakukan melalui peregangan dan pelepasan otot-otot sehingga tercipta keadaan yang lebih tenang dan ambil nafas dalam-dalam.

2. Konsentrasi

Konsentrasi berupa aktivitas pemusatan perhatian pada suatu obyek tertentu. Menurut Gauro dalam Sudibyo (1989) ciri konsentrasi: tertuju pada

suatu benda, merupakan keseluruhan, merupakan seleksi terhadap pemikiran tertentu, menenangkan dan memperkuat mental. Cara untuk melakukan konsentrasi adalah sebagai berikut: (1) jauhkan dari pikiran yang pernah dialami atau dilakukan, (2) pesatkan perhatian pada suatu lokasi, (3) kosongkan pikiran, (4) pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian, (5) berhenti dan kembali konsentrasi.

3. Visualisasi

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Latihan visualisasi dapat berupa tiga hal yakni: dapat dilihat (*visual*), dapat didengar (*auditory*) dan dapat dirasakan (*kinesthesia*).

Latihan mental tertuju pada keterampilan mental, sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental.

Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode yang spesifik (Rusli Lutan, 2000:32).

2.1.4 Program Pembinaan

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak.

2.1.4.1 Sistem pelatihan

Sistem pelatihan merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi

perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, keterampilan kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (Rubianto Hadi, 2007:10).

2.1.4.2 Program latihan

Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Adapun manfaat dari program latihan, yaitu:

1. Merupakan pedoman kegiatan yang mengorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga.
2. Untuk menghindari faktor-faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak olahraga.
3. Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga, untuk mencapai tujuan.
4. Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana dan tenaga.
5. Mempertegas arah dan tujuan yang ingin dicapai.
6. Sebagai alat kontrol terhadap pencapaian sasaran (Tohar, 2002:31).

Program latihan yang lazim pada umumnya dibagi menjadi 3 bagian, yaitu:

1. Program latihan jangka panjang antara 5-12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir dari cita-cita puncak prestasi. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman intriksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Secara umum rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi di negara maju

mengambil waktu 6, 8, 10, 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana menengah, selanjutnya dirinci menjadi rencana jangka pendek. Jadi rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan jangka panjang.

2. Program latihan menengah antara 2-4 tahun. Telah diuraikan diatas bahwa rencana menengah adalah pelaksanaan rencana jangka panjang sehingga prosedur yang benar dapat dilihat dalam contoh seperti: Sea Games yang diadakan setiap 2 tahun sekali merupakan pelaksanaan langsung menuju Asian Games yang diadakan setiap 4 tahun. Sedangkan Asian games secara logika sebagai pelaksanaan menuju Olympiade Games yang diadakan setiap 4 tahun pula.
3. Program jangka pendek antara 1 tahun ke bawah. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran latihannya merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Rencana jangka pendek terdiri dari:
 - 1) Program jangka tahunan (*macro cycle*). Program latihan tahunan dijabarkan menjadi periodisasi program latihan satu tahun dengan pembagian waktu:
 - a. Persiapan 4 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 1 bulan.
 - b. Persiapan 3 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 2 bulan.
 - c. Persiapan 4 bulan, pertandingan 6 bulan dan peralihan 2 bulan.
 - 2) Program latihan bulanan (*massa cycle*). Program latihan bulanan merupakan penjabaran atau rincian dari periode persiapan

pertandingan dan peralihan. Sasaran latihan bulanan harus terkait sebagai sasaran dari setiap periode latihan dalam waktu satu tahun.

- 3) Program latihan mingguan (*micro cycle*). Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung periode bulanan (1 bulan terdiri dari 4 minggu) sasaran latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada sasaran target satu tahun.
- 4) Program latihan harian (*myo cycle*) merupakan pelaksanaan langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian atau secara kegiatan latihan harian. Masing-masing sasaran latihan harian kemudian dijadikan pedoman kegiatan latihan dengan waktu pilihan 60, 120, 180 menit dan seterusnya. Dasar pemikiran tersebut berarti kegiatan latihan untuk mencapai sasaran pelaksanaan langsung untuk pencapaian mingguan.

Menurut M. Sajoto (1995:35) menyebutkan bahwa frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu.

2.1.5 Pencak Silat

Pencak silat sebagai seni bela diri bangsa Indonesia, merupakan kata majemuk adalah hasil dari seminar pencak silat tahun 1973 di tugu Bogor, sedangkan definisi pencak silat selengkapnya di buat oleh pengurus besar IPSI bersama BAKIN pada tahun 1975 sebagai berikut: hasil budaya Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa (M. Atok Iskandar, 1992:11).

Pencak silat adalah hasil krida budi leluhur bangsa Indonesia dan telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai bentuknya seperti yang terlihat sekarang (Pandji Oetojo, 2000:2).

Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri geraknya sendiri-sendiri (Gugun Arif Gunawan, 2007:8). Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, aspek seni budaya (Johansyah Lubis, 2004:7).

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa pra sejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri (Johansyah Lubis: 2013:1).

Menurut Johansyah Lubis, kategori pencak silat dalam pelaksanaannya dibagi menjadi empat kategori yaitu (1) kategori tanding, (2) kategori tunggal, (3) kategori jurus ganda, (4) kategori jurus regu.

1. Kategori tanding

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari tim yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis /mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan;

penggunaan taktik dan teknik bertanding , ketahanan stamina, dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak.

Ciri khas pertandingan pencak silat adalah pertandingan pencak silat memiliki perbedaan dengan bela diri lain, karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang-bela dan kembali ke sikap pasang, semua kaidah harus terjadi dalam permainan setiap babak. Teknik dalam upaya mencapai hasil optimal, bisa dengan pukulan, tendangan, juga dengan teknik sambut, guntingan atau jatuhan dengan tangkapan. Variasi sikap pasang biasanya berdasarkan ciri khas perguruan masing-masing, sehingga terlihat ciri khas perguruan dan ciri pertandingan pencak silat. Mendekati lawan atau menghindar dari lawan dengan berlari atau melompat-lompat tanpa teknik akan mendapat pembinaan bahkan peringatan dari wasit.

2. Kategori tunggal

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

a. Jurus tunggal

Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa: kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

Sementara itu, di dalam jurus tunggal, jurus baku itu terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit. Dalam pertandingan kategori tunggal, seorang pesilat menampilkan jurus tunggal, baik tangan kosong, senjata golok, dan toya harus dengan urutan gerak atau jurus dengan benar selama 3 menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan.

Tujuan dibentuknya atau dipertandingkannya jurus tunggal selain menstandarisasi gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan sebanyak mungkin nilai budaya yang menjadi kekayaan pencak silat seperti jurus bela diri dan keterkaitannya dengan budaya lain, seperti busana, musik, dan senjata. Dengan kata lain, dapat dikatakan tujuannya adalah nilai budaya yang dikandung dalam pencak silat. Setiap daerah di Indonesia memiliki bentuk pencak silat yang khas karena satu komposisi setiap gerak, pola lantai, dan iramanya yang unik. Khusus hal ini mewakili selera atau pandangan dari sistem budaya yang melingkupinya dan mencerminkan kekayaan dan heterogenitas kebudayaan Indonesia.

3. Kategori jurus ganda

Kategori jurus ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan

dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda.

4. Kategori jurus regu

Kategori jurus regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu (tim) yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu, secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong. Jurus regu merupakan satu bentuk ketrampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus yang terdiri dari 12 jurus, dengan total 100 gerakan (di luar interval antar jurus) yang harus dilakukan secara bersama-sama oleh tiga orang pesilat, yang dilakukan sejajar.

2.1.5.1 Teknik dasar pencak silat

Menurut Mulyana (2013:111-124) dalam mempelajari pencak silat, sangat penting kita perhatikan adalah tentang kuda-kuda, sikap pasang, gerak, dan gerak langkah. Sikap merupakan awal dari gerak. Dengan sikap yang baik akan menghasilkan gerak yang baik dan mantap. Sikap dan gerak merupakan pedoman dalam melakukan ketrampilan teknik dan jurus pencak silat. Sikap dan gerak dalam pencak silat bermacam-macam, sesuai dengan aliran atau perguruan pencak silat yang ada pada masa sekarang.

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya. Misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi, seperti jurus harimau, jurus bangau, jurus brung mliwis, jurus kera, dan lain-lain.

1. Sikap

Dalam mempelajari pencak silat, paling tidak ada dua sikap dasar yang harus dilakukan. Sikap dasar tersebut meliputi: sikap lahir yaitu sikap fisik untuk melakukan gerakan-gerakan atau jurus-jurus dengan teknik yang baik. Sikap rohani adalah sikap kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis, dan efisien.

Berikut adalah pembentukan sikap dasar pada pencak silat: (1) sikap tegak satu dengan posisi tangan di samping badan, (2) sikap tegak dua dengan tangan terbuka di samping badan, (3) sikap tegak tiga dengan tangan silang di depan dada. Selain sikap awal, selanjutnya seorang pesilat sebelum mempertunjukkan ketrampilannya berupa pereagaan jurus-jurus pesilat diharuskan meminta izin terlebih dahulu kepada para hadirin atau guru mereka dengan cara penghormatan. Sikap penghormatan tersebut dengan berdiri tegak dan kedua telapak tangan disatukan di depan dada.

2. Kuda-Kuda

Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela. Secara khusus, kuda-kuda dapat dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda belakang, dan kuda-kuda silang depan.

3. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif. Sikap pasang dan, sikap dapat berpola serangan atau belaan. Pelaksanaan sikap pasang merupakan kombinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan,

sikap pasang dan kuda-kuda. Berikut adalah sikap pasang dasar yang terbagi menjadi delapan sikap pasang dasar, yaitu:

- a. Sikap pasang dengan kuda-kuda depan sejajar.
 - b. Sikap pasang dengan kuda-kuda badan berputar (slewah/suliwa).
 - c. Sikap pasang dengan kuda-kuda serong depan.
 - d. Sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap.
 - e. Sikap pasang dengan kuda-kuda silang belakang.
 - f. Sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menyamping.
 - g. Sikap pasang dengan kuda-kuda silang depan.
 - h. Sikap pasang dengan kuda-kuda satu kaki diangkat.
4. Gerak Langkah

Gerak langkah adalah teknik perpindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan. Dalam pelaksanaannya selalu dikombinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan. Berdasarkan arahnya gerak langkah meliputi:

- a. Gerak langkah ke belakang.
- b. Gerak langkah serong kiri belakang.
- c. Gerak langkah ke kiri.
- d. Gerak langkah serong kiri depan.
- e. Gerak langkah ke depan.
- f. Gerak langkah serong kanan depan.
- g. Gerak langkah ke kanan.
- h. Gerak langkah serong kanan belakang.

Gerak langkah ditinjau dari cara pelaksanaannya meliputi: angkatan, geseran, insutuan (seseran), lompatan, dan putaran. Sedangkan gerak langkah ditinjau dari pola taktik meliputi: lurus, zig-zag (gergaji), segitiga, ladam (tapal kuda), langkah bentuk huruf S.

5. Serangan

Serangan dapat dikatakan juga sebagai belaun atau pertahanan aktif. Pengertian serangan dalam pencak silat adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaun, dan semuanya dilaksanakan secara taktis.

Ditinjau dari komponen alat penyerang dan lintasannya, serangan dibedakan menjadi beberapa tahap, yaitu:

a. Pukulan

Pukulan merupakan teknik serangan dengan menggunakan tangan atau lengan, berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi pukulan tusuk, pukulan sangga, pukulan getok, pukulan totok, pukulan tinju, pukulan tampar, pukulan pagut, pukulan cambuk, pukulan busur, pukulan lingkaran, pukulan tebas, pukulan papas, pukulan depan dan pukulan samping.

b. Sikutan

Sikutan berdasarkan lintasannya terdiri dari sikutan tusuk, sikutan sangga, sikutan atas, sikutan samping keluar, sikutan samping ke dalam, dan sikutan belakang.

c. Tendangan

Tendangan dibagi beberapa jenis berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi: tendangan taji, tendangan depan, tendangan samping, tendangan

busur, tendangan sabit, tendangan cangkul, tendangan lingkaran, tendangan kuda, dan tendangan belakang.

d. Lututan

Lututan ditinjau dari lintasannya terdiri dari: lututan depan dan lututan samping.

e. Tangkapan

Tangkapan terdiri dari tangkapan luar dan tangkapan dari dalam.

f. Kunci

Kunci ditinjau dari cara pelaksanaannya terdiri dari kunci pengoyah, kunci tiga titik, kunci lengan, kunci tungkai, kunci bahu, dan leher.

g. Jatuh

Jatuh ditinjau dari komponen penyerangnya terdiri dari sapuan tegak, sapuan rebah, kaitan, ungkitan, dan guntingan.

h. Bela

Bela atau pertahanan merupakan teknik untuk menggagalkan serangan lawan. Berdasarkan sifatnya, bela terdiri *bela layan* dan *bela sambut*.

Ditinjau dari pelaksanaannya, *bela layan* dibagi menjadi 5, yaitu:

- Hindaran adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan.
- Elakan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan dan tidak berpindah kuda-kuda.

- Egosan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan dan mengubah kuda-kuda salah satu kaki.
- Redaman adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan dengan cara memotong serangan lawan sebelum serangan tersebut terwujud.
- Tangkisan berdasarkan pelaksanaannya meliputi tangkisan jemput, tangkisan tempel, tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan sangga, tangkisan jepit, tangkisan potong, tangkisan lenggang, tangkisan liuk, tangkisan tepis, tangkisan kibas, tangkisan kepruk, dan tangkisan siku.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Pembinaan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga pada tahun 2016 tidak berjalan dengan baik atau sistem yang diterapkan belum memberikan hasil yang diharapkan karena prestasi yang diraih atlet masih di tingkat regional belum mencapai nasional.
2. Cara pemasalan calon anggota pencak silat dengan melakukan demonstrasi di setiap sekolah dan melakukan kerjasama antar sekolah pada setiap satu tahun sekali.
3. Cara pembibitan atau perekrutan atlet dengan mengadakan seleksi antar perguruan pencak silat. Perekrutan tersebut adalah merekrut yang atlet-atlet berbakat. Perekrutan ini dilakukan dua tahun sekali menjelang pertandingan berlangsung.
4. Pada pelaksanaan program pembinaan yang dilakukan pada atlet pencak silat Kabupaten Purbalingga tahun 2016 sudah melaksanakan frekuensi latihan berdasarkan teori yang ada, yakni minimal empat kali dalam satu minggu. Tetapi dalam pembinaan program latihannya belum melaksanakan sesuai teori yang ada yaitu program latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik.
5. Fasilitas atau sarana dan prasarana pencak silat yang terdapat di Kabupaten Purbalingga belum memadai dan tergolong tidak lengkap. Hal ini dapat dilihat dengan tidak adanya tempat latihan khusus para atlet

pencak silat, tidak adanya sarana untuk latihan fisik para atlet. Dari hal tersebut merupakan suatu hambatan pada pembinaan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga.

6. Organisasi pada setiap perguruan dikelola oleh para pelatih yang ditunjuk sebagai anggota organisasi, sedangkan untuk IPSI dikelola oleh para pelatih dan wasit juri yang dipilih untuk menjadi anggota organisasi.
7. Sumber dana untuk membiayai program pembinaan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga adalah dari iuran anggota di masing-masing perguruan pencak silat serta dari KONI Kabupaten Purbalingga.

5.2 Saran

Berdasarkan dari simpulan diatas, adapun beberapa saran yang disampaikan oleh penulis antara lain:

1. Pencak silat di Kabupaten Purbalingga hendaknya memperhatikan dan meningkatkan jalannya pola pembinaan yang telah berjalan dengan meningkatkan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih perlu mengambil langkah pembinaan keseluruhan terhadap atletnya, agar para atlet tetap berlatih secara terus-menerus dan melakukan perbaikan serta menambah program latihan yang telah ada agar lebih efisien lagi dalam meningkatkan prestasi sesuai dengan tujuan.
3. Kepada para pengurus pencak silat di Kabupaten Purbalingga untuk menambah fasilitas yang efisien untuk memperlancar proses pembinaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. 2002, *Dasar Kepeleatihan*, Yogyakarta : Andi.
- Gugun Arif G. 2007, *Beladiri*, Yogyakarta : Insan Madani.
- Harsono. 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Coaching*, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Johansyah Lubis. 2004, *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Johansyah Lubis. 2013, *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lexy J, Moloeng. 2006, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Lutan Rusli, 2000, *Dasar-Dasar Kepeleatihan*, Depdiknas.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009, *Meningkatkan Kebugaran jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*, Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mulyana. 2013, *Pendidikan Pencak Silat*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- M. Atok Iskandar. 1992, *Pencak Silat*, Jakarta.
- M. Furqon. 2002, *Teori Umum Latihan* (J. Nossek. Terjemahan). Lagos : Pan Afrikan Press LTD. Buku diterbitkan 1982.
- M. Sajoto. 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung : Dahara Prize.
- M. Yunus. 2013, *Pembinaan Olahraga Usia Dini*, Yogyakarta : Deepublish (CV Budi Utama).
- Pandji Oetojo. 2000, *Pencak Silat*, FIK Unnes.
- Patton, M.Q. 2006, *Metode Evaluasi Kualitatif*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rubianto Hadi. 2007, *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Semarang : Cipta Prima Nusantara.
- Subibyo Setyobroto. 1992, *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta : CV. Jaya Sakti.

Suharsimi Arikunto. 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta. Suharsimi Arikunto. 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta.

Tohar. 2000, *Olahraga Pilihan*, Semarang : IKIP Semarang.

Tim Penyusun, Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1996, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka.

