



**PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT
DI KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh
Pahlewi Asih Mukti
6102415001**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Pahlewi Asih Mukti. 2019. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak silat di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Pembinaan, Prestasi, Olahraga, Pencak Silat

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Banjarnegara?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Banjarnegara.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 12 responden yaitu 4 pengurus, 4 pelatih, dan 4 atlet di empat padepokan Kabupaten Banjarnegara yaitu Tapak Suci, Panca Hikmah, PSHT dan Merpati Putih. Lokasi penelitian ini dilakukan di empat padepokan pencak silat yang ada di Banjarnegara.

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa, 1) Proses perekrutan atlet pencak silat di masing-masing padepokan di Banjarnegara memiliki standar yang telah ditetapkan oleh IPSI dan juga disesuaikan dengan kebutuhan atlet tersebut. Sedangkan proses perekrutan pelatih ini melewati proses penyeleksian yang memiliki tingkat yang memenuhi standar, 2) Program latihan pada empat padepokan di Kabupaten Banjarnegara dibuat oleh seorang pelatih. Program latihan menyesuaikan pertandingan yang menjadi sasaran utama. Program dibuat berdasarkan tahap-tahapan latihan dan dengan memperhatikan aspek-aspek latihan, 3) Pendanaan pada empat padepokan berbeda-beda asalnya ada yang dari Komite Olahraga Nasional (KONI), iuran kas, pendaftaran siswa baru dan dari desa. Dana tersebut dikelola oleh kepengurusan masing-masing padepokan dan alokasi dana tersebut antara lain untuk kegiatan pertandingan, akomodasi atlet, konsumsi atlet serta untuk kelengkapan sarana dan prasarana, 4) Sarana dan prasarana yang digunakan atlet di empat padepokan yang berada di Banjarnegara memang belum lengkap. Pengurus masing-masing padepokan juga sudah menganggarkan setiap tahun untuk anggaran tahunan yang digunakan untuk pergantian peralatan latihan setiap tahunnya, dan 5) Prestasi atlet pencak silat di empat padepokan Kabupaten Banjarnegara pada satu tahun terakhir ini sudah baik, terbukti pada setiap kejuaraan yang diikuti setiap tahunnya.

Dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Banjarnegara sudah berjalan dengan baik. Saran dalam penelitian ini adalah untuk pelatih diharapkan mampu memberikan program latihan yang inovatif kepada atlet sehingga atlet tidak jenuh dan selalu termotivasi untuk berlatih.

ABSTRACT

Mukti Pahlewi Asih, 2019. Training Achievement of Martial Arts Sports in Banjarnegara Regency 2019. Final Project. The Education of Recreational and Physical Health. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Advisor: Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Keywords : Training, Achievement, Sports, Martial Arts

The focused problem in this research is about how to foster the training achievement in the Banjarnegara Regency. The purpose of this study is to learn about the stages of training, the facilities and infrastructures, the quality of trainers, training programs, organizations, fundings, and achievements obtained by the athletes in Banjarnegara Regency.

This research used a qualitative approach, and the method of data collections were using interviews, observations, and documentations. The subject in this study consisted of 12 respondents, there were 4 administrators, 4 trainers, and 4 athletes in four schools in Banjarnegara Regency. The location of this research was carried out in four martial arts schools in Banjarnegara.

The result of this research on the training of martial arts sports achievements in four schools of Banjarnegara Regency had been going well and already included the stages of earlier childhood participation, candidacy selection, and achievement. The process of athlete recruitment is done differently in each school, there were formal and informal which based on athlete's achievement. Almost trainers already have training certificates, and some of them have not. The training program had already well-programmed. The facilities and infrastructures for training were sufficient but not fully complete, not all of them were completely fulfilled the standard requirements, and there were still some facilities that have been damaged and did not fulfill the standard necessity. And for the fundings in the four schools there were still lacked of insufficient fundings distribution and did not fulfill the standard requirements. The fundings were obtained from each four schools, there were KONI funds, cash contributions, registration of new students and village funds. Yet, from each four school fundings were still lack of fund distributions.

From the data obtained it can be concluded that the training which was held in the four schools of Banjarnegara Regency had been going well, but there are several factors that can be a barrier through the training process of athlete achievement, such as the irregularity training program in several schools and the facilities and infrastructures were already well-sufficient but not complete enough and not all of them were fulfilled the standard quality. Therefore, the suggestion for the training in four villages of Banjarnegara Regency is that there should be improvement of training program regularity so that the athletes would have a guideline for training and the athlete's facilities and infrastructure that should be improved.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Pahlewi Asih Mukti

Nim : 6102415001

Jurusan/Prodi : PJKR (PGPJSD)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019

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

Semarang.....2019

Yang menandatangani,



Pahlewi Asih Mukti

NIM. 6102415001

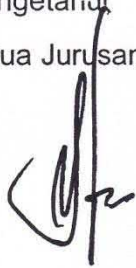
LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang dilaksanakan Universitas Negeri Semarang pada.

Hari :

Tanggal :

Mengetahui
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumini S.Pd., M.Pd.

NIP. 1970 0223 1995 12 2001

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



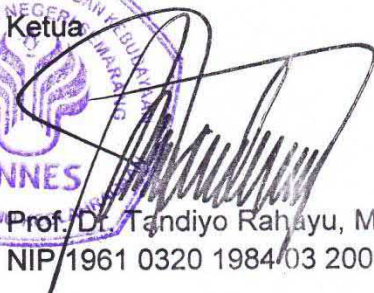
Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.

NIP. 1975 0825 2008 12 1001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Pahlewi Asih Mukti NIM 610241501 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Judul Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at tanggal 18 Oktober 2019.

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.
NIP/1961 0320 1984 03 2001


Sekretaris
Agus Widodo Suropto, S. Pd., M. Pd.
NIP 1980 0907 2008 12 1002

Dewan Penguji

1. Drs. Endro Puji Purwono, M. Kes.
NIP. 1959 0315 1985 03 1003

(Ketua)



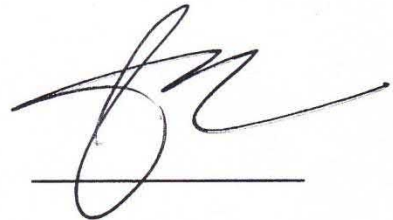
2. Supriyono, S. Pd., M. Or.
NIP. 1972 0127 1998 02 1001

(Anggota)

 27/10/19

3. Ipang Setiawan S. Pd., M. Pd.
NIP. 1975 0825 2008 12 1001

(Anggota)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ❖ “Kamu tidak harus jadi hebat untuk memulai, tapi kamu harus mulai dulu untuk jadi hebat” (Zig Ziglar)

Persembahan :

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Orang tua saya tercinta Bapak Nuhidin dan Ibu Rahmaniar yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian dukungan, dan dorongan serta doa untuk saya

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Puja dan puji syukur tercurahkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayat-Nya sehingga saya telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Banjarnegara tahun 2019”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dorongan oleh berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah swt yang senantiasa memberikan kelancaran dan keberkahan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan pada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
3. Dekan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ketua jurusan ilmu keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk penulisan skripsi ini.
5. Bapak Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, bimbingan, kesabaran, dan waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen jurusan PJKR Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuannya.

7. Bapak dan ibu staf tata usaha jurusan PJKR, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam hal administrasi.
8. Pengurus IPSI Kabupaten Banjarnegara yang telah bersedia memberikan ijin bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian.
9. Pelatih dan atlet IPSI Kabupaten Banjarnegara yang telah bersedia menerima, memberikan ijin bagi penulis serta membantu penulis dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan dukungan.

Atas segala doa, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis, Penulis ucapkan terimakasih semoga amal dan bantuan yang telah di berikan mendapat berkah dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

Wassalamualaikum wr wb

Semarang, 3 November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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 Pembinaan	10
2.1.1 Pengertian pembinaan.....	10
2.1.2 Tujuan Pembinaan.....	12
2.1.3 Pembinaan Prestasi.....	13
2.2 Pelatih	21
2.2.1 Pentahapan Program Latihan	26
2.2.2 Aspek-Aspek Latihan.....	28
2.3 Atlet.....	30
2.4 Sarana dan Prasarana.....	33
2.4.1 Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga	33
2.4.2 Sarana Olahraga	34
2.4.3 Prasarana Olahraga	34
2.4.4 Fasilitas Olahraga	35
2.5 Pertandingan/Kompetisi.....	35
2.6 Pendanaan	36
2.7 Pencak Silat.....	36
2.7.1 Pengertian Pencak Silat.....	36
2.7.2 Sejarah Pencak Silat	37
2.7.3 Sejarah Perkembangan (IPSI)	39

2.7.4	Aspek dalam pencak silat	41
2.7.5	Peraturan Pencak Silat Dalam Sebuah Pertandingan.....	42
2.7.6	Pencak silat sebagai olahraga Umum.....	44
2.7.7	Pencak Silat sebagai olahraga prestasi	45
2.7.8	Jenis Pertandingan	46
2.7.9	Perguruan Pencak Silat	50
2.8	Kerangka Konseptual	52
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Pendekatan Penelitian	55
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian	56
3.2.1	Lokasi Penelitian	56
3.2.2	Sasaran Penelitian	57
3.3	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	58
3.3.1	Instrumen Penelitian	58
3.3.2	Metode Pengumpulan Data	59
3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data	64
3.5	Analisis Data.....	65
3.5.1	Redukasi Data	65
3.5.2	Penyajian Data	66
3.5.3	Penarikan Kesimpulan	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	67
4.2	Hasil Penelitian.....	68
4.2.1	Proses Rekrutmen Atlet dan Pelatih	68
4.2.2	Program Latihan	70
4.2.3	Pendanaan	71
4.2.4	Sarana dan Prasarana.....	72
4.2.5	Perolehan Prestasi	73
4.3	Pembahasan	74
4.3.1	Proses Rekrutmen Atlet dan Pelatih	74
4.3.2	Program Latihan	76
4.3.3	Pendanaan	79
4.3.4	Sarana dan Prasarana.....	79
4.3.5	Perolehan Prestasi	80
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	82
5.2	Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....		85
LAMPIRAN.....		88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kategori Dan Kelas Pertandingan Usia Dini.....	46
2.2 Kategori Dan Kelas Pertandingan Praremaja.....	47
2.3 Tanding Putra Remaja Pada Kategori Pertandingan Remaja	47
2.4 Tanding Putri Remaja Pada Kategori Pertandingan Remaja.....	48
2.5 Tanding Putra Dewasa Pada Kategori Pertandingan Dewasa	48
2.6 Tanding Putri Dewasa Pada Kategori Pertandingan Dewasa	48
2.7 Tanding Putra Master Pada Kategori Pertandingan Master	49
2.8 Tanding Putri Master Pada Kategori Pertandingan Putri Master	49
3.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	59
3.2 Pedoman observasi	60
3.3 Pedoman Wawancara	62
3.4 Pedoman Dokumentasi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Piramida Tahap-tahap Pembinaan	13
2.2 Faktor Pendukung Prestasi	19
2.3 Skema Kerangka Berfikir	54
3.1 Komponen Analisis Data	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Topik Skripsi	89
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	90
3. Surat Izin Observasi Tapak Suci	91
4. Surat Ijin Observasi PSHT	92
5. Surat Ijin Observasi Panca Hikmah.....	93
6. Surat Ijin Penelitian Panca Hikmah	94
7. Surat Ijin Penelitian Merpati Putih	95
8. Surat Ijin Penelitian Tapak Suci	96
9. Surat Ijin Penelitian PSHT.....	97
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Tapak Suci.....	98
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari PSHT	99
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Merpati Putih.....	100
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Panca Hikmah.....	101
14. Surat Legalitas Perguruan PSHT	102
15. Pedoman Wawancara untuk Atlet	103
16. Pedoman Wawancara untuk Pelatih	106
17. Pedoman Wawancara untuk Pengurus	111
18. Hasil Wawancara Atlet Merpati Putih	114
19. Hasil Wawancara Atlet Panca Hikmah	118
20. Hasil Wawancara Atlet PSHT	122
21. Hasil Wawancara Atlet Tapak Suci	123
22. Hasil Wawancara Pelatih Merpati Putih	130
23. Hasil Wawancara Pelatih Panca Hikmah	136
24. Hasil Wawancara Pelatih PSHT	141
25. Hasil Wawancara Pelatih Tapak Suci.....	146
26. Hasil Wawancara Pengurus Merpati Putih	151
27. Hasil Wawancara Pengurus Panca Hikmah.....	155
28. Hasil Wawancara Pengurus PSHT	159
29. Hasil Wawancara Pengurus Tapak Suci	163
30. Tabel Reduksi Data	166
31. Susunan Pengurus PPS Betako Merpati Putih.....	172

32. Sertifikat Pelatih.....	173
33. Sertifikat Atlet.....	174
34. Dokumentasi Penelitian	183

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (undang-undang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Olahraga berasal dari bahasa jawa “olah” yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan “raga” yang berarti fisik atau jasmani. Berolahraga berarti melakukan aktivitas fisik. Keberadaan olahraga saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kebutuhan masyarakat banyak, mulai dari orang tua, remaja, maupun anak-anak. Dalam olahraga seringkali dikenal dengan olahraga prestasi. olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan kemampuan, kesenangan, kesempatan dan dilakukan secara sistematis untuk mendorong membina dan mengembangkan potensi jasmani dan social.

Pengertian olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005). Olahraga prestasi yang setinggi-tingginya dan sebaik-baiknya yang didalamnya melalui berbagai proses berupa tahapan yang membutuhkan waktu yang lama dan berkelanjutan.

Prestasi atlet diberbagai cabang olahraga dapat dilalui melalui latihan yang teratur, peningkatan sarana prasarana pendukung, serta meningkatkan pelatih kualitas dan berpengalaman. Prestasi dan kualitas atlet diberbagai cabang

olahraga harus ditingkat agar tidak mengalami penurunan. Peran pembinaan prestasi harus diprogramkan secara optimal, untuk memudahkan jalannya pembinaan agar sesuai dengan program yang telah disusun di dalam sistem pembinaan atlet. Prestasi tinggi yang diperoleh dari usaha atlet juga tak lepas dari pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan. Sedangkan menurut RI No. 3 Tahun 2005 olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun tingkat pusat (Muhammad Tafaqur, 2006). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan, lihat dari kaca mata kesisteman bahwa kualitas hasil (*output*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini di dapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu *input* dan proses (Assalam Didik, 2015).

Pembinaan yang dilakukan dengan program latihan yang benar dan berkesinambungan, akan menghasilkan prestasi yang baik. Rusli Lutan (2000:32) menyatakan bahwa untuk mendapatkan atlet berbakat, program

pembinaan pada usia dini tidaklah mudah, pembinaan yang benar akan menentukan masa depan atlet tersebut dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya (Wulanfitriutami, 2013:59). 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 kebudayaan Indonesia (Hanifah Siti, 2015).

Pelaksanaan pembinaan olahraga harus mempunyai organisasi untuk mengatur segala kegiatan dan program yang sudah dibuat untuk menjadikan atlet meraih prestasi setinggi-tingginya. Selain itu sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan adalah sangat penting karena sebagai alat dan bahan seorang atlet untuk menjalankan sebuah program latihan yang tak kalah penting dalam pelaksanaan pembinaan adalah dana yang harus memadai agar pelaksanaan pembinaan olahraga tercapai dan menghasilkan prestasi atlet yang maksimal secara berjenjang dan berkelanjutan. Peran seorang pelatih dalam pelaksanaan pembinaan olahraga juga sangat vital. Karena seorang pelatih sangat berpengaruh terhadap hasil dan kinerja atlet pada saat menjalankan program pembinaan. Peranan pelatih disini adalah sebagai motivator sekaligus seorang yang mengarahkan seorang atlet dalam menjalankan porsi latihan dalam pembinaan sesuai cabang olahraga masing-masing.

Untuk membina dan mengembangkan setiap cabang keolahragaan yang ada tentu membutuhkan suatu kerja keras dan perhatian yang extra dari berbagai pihak. Pembentukan klub olahraga perlu juga diupayakan hal yang

berkaitan dengan sumber daya yang meliputi tiga aspek yaitu: 1) sumber daya manusia, 2) sarana dan prasarana, dan 3) sumber dana (Triyasari Arin, 2016).

Pembinaan olahraga prestasi pencak silat tidak bisa dengan cara instan apalagi tidak ada manajemen asal jalan, akan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistemik dan mendukung (*sustainable*).

Perkembangan pencak silat saat ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi yang memiliki iklim kompetisi yang tinggi. Sehingga mendorong para atlet untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuan untuk menunjukkan bakatnya. Kegiatan olahraga prestasi selalu mengandung unsur “menang-kalah” terhadap pihak-pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut, dengan demikian pembinaan berkelanjutan menjadi sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet.

Pencak silat di Indonesia tergabung dalam sebuah organisasi bernama IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). IPSI merupakan wadah dari berbagai perguruan silat di seluruh Indonesia, IPSI mempunyai berbagai cabang di seluruh Indonesia tepatnya di berbagai tingkat regional. Tingkat regional sendiri tersebar di seluruh Kabupaten dan kota. Hal tersebut bertujuan untuk menjaring dan membina atlet-atlet di berbagai daerah. Sehingga bisa didapatkan atlet-atlet yang berbakat yang orientasinya bisa memajukan prestasi, salah satunya ada di Kabupaten Banjarnegara. Kabupaten Banjarnegara merupakan salah satu daerah yang memiliki banyak pembinaan padepokan pencak silat yang sudah banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi pada tingkat regional, nasional, maupun internasional. Hal itu dikarenakan adanya proses pembinaan yang baik, serta terdapat banyak fasilitas yang dapat menunjang prestasi atlet

Pembinaan merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh terhadap maju atau tidaknya atlet. Pembinaan yang baik juga akan menghasilkan prestasi yang baik, begitupun sebaliknya. Di Banjarnegara pencak silat sudah mengalami kemajuan yang cukup baik, hal itu karena adanya pembinaan yang sudah terstruktur. Pembinaan dimulai dari usia dini hingga dewasa. Sehingga dengan pembinaan yang sudah begitu terstruktur tersebut berbuah pada meningkatnya prestasi yang diperoleh atlet-atlet Banjarnegara. Namun prestasi yang diperoleh oleh atlet Banjarnegara mengalami pasang surut, hal ini dibuktikan dengan data yang ada menunjukkan tingkat fluktuatifnya perolehan juara tertinggi setiap tahunnya.

Berikut ini hasil prestasi atlet pencak silat IPSI Kabupaten Banjarnegara 4 tahun terakhir.

Tahun 2015 Dulongmas menyumbangkan 7 emas, 6 perak dan 1 perunggu. Tahun 2016 Pon Jabar 1 emas dan 1 perunggu, Popnas Tahun 2017 2 emas. Tahun 2017 Kejurprov/PraPorprov 3 emas, 2 perak dan 1 perunggu. Porprov 2018 2 emas, 2 perak dan 3 perunggu. Popda SMP 2014 1 emas, 2 perak dan 2 perunggu. Popda SMP Tahun 2015 1 emas, 3 perak dan 1 perunggu. Popda SMP Tahun 2016 2 emas dan 2 perunggu. Popda SMA tahun 2014 4 emas 1 perak dan 1 perunggu. O2SN 1 emas. Popda SMA Tahun 2015 2 perunggu. Popda SMA Tahun 2016 1 emas, 1 perak dan 2 perunggu. O2SN 2 emas. 2018 2 emas. Popda SMA tahun 2019 meraih medali 4 perak 1 perunggu

Berdasarkan data prestasi tersebut menunjukkan bahwa selama ini dilihat dari tingkat provinsi Banjarnegara selalu berkontribusi menyumbangkan medali emas. Prestasi pencak silat yang diraih bukanlah hal yang cepat dan mudah, semua itu melauai proses yang panjang, dan membutuhkan waktu yang lama,

mulai dari pemasalan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah dan berkelanjutan. Namun dari data itu juga bisa dilihat bahwa atlet-atlet Banjarnegara mengalami inkonsisten dalam mencapai kejuaraan disetiap tahunnya.

Inkonsisten tersebut salah satunya disebabkan adanya masalah dalam pembinaan. Masalah tersebut datang dari beberapa aspek baik itu internal maupun eksternal, masalah yang sering ditemui merupakan pencarian bakat-bakat pada masa usia remaja. Ini mengakibatkan prestasi kedepan nanti setelah mereka dewasa. Hal yang sangat berpengaruh pada masalah pembinaan usia remaja salah satunya yaitu intensitas waktu latihan mereka. Seperti kita ketahui pelajar sekarang waktunya habis untuk kegiatan akademik di instansi sekolah. Sehingga porsi latihan mereka tidak bisa memaksimalkan kemampuan mereka yang akan berpengaruh pada prestasi mereka. Berikut selaras dengan apa yang diperoleh dari beberapa sumber, salah satu pelatih mengatakan perkembangan prestasi pencak silat di Kabupaten Banjarnegara untuk tahun-tahun ini dirasakan menurun khususnya pada tingkat pelajar. Hal itu dikarenakan latihan instensnya di sekolah itu menurun, karena mungkin jumlah kualitas anaknya tinggal 1 atau 2, jadi hanya sebatas ekstra harus ada tingkat pemusatan buat 1 tim.

Bagi seorang pelajar untuk menekuni olahraga di bidang prestasi tentunya bukanlah perkara yang mudah, karena pelajar harus dituntut untuk berprestasi dibidang akademik, pelajar yang aktif dibidang olahraga prestasi juga harus terus mengembangkan kemampuannya dibidang olahraga yang telah ditekuninya. Antara prestasi akademik dan prestasi dibidang olahraga ini sangat sulit rasanya untuk dapat dicapai bersama-sama, karena keduanya membutuhkan kerja keras

serta fokus pada setiap kesempatan melalui latihan-latihan yang rutin dan berkesinambungan. Oleh sebab itu diperlukan suatu cara yang membantu pelajar untuk dapat membagi waktunya dengan baik. Salah satunya adalah dengan menempatkan anak pada klub–klub pemaduan bakat atau organisasi terkait (Padepokan Pencak Silat). Adanya klub pemanduan bakat atau organisasi cabang olahraga, pelajar diharapkan mampu menambah waktu latihan secara disiplin dan bijaksana dengan jadwal latihan yang telah ditetapkan pada klub pemanduan bakat tersebut yang bertujuan untuk mengasah keterampilan serta meningkatkan prestasi olahraganya.

Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pembinaan prestasi yang dilakukan oleh pelatih Pencak Silat Kabupaten Banjarnegara sehingga atlet mampu berprestasi setiap tahunnya. Apakah dari segi perekrutan atlet, program latihan yang diberikan pelatih, atau motivasi atlet untuk bisa berprestasi. Apakah dari segi sarana dan prasarana sudah memadai, kualitas pelatih, serta pendanaan dapat mempengaruhi prestasi atlet. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019”**

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis akan memfokuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Bagaimanakah pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Banjarnegara?”

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana proses rekrutmen atlet dan pelatih di IPSI Kabupaten Banjarnegara?
2. Bagaimana program latihan atlet di IPSI Kabupaten Banjarnegara?

3. Bagaimana pendanaan yang dikelola pada IPSI Kabupaten Banjarnegara?
4. Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki IPSI Kabupaten Banjarnegara?
5. Bagaimana prestasi yang diperoleh pada IPSI Kabupaten Banjarnegara?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui proses rekrutmen atlet dan pelatih di IPSI Kabupaten Banjarnegara.
2. Mengetahui program latihan atlet di IPSI Kabupaten Banjarnegara.
3. Mengetahui pendanaan yang dikelola pada IPSI Kabupaten Banjarnegara.
4. Mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki IPSI Kabupaten Banjarnegara.
5. Mengetahui prestasi yang diperoleh pada IPSI Kabupaten Banjarnegara.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat, secara teoritis maupun secara praktis, beberapa manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dalam bidang keilmuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah kepustakaan berkaitan dengan perencanaan pelaksanaan yang benar dan baik didalam upaya pembinaan pencak silat.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lebih lanjut secara mendalam sehingga dapat dikembangkan model penilaian untuk mengukur pembinaan pencak silat.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pencak Silat Kabupaten Banjarnegara

Secara praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan pencak silat kabupaten/kota sebagai umpan balik untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari pembinaan prestasi yang telah dilakukan sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk proses perbaikan dan pengembangan bagi pencak silat kabupaten banjarnegara, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dan pengembangan program pembinaan prestasi yang lebih baik.

2. Bagi Universitas Negeri Semarang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber tertulis dalam aktivitas pembuatan karya tulis ilmiah mahasiswa Universitas Negeri Semarang dalam menciptakan karya mahasiswa yang bermutu.

3. Bagi pembaca

Bagi pembaca dalam penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaat yang berkaitan dengan referensi atau rujukan untuk penelitian selanjutnya pada topik yang sama atau hal-hal yang berkaitan dengan topik ini.

4. Bagi penulis

Penelitian ini bagi penulis sendiri dapat diambil manfaat sebagai upaya untuk menambahkan pengalaman dalam bidang pembinaan prestasi olahraga dan untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi Pencak Silat Kabupaten Banjarnegara tahun 2019.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembinaan

2.1.1 Pengertian pembinaan

Kegiatan pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2015:152). Hasil yang baik dalam pembinaan yang dimaksud adalah pencapaian prestasi olahraga yang meningkat. Pembinaan prestasi olahraga tidak dilakukan secara instan. Pembinaan harus dilakukan melalui proses yang benar dan melalui tahap demi tahap secara berkelanjutan. Pembinaan juga harus benar-benar terorganisasi melalui kerjasama antar instansi, organisasi, maupun stake holder keolahragaan (Rasyono, 2016:46). Berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, balai diklat, baik ditingkat lokal, nasional, maupun internasional, dimana keseluruhannya membutuhkan suatu mekanisme yang lebih baik dalam membina olahraga (Jaya, 2014).

Menurut Ahmad dan Made pembinaan merupakan proses usaha penyempurnaan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik melalui pendekatan yang sistematis, terarah, terencana dan konsisten, serta dilaksanakan sejak sedini mungkin melalui wadah-wadah organisasi. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII Pasal 21 Ayat 2 dan 3).

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:152) dijelaskan bahwa pembinaan adalah suatu usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional definisi pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan khususnya dalam bidang keolahragaan guna memperoleh hasil yang lebih baik.

Dalam setiap cabang olahraga di tingkat nasional maupun internasional pasti memiliki sistem pembinaan yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang baik dalam meningkatkan prestasi atlet. Pembinaan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga pun tidak sama. Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang. Latihan jangka panjang ini dilakukan kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat dan berkesinambungan. Dalam persiapan jangka panjang tersebut dilakukan suatu pola pembinaan yang sesuai dalam mencapai sasaran dan tujuan yaitu prestasi maksimal atau prestasi puncak.

Mencetak atlet potensial tidak bisa dilakukan dengan cara instan, pembinaan berjenjang, kompetisi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian pemerintah menjadi faktor penting dalam upaya melahirkan bibit-bibit atlet (Wibisono, 2011:5).

Untuk mencapai prestasi atlet yang setinggi-tingginya, maka usaha pembinaan harus dilakukan dengan cara menyusun strategi dan perencanaan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang

jelas. Dalam rangka pembinaan dan pengembangan suatu prestasi olahraga, maka perlu dilakukan pembinaan sejak dini. Agar pembinaan yang dilakukan dapat berjalan dengan baik maka perlu adanya usaha pemanduan bakat. Pemanduan bakat akan berhasil secara maksimal apabila ditangani secara ilmiah dengan cara mengaplikasikan ilmu olahraga dalam pemanduan bakat dan pembinaan prestasi sehingga tidak membuang-buang waktu dan tenaga.

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

2.1.2 Tujuan Pembinaan

Menurut Septian (2017: 396) tujuan pembinaan sebagai berikut :

1. Untuk mengembangkan keahlian, sehingga pekerja dapat menyelesaikan pekerjaannya lebih cepat
2. Untuk mengembangkan pengetahuan, sehingga pekerja dapat menyelesaikan pekerjaannya secara rasional, dan
3. Untuk mengembangkan sikap, sehingga menimbulkan kemauan kerjasama dengan teman-teman pegawai dan dengan manajemen yang baik (pemimpin).

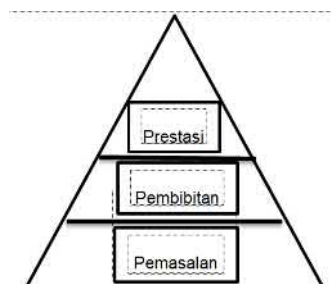
Sedangkan komponen-komponen pembinaan yang dijelaskan oleh Mangkunegara (dalam Septian, 2017: 396) terdiri dari :

1. Tujuan dan sasaran pembinaan dan pengembangan harus jelas dan dapat diukur
2. Para pembina yang profesional
3. Materi pembinaan dan pengembangan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai
4. Peserta pembinaan dan pengembangan harus memenuhi persyaratan yang ditentukan.

Dalam pengembangan program pembinaan, agar pembinaan dapat bermanfaat dan mendatangkan keuntungan diperlukan tahapan atau langkah-langkah yang sistematis. Secara umum ada tiga tahap pada pembinaan yaitu tahap perencanaan pembinaan, tahap pelaksanaan pembinaan dan tahap evaluasi pembinaan.

2.1.3 Pembinaan Prestasi

Dalam setiap cabang olahraga di tingkat nasional maupun internasional pasti memiliki sistem pembinaan yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang baik dalam meningkatkan prestasi atlet. Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan mulai dari pemasalan, pembibitan, dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi. Adapun sistematika struktur dalam pembinaan olahraga prestasi adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1. Piramida Tahap-Tahap Pembinaan
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2000:27)

2.1.3.1 Pemasalan

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

Menurut Said Junaedi (2003:49) pemassalan olahraga usia dini dapat dilakukan antara lain sebagai berikut:

1. Menyediakan sarana prasarana olahraga yang memadai di sekolah dasar.
2. Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga disekolah.
3. Mengadakan pertandingan antar kelas.
4. Memberikan motivasi kepada siswa, baik motivasi dari dalam, maupun motivasi dari luar.
5. Mengadakan demonstrasi pertandingan-pertandingan atlet-atlet yang berprestasi.
6. Merangsang minat anak melalui media massa TV, video dan lain-lain.
7. Melakukan kerjasama antar sekolah dengan masyarakat antar sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua.

Dari pengertian diatas dapat diketahui bahwa pemassalan adalah dasar pokok gerak olahraga, diharapkan akan adanya bibit atlet unggul yang bertujuan untuk memperoleh prestasi yang diinginkan.

2.1.3.2 Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjanging atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah (IPTEK), untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi

atlet. Dengan cara ini perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi akan tinggi lebih cepat. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut : a) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunangan lainnya; jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting, b) menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina telah memiliki potensi tinggi atau unggul yang dibawa sejak lahir, c) perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini (Said Junaidi, 2003:50).

Pemanduan bakat merupakan kapasitas seseorang sejak lahir, yang juga berarti kemampuan. Bakat seseorang dalam olahraga adalah kemampuan dasar yang berkenaan dengan penampilan gerak dan kombinasi dari beberapa kemampuan yang berhubungan dengan sikap dan bentuk badan seseorang. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya (Said Junaidi, 2003:51).

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) Antropometri (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 dikembangkan, 7) Maturasi.

Sedangkan menurut Bumpa (1994) dalam (djoko pekik irianto, 2002:31) ada dua cara untuk mengidentifikasi atlet berbakat, yakni:

1. Seleksi alamiah

Seleksi menggunakan pendekatan natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orangtua dan pengaruh teman sebaya. 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: tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan kekuatan (power).

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

2.1.3.3 Prestasi

Menurut undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tentang sistem keolahragaan nasional mengatakan prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga.

Setelah adanya pemasalan dan pembibitan, untuk mencapai prestasi yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama sekitar 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar (Djoko Pekik Irianto 2002: 36). Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan pembinaan atlet sendiri, maka dalam pelaksanaan pembinaan olahraga prestasi perlu ditangani secara komprehensif dan terpadu. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:38), berikut ini tahap-tahap pembinaan prestasi:

1. Pengembangan Multiteral

Multiteral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan multiteral merupakan hal yang penting bagi anak-anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan dasar yang dapat membantu anak menjadi atlet dalam memenuhi latihan cabang olahraga khusus.

2. Pengembangan Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang dilakukan di lapangan, kolam renang, atau ruang senam untuk menghasilkn adaptasi fisiologis yang diarahkan pada pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan. Spesialisasi dikembangkan pada saat atlet sudah mengembangkan dasar pada tahap multiteral dan selanjutnya mengkhususkan pada olahraga tertentu yang dipilihnya. Spesialisasi

diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi, sebab pada tahap ini menuju ke arah fisik, teknis, taktis, dan adaptasi psikologis yang kompleks. Dengan spesialisasi, atlet harus bersiap-siap menghadapi peningkatan berkelanjutan pada volume latihan dan intensitas.

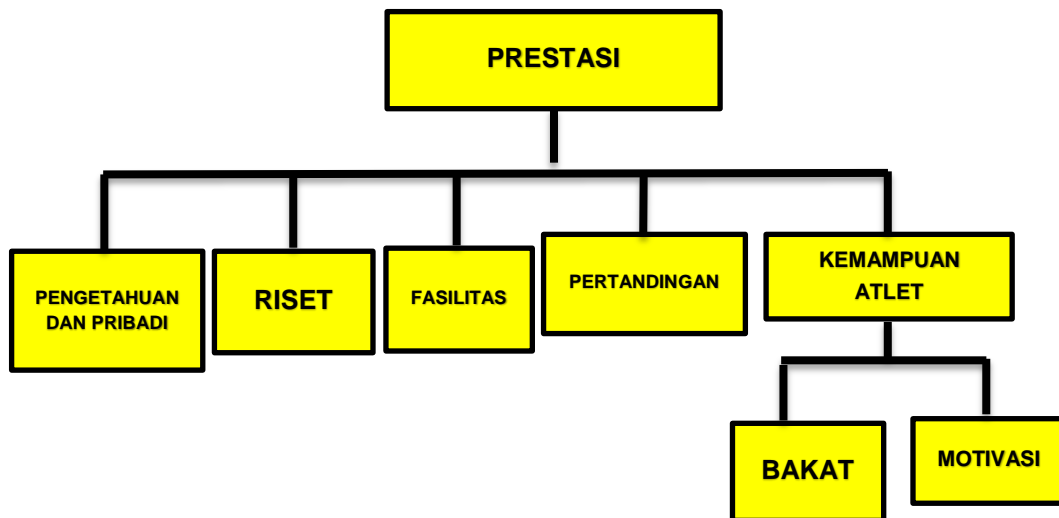
3. Prestasi Tinggi

Pencapaian prestasi tinggi akan mudah dicapai apabila pada tahap pengembangan multiteral dan spesialisasinya juga dilakukan dengan benar. Artinya untuk mencapai prestasi tinggi atau maksimal ditentukan oleh kualitas latihannya yang terdiri dari pelatih dan atlet.

2.1.1.3.4 Faktor Pendukung Prestasi

Prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga, membutuhkan prasyarat berupa karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Setiap cabang olahraga memiliki sifat yang spesifik dan karena itu pula, pembinaan olahraga merupakan buatan secara sengaja dan sistematis untuk memenuhi tuntutan tersebut agar dapat dicapai prestasi yang lebih tinggi. Secara umum dapat diklasifikasi dua faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Pertama, faktor yang melekat pada atlet seperti karakteristik fisik dan sifat-sifat psikologis tertentu. Kedua faktor itu berinteraksi sebagai sebuah sinergi sehingga berbentuk efisiensi teknis dan kemampuan psikologis (Rusli Lutan, 2002:13).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:8-11) usaha pencapaian 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.



Gambar 2.2 Faktor Pendukung Prestasi
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2002:9)

Berdasarkan teori diatas disimpulkan bahwa faktor pendukung prestasi cabang olahraga memiliki usaha pencapaian prestasi dengan prasyarat tersendiri yang harus dicapai agar mendukung prestasi lebih tinggi. Dalam mendukung kualitas latihan menompang faktor yang berpengaruh terhadap karakteristik prasyarat yakni faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor Internal adalah beberapa aspek yang harus dipenuhi dalam diri seorang atlet untuk dapat mencapai prestasi maksimal, seperti :

1) Faktor Psikologi Atlet

- (1) Aman terhadap masa depan atlet harus dijamin.
- (2) Disiplin dalam hidup atlet dalam berlatih.
- (3) Motivasi yang besar dalam berlatih.
- (4) Motivasi latihan yang kuat dengan dilatih oleh pelatih yang handal.

2) Keadaan Konstitusi Tubuh Atlet

- (1) Bentuk dan proporsi atau antropometris tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga pilihannya.

- (2) Keadaan Kebutuhan Fisik
- (3) Kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan, koordinasi dan sebagainya.
- (4) Kesehatan, baik fisik maupun mental.
- (5) Ketrampilan sebagai penguasaan teknik dan taktik.
- (6) Bakat
- (7) Yakni potensi seseorang yang dibawa sejak lahir
- (8) Motivasi
- (9) Yakni dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

2. Faktor Eksternal

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh setiap pelatih. Demikian juga dengan sikap dan kepribadian, sebab pelatih adalah figur panutan bagi setiap atletnya.

Menurut Sukadiyanto dalam Apta Mysidayu dan Febi Kurniawan (2015: 10) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syaifuddin (1996: 28-29) menyatakan bahwa untuk memperoleh keberhasilan dalam kepelatihan diperlukan kemampuan utama, antara lain sebagai berikut:

1. Pengetahuan/ilmu diperlukan untuk melakukan pengkajian teoritis mengenai masalah yang berhubungan dengan pelatihan. Ilmu-ilmu yang dibutuhkan tersebut adalah ilmu-ilmu yang utama tentang masalah keolahragaan dan ilmu dari bidang studi lainnya sebagai penunjang untuk pelatihan.

2. Seorang pelatih harus mempunyai keterampilan yang memadai: a) keterampilan teknis, di mana keterampilan ini akan mempermudah dalam menyampaikan materi kepada atlet yang dibina, b) keterampilan konseptual, di mana pelatih mampu melihat keadaan dengan analisisnya dan mampu memberikan konsep atau gagasan baru yang sangat diperlukan oleh atletnya, c) keterampilan manajerial, di mana keterampilan ini berhubungan dengan orang lain, dan d) keterampilan hubungan antar personal, di mana seorang pelatih harus bisa memberikan motivasi dan dapat berkomunikasi dengan baik kepada atletnya.
3. Sikap hidup/falsafa. Artinya pelatih harus sadar dimana pelatih tersebut berada sehingga sikap serta perilaku yang dibawahnya tidak berbeda dengan sistem yang dianut atlet dan masyarakat sekitarnya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan pula bahwa seorang pelatih yang baik harus memiliki (1) kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina (2) pengetahuan dan pengalaman di bidang, (3) dedikasi dan komitmen melatih, dan (4) memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik.

Faktor Eksternal adalah faktor diluar atlet yang mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal, seperti :

1. Keadaan sarana prasarana olahraga
2. Fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet.
3. Sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

2.2 Pelatih

Pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet terpilih berbakat untuk

merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (KONI tentang proyek garuda emas, 1998: B-16)

Menurut Harsuki (2012:71) seorang pelatih harus memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan berbagai lapisan kalangan yang luas, yang meliputi administrator olahraga tingkat tinggi sampai pada seorang atlet.

Tugas utama seorang pelatih adalah membantu atlet dalam proses mencapai kinerja tertinggi (juara). Pengertian membantu disini mulai pembibitan, pemanduan bakat dan pembinaan sampai mencapai kinerja tertinggi (suatu proses). Mencermati tugas demikian, maka seorang pelatih harus memahami dan menguasai ilmu kepelatihan dan seni melatih. Karena itu, pelatih hendaknya dipandang terkala berhasil membawa atlet menjadi juara tapi dibenci dan dicemooh manakala gagal.

Menurut Sukadiyanto (dalam Kurniawan 2015:10) Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Banyak cara yang dapat ditempuh untuk pelatih mengembangkan dirinya misalnya dengan mengikuti penataran-penataran pelatih, konferensi-konferensi olahraga, melakukan diskusi-diskusi serta tukar-menukar ide-ide, tukar-menukar metode latihan yang terbaru baik dari rekan pelatih maupun dari lain-lain cabang olahraga yang erat hubungannya dengan profesinya.

Menurut Rubianto Hadi (2017:6) Pelatih merupakan sebutan yang memancarkan rasa hormat, respek, status, dan tanggungjawab. Oleh sebab itu pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan berperilaku yang baik serta pandai

memainkan berbagai peran tergantung dari situasi kondisi yang dihadapi dalam proses kepelatihan.

Dalam melakukan tugas dan peran dengan baik pelatih harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet.

Bagaimanapun hebatnya seorang pelatih tidak akan dapat membina atlet dengan baik apabila tidak ada kesediaan psikologik dari atlet untuk mendengarkan dan menerima petunjuk-petunjuk dari pelatihnya.

2. Memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat.

Atlet sebagaimana dikatakan Dewey keberhasilan pendidikan juga akan ditentukan oleh seberapa jauh kita memperhatikan minat (*interest*), kebutuhan (*needs*) dan kemampuan (*ability*) yang harus dikembangkan dari subyek didik.

3. Pelatih harus mampu menjadi motivator.

Pelatih harus mampu menjadi motivator yang baik, dengan kemampuan pelatih membangkitkan motivasi atlet akan meningkatkan kepercayaan diri atlet, adanya kepercayaan diri ini memungkinkan atlet mencapai prestasi optimal.

4. Membantu atlet dalam memecahkan problema-problema yang dihadapi.

Pelatih harus mampu membantu problema yang dihadapi atlet baik problema dalam latihan dan pertandingan, maupun problema dalam keluarga, sekolah ataupun pekerjaan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatih harus memahami karakter atlet yang dibinanya, mengetahui perkembangan kemampuan fisik,

keterampilannya dan memahami kelebihan dan kekurangannya. Sehingga dalam proses kepelatihan pelatih dapat memberikan penanganan sesuai kondisi atlet.

Untuk dapat menciptakan atlet yang memiliki prestasi yang tinggi haruslah ada pelatih yang profesional. Menjadi seorang pelatih yang profesional harus memiliki latar belakang yang baik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Rubianto Hadi 2007:30). Latar belakang tersebut antara lain:

1. Latar Belakang Pendidikan sebagai seorang pelatih

Pelatih yang berhasil, adalah pelatih yang memiliki pemahaman tentang beberapa prinsip ilmu yang erat hubungannya dengan masalah kepelatihan dan menentukan prestasi olahraga. Pelatih yang mau merubah pikirannya kepada hal yang tradisional dan peka terhadap perubahan serta meninggalkan cara-cara yang kurang efektif dan efisien.

Seorang pelatih harus selalu membekali dirinya untuk selalu melihat perubahan dan perkembangan zaman dan mengembangkan metode melatihnya dengan ilmu dan pengetahuan yang erat hubungannya dengan olahraga, khususnya dengan cabang olahraga yang digeluti. Pendidikan formal sangat membantu dari segi kognitif dan psikomotor dari pelatih.

2. Pengalaman di Bidang Olahraga

Seorang pelatih pastilah tidak terlepas dari yang namanya pengalaman. Kita semua belajar dari pengalaman, baik pengalaman hidup, pengalaman dalam olahraga, dalam kepelatihan, maupun pengalaman-pengalaman lain.

Pengalaman pelatih sebagai seorang atlet, lebih-lebih sebagai atlet nasional, akan memberikan kepada pelatih empati yang lebih besar, dan dia akan dapat turut merasakan gejolak jiwa atlet dalam setiap situasi dan

kondisi latihan dan pertandingan, oleh karena pelatih sudah mengalami serta kondisi demikian. Namun sebagai pelatih, pengalaman sebagai seorang atlet memang penting, namun pengalaman sebenarnya dalam bidang kepelatihan adalah pengalaman yang paling baik. Dengan hal tersebut pelatih harus selalu belajar dari setiap pengalaman dan kesempatan pelatihan agar ketrampilan serta kemahiran melatihnya semakin meningkat.

3. Pendidikan Tambahan

Sebagaimana ilmu pengetahuan lainnya, ilmu kepelatihan adalah ilmu yang terus berkembang dari tahun ke tahun. Penemuan-penemuan baru dalam bidang-bidang pengetahuan ilmu faal, *body mechanics*, *aero dynamics*, gizi, psikologi dan sebagainya banyak memberikan sumbangan dalam perkembangan ilmu.

Tugas utama seorang pelatih adalah membantu atlet dalam proses mencapai kinerja tertinggi (juara). Pengertian membantu disini mulai pembibitan, pemanduan bakat dan pembinaan sampai mencapai kinerja tertinggi (suatu proses). Mencermati tugas demikian, maka seorang pelatih harus memahami dan menguasai ilmu kepelatihan dan seni melatih. Karena itu, pelatih hendaknya dipandang terkala berhasil membawa atlet menjadi juara tapi dibenci dan dicemooh manakala gagal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatih harus memahami karakter atlet yang dibinanya, mengetahui perkembangan kemampuan fisik, keterampilannya dan memahami kelebihan dan kekurangannya. Sehingga dalam proses kepelatihan pelatih dapat memberikan penanganan sesuai kondisi atlet

2.2.1 Pentahapan Program Latihan

Menurut (Sudrajat Prawirasaputra, dkk, 2000:42) dalam pentahapan program latihan terdiri dari 3 tahap. 3 pentahapan program latihan tersebut meliputi:

2.2.1.1 Tahap Persiapan : umum dan khusus

Tahap persiapan terdiri atas persiapan umum dan khusus. Persiapan umum merupakan upaya pengembangan kerangka umum pembinaan sikap, fisik, teknik, taktik dan mental. Kelemahan fase ini akan tampak dalam tahap kompetisi. Namun fokus persiapan umum adalah pengembangan derajat kondisi fisik yang prima, sejalan dengan pembinaan dorongan semangat berprestasi (determinasi, ketekunan, kemauan keras). Pembinaan teknik dan taktik juga berlangsung namun porsi pelatihan lebih banyak pada kondisi fisik. Melalui volume latihan yang lebih besar, terbangun fondasi kemampuan adaptasi organisme yang lebih spesifik. Tahap persiapan spesifik merupakan transisi menuju tahap kompetisi. Proporsi latihan sebagian besar (70%-80%) tertuju pada penyempurnaan teknik.

2.2.1.2 Tahap Kompetisi

Tujuan utama tahap kompetisi adalah untuk menyempurnakan semua aspek pelatihan yang memungkinkan atlet untuk meningkatkan kemampuannya, dan karena itu dapat bertanding dengan sukses. Secara spesifik, tujuan tahap kompetisi adalah:

1. Menyempurnakan kemampuan biomotorik dan sifat psikologis sesuai dengan kekhasan cabang.
2. Menyempurnakan dan mengkonsolidasi teknik.

3. Menyempurnakan keterampilan taktis, dan memperoleh pengalaman bertanding.
4. Mempertahankan hasil pembinaan kondisi fisik
5. Memperkaya pengetahuan tentang cabor yang bersangkutan.

Untuk menentukan waktu bertanding, beberapa pedoman sebagai berikut:

1. Jumlah kompetisi untuk mencapai prestasi puncak , 7-10 interval antara kompetisi
2. Waktu yang dibutuhkan menyongsong pertandingan utama, misalnya untuk menghadapi PORPROF tahun 2018
3. Waktu untuk menjalani fase pemulihan dan regenerasi.

Tahap pre-kompetisi bertujuan untuk mengevaluasi hasil pembinaan tahap persiapan, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Pertandingan tidak resmi, dapat dipakai sebagai tes nyata bagi kemampuan atlet. Tahap kompetisi utama tertuju pada upaya untuk mengoptimalkan seluruh kemampuan atlet untuk berprestasi, misalnya dalam PORPROF 2018. Selama tahap ini, kurva stress menurun karena intensitas latihan meningkat dan partisipasi dalam kompetisi.

2.2.1.3 Tahap Transisi

Tahap ini berlangsung setelah musim kompetisi (Misalnya. PORPROF) berakhir, sebagai fase untuk memulihkan tekanan terhadap fisik dan mental yang menimbulkan kelelahan yang berat. Tahap ini merupakan masa “istirahat aktif”, masa peralihan untuk mengikuti kegiatan pembinaan tahap berikutnya. Masa ini juga merupakan tahap pemulihan cedera, dan potensial bagi bangkitnya masalah dalam pembinaan seperti ketidakpuasan terhadap sistem penghargaan, konflik akibat kegagalan mencapai target, dll sehingga perlu dikelola sebaik mungkin.

2.2.2 Aspek-Aspek Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental (Harsono, 1988:100).

2.2.2.1 Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

2.2.2.2 Latihan Teknik (*Technival Training*)

Latihan teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik yang dimaksud ini adalah latihan khusus guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting untuk membentuk gerakan secara keseluruhan, untuk itu gerak dasar setiap teknik harus terus dilatih.

2.2.2.3 LatihanTaktik (*Tactical Training*)

Tujuan dari latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola permainan, formasi-formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan menyerang, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

2.2.2.4 Latihan Mental (*Psychological Training*)

Dari ketiga latihan diatas latihan mental tidak kalah penting bagi atlet. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan implusif: misalnya semangat saat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan lain-lain. Psychological training adalah training guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks. Program Latihan dibagi atas tiga bagian yaitu:

1. Program Jangka Panjang

Program jangka panjang merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 5 sampai 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk mencapai prestasi seoptimal mungkin. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman instruksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Dengan kata lain rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang.

2. Program Jangka Menengah

Program jangka menengah merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 2 sampai 4 tahun. Rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang. Sebagai contoh struktur rencana jangka menengah kegiatan olahraga di Indonesia adalah kejuaraan nasional yang dilaksanakan tiap 2 tahun sekali adalah untuk menuju PON (Pekan Olahraga Nasional) yang diadakan setiap 4 tahun sekali, hasil PON

adalah untuk menuju Sea Games, berikutnya Sea Games untuk menuju Asian Games dan selanjutnya untuk menuju Olympic Games.

3. Program Jangka Pendek

Program jangka pendek merupakan program latihan tahunan dengan kurun waktu latihan selama 1 tahun. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran-sasaran latihan merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Manfaat penyusunan program latihan adalah:

1. Sebagai pedoman/pimpinan kegiatan yang teroganisir untuk mencapai prestasi puncak.
2. Untuk menghindari faktor kebetulan dalam mencapai prestasi prima dalam olahraga.
3. Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana dan tenaga untuk mencapai tujuan.
4. Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu dan tenaga.
5. Dengan penyusunan program latihan akan memperjelas arah dan tujuan yang ingin dicapai.
6. Sebagai alat kontrol apakah target yang telah ditentukan sudah tercapai atau belum. (Widyaningrum, 2015:42-43)

2.3 Atlet

Atlet menurut Sukadiyanto dalam buku Apta Mylsidayu (2005:14) kata atlet berasal dari bahasa Yunani "athlos" yang mempunyai arti kontes, artinya orang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Atlet merupakan pelaku utama yang melakukan sendiri usahanya dalam rangka pencapaian prestasi. Atlet merupakan

seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada setiap cabang olahraga yang dipilih. Atlet adalah peran utama dalam mencapai suatu prestasi itu sendiri.

Menurut (Rubianto Hadi, 2007:7), Atlet merupakan pelaku utama dalam kegiatan berolahraga untuk mencapai suatu prestasinya. Atlet adalah orang selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya. Sedangkan menurut Sukadiyanto (dalam Kurniawan 2015:14) kata atlet berasal dari bahasa Yunani "athlos" yang mempunyai arti kontes, artinya orang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Atlet merupakan seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Atlet adalah peran utama dalam mencapai suatu prestasi itu sendiri.

Pembibitan atlet memerlukan waktu dan proses yang panjang, pembibitan atlet modal utama terciptanya atlet yang unggul dan karakteristik yang dimiliki seorang atlet unggul. Menurut Said Junaidi (2003:50) karakteristik bibit unggul adalah sebagai berikut: 1) Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir. 2) Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati. 3) Memiliki fungsi organ-organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, power. 4) Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. 5) Memiliki intelegensi tinggi. 6) Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi. 7) Memiliki kegemaran berolahraga.

Sehubungan dengan itu, maka harus dipikirkan bagaimana menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan-pertandingan. Dalam semua cabang olahraga, atlet merupakan faktor yang sangat penting. Atlet merupakan subjek utama dalam pencapaian suatu prestasi termasuk pada cabang olahraga bela diri pencak silat. Untuk mencapai suatu prestasi bukan hanya bakat saja yang diperlukan tetapi juga harus diimbangi dengan proses pembinaan, sehingga dapat dihasilkan atlet yang berprestasi.

Pencapaian prestasi maksimal dalam usaha pembinaan atlet harus dilaksanakan dengan benar, yaitu dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas, hal ini penting agar pemain atau atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran kepelatihan. agar pelatih dapat mengikuti perkembangan zaman, pelatih harus senantiasa harus berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya dalam bidang kepelatihan.

sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, cara, pembuatan, melatih kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Bahwa program latihan merupakan petunjuk atau pedoman latihan yang bertujuan untuk menentukan tujuan latihan, menentukan cara-cara yang efektif serta usaha-usaha untuk mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan. Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu dan sebagai alat ukur suatu kegiatan latihan olahraga guna mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi, termasuk dalam olahraga pencak silat.

Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya (Djoko Pekik Irianto, 2002:65).

Menurut Adiska (2015:34) dalam proses pelaksanaan latihan pastilah ada suatu rencana program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif. Rencana program latihan merupakan satu strategi usaha untuk mencapai tujuan prestasi atlet secara maksimal. Program latihan merupakan panduan kegiatan yang digunakan oleh atlet dalam berlatih dan pada umumnya diberikan oleh pelatih. Program latihan menjadi suatu hal yang penting dalam menuju *peak performance* dalam pencapaian prestasi puncak. Oleh sebab itu, program latihan harus dibuat dengan periodisasi yang benar dan tepat.

Tujuan dari berlatih yaitu untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus di pertimbangkan (Rubianto Hadi, 2007:55).

Dalam proses pelaksanaan latihan menurut (Tohar, 2005:8) diperlukan unsur-unsur latihan. Unsur-unsur tersebut yaitu: (a) Strength atau kekuatan, (b)Power atau kekuatan ditambah kecepatan, (c) Speed atau kecepatan, (d)Endurance atau daya tahan, (e) Stamina atau daya tahanditambah kecepatan, (f) Flexibility atau kelentukan, (g) Agility ataukelincahan, (h) Reaction atau reaksi.

2.4 Sarana dan Prasarana

2.4.1 Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga

Proses pembinaan yang baik akan lebih optimal lagi apabila didukung oleh adanya sarana prasarana yang memadai atau sesuai dengan standar yang

digunakan dalam pertandingan resmi pada cabang olahraga. Sarana dan prasarana merupakan alat dan fasilitas yang mendukung tercapainya kualitas latihan. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai nantinya akan mendukung latihan yang efektif efisien sehingga tujuan dari latihan akan tercapai.

Dalam olahraga prestasi, keadaan fasilitas, sarana dan prasarana olahraga sangat penting dalam mendukung prestasi atlet. Pengertian sarana, prasarana serta fasilitas di dalam olahraga ini sering disebut-sebut sebagai satu kesatuan kata yang memiliki makna yang sama, berikut definisi sarana, prasarana dan fasilitas olahraga.

2.4.2 Sarana Olahraga

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga (Soepartono, 2000:6). Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu:

1. Peralataan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan contoh : peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain.
2. Perlengkapan (*device*), yaitu : (1) Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain. (2) Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul, dan lain-lain.

2.4.3 Prasarana Olahraga

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau

memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen atau susah dipindahkan (Soepartono, 2000:5).

Berdasarkan definisi tersebut contoh dari prasarana olahraga yaitu : lapangan bola basket, lapangan tenis, gedung olahraga, stadion sepak bola, stadion atletik dan lain-lain.

2.4.4 Fasilitas Olahraga

Fasilitas olahraga adalah semua sarana prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta kelengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Istilah fasilitas olahraga ini mencakup pengertian sarana dan prasarana olahraga. (Soepartono, 2000:6)

2.5 Pertandingan/Kompetisi

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sebagai sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya. (Djoko Pekik Irianto, 2002:11).

Dengan adanya kompetisi yang diikuti oleh para atlet diharapkan akan dapat memperoleh pengalaman bertanding dan mempunyai mental dalam bertanding dan dimana para pelatih nantinya akan dapat mengevaluasi hasil latihan berdasarkan kompetisi yang telah diikuti dan menjadikan sebagai acuan atlet untuk melihat tingkat prestasi yang dicapai selama latihan. Dalam setahun sebaiknya seorang atlet mengikuti tiga kali pertandingan dengan harapan seorang atlet akan memiliki lebih banyak jam terbang/pengalaman bertanding. Seorang atlet yang sering mengikuti pertandingan akan menumbuhkan rasa percaya diri. Dengan demikian pertandingan sangatlah penting dalam proses pembinaan (Wardani, 2017: 26)

2.6 Pendanaan

Dalam manajemen olahraga pasti tidak terlepas dari anggaran dasar anggaran rumah tangga atau AD ART. AD ART olahraga sering dikaitkan dengan pendanaan yang sering disebut dengan pendanaan keolahragaan. Pendanaan Keolahragaan adalah penyediaan sumber daya keuangan yang diperlukan untuk penyelenggaraan keolahragaan (Peraturan Pemerintah nomor 18 tahun 2007).

Pendanaan mempunyai peran yang sangat penting dalam pembinaan dan pengembangan olahraga. Salah satu faktor pendukung dalam upaya program pembinaan prestasi olahraga adalah tersedianya dana yang memadai. Dengan adanya pendanaan, berbagai kebutuhan atau hal yang berhubungan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga dapat terpenuhi dengan baik.

2.7 Pencak Silat

2.7.1 Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri gerakannya sendiri-sendiri. Teknik dalam pencak silat sangat beragam. Kadang, antar aliran atau perguruan berbeda satu sama lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, kunciian, tangkisan, dan hindaran. Dalam pencak silat juga diajarkan permainan senjata tradisional seperti pedang, golok, tongkat, tombak, celurit, pisau, trisula, kerambit (sejenis pisau), dan keris. Gunawan (2007:8).

Menurut Agung Nugroho (2005: 143) pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah berkembang di berbagai sekolah dari tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi bahkan sudah masuk di instansi-instansi. Ajaran dalam pencak silat meliputi empat aspek, yaitu aspek mental spiritual, aspek

seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Setiap aspek memiliki penekanan teknik yang berbeda-beda. Untuk itu perlu diperlukan kemampuan pelatih dalam menguasai teknik dasar sehingga proses berlatih melatih dapat efektif dan efisien.

Sedangkan menurut Gristyutawati (2012:130) Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri dari nenek moyang bangsa Indonesai yang perlu diwariskan sebagai budaya bangsa Indonesia untuk dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Dalam pencak silat terdapat beragam teknik dan aspek-aspek yang tidak bisa dipisahkan satu sama lainnya.

2.7.2 Sejarah Pencak Silat

Pencak Silat berasal dari dua kata yaitu Pencak dan silat, Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan sedangkan silat berarti gerak beladiri yang sempurna (achamd faisal, dkk) Pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk memertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya. Cara membela diri dari suatu daerah, berbeda dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah, sedangkan untuk daerah-daerah datar ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan olah gerak kaki yang lincah.

Perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah dan bentuk ancumannya, termasuk jenis senjata yang digunakannya. Jurus-jurus yang digunakan untuk membela diri banyak diilhami dari olah gerak binatang-binatang, seperti macan, monyet, ular, bangau dan lain-lainnya (Sucipto, 2007: 2.3). Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan ekstensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa (Anting dkk, 2012).

Menurut Gunawan (2007: 10) pada masa kerajaan-kerajaan pencak silat mungkin sudah ada jika dilihat dari salah satu relief di Candi Borobudur. Relief itu menggambarkan pertarungan bersenjata. Sangat mungkin seni beladiri sudah mulai dikenal pada saat itu. Sebagian ahli berpendapat bahwa akar pencak silat berasal dari bangsa Melayu, kemudian menyebar ke Jawa dan wilayah lain di Indonesia. Namun, ada juga yang berpendapat bahwa di Jawa, Jawa Barat khususnya telah muncul seni silat sebelum pengaruh Melayu datang. Penyebaran pencak silat Melayu tersebut diperkirakan terjadi sejak zaman Kerajaan Sriwijaya, kerajaan nasional pertama di Indonesia.

Istilah pencak silat sendiri sebenarnya belum dikenal sejak dulu. Ada banyak istilah untuk beladiri di tiap-tiap daerah seperti pencak, mancak, akmencah, silat, silek, maempok, mpa sila dan sebagainya. Istilah pencak silat baru dipakai sejak IPSI berdiri pada 18 Mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah. Maka, pencak silat menjadi nama resmi seni beladiri Indonesia tersebut. Dalam perkembangannya, pencak silat banyak dipengaruhi oleh beladiri asing, seperti wushu Cina atau karate Jepang. Hal ini menjadikan pencak silat semakin kaya akan Teknik.

2.7.3 Sejarah Perkembangan (IPSI)

Menurut Sucipto (2009:2.7), Menjelang Pekan Olahraga Nasional yang pertama di solo, para pendekar pencak silat berkumpul untuk membentuk organisasi pencak silat. Pada tanggal 18 Mei 1948, dibentuklah organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia, atau disingkat IPSSI, yang kemudian menjadi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI). Persatuan para pendekar dalam organisasi IPSI tersebut dimaksudkan untuk menggalang kembali semangat juang bangsa Indonesia, yang sangat diperlukan dalam pembangunan, masyarakat, Usaha yang dirintis pada periode permulaan kepengurusan di tahun lima puluhan, kemudian kurang mendapatkan perhatian dan kemudian dirintis dengan diadakan Seminar Pencak Silat, oleh pemerintah pada tahun 1973 di Tugu Bogor.

Pada masa kepengurusan Bapak Tjokropranolo, didampingi oleh Yan Van Maanen, MD. Djoenaidi, H. Suhari Sapari, dan R. Pamoedji, Januarno dan lain-lain. Program bela diri pencak silat ditingkatkan dengan dilaksanakan program pertandingan olahraga pencak silat, dan dimasukkan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON). Dengan adanya jalur olahraga beladiri pencak silat, komunikasi dengan daerah merupakan titik terang bagi perkembangan pencak silat.

Mulai tahun 1977 sampai tahun 1980 walaupun masih dipimpin oleh Bapak Tjokropranolo, namun pimpinan harian dilaksanakan oleh Eddy Djadjang Djajaatmadja. Sejak tahun 1980, pimpinan harian IPSI dipegang oleh Eddy Marzuki Nalapraya, yang kemudian pada tahun 1981 IPSI sepenuhnya dibawah pimpinannya. Di bawah pimpinannya Eddy Marzuki Nalapraya, IPSI telah

berhasil melebarkan sayapnya sampai ke seluruh provinsi di Indonesia, bahkan di Belanda, Jerman, Australia dan Amerika.

Organisasi IPSI dari sejak berdirinya PORI tahun 1948 sudah menjadi anggota PORI yang berfungsi wadah induk-induk organisasi olahraga. IPSI turut aktif mendirikan organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pada tanggal 31 Desember 1967 sampai kini masih menjadi anggota KONI tersebut. Pada tahun 1981, IPSI diakui pula menjadi anggota Badan Koordinasi Kesenian Nasional Indonesia (BKNNI). Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) dalam pembinaan olahraga pencak silat tergabung dalam organisasi KONI, sedang dalam bidang kesenian, pencak silat tergabung dalam organisasi BKNNI. Pada tahun 1980 terbentuklah Persekutuan Pencak Silat antar Bangsa (PERSILAT), yang didukung oleh negara-negara Asean, ialah Indonesia, Malaysia, Singapura. Tanggal 1 Januari 1983 diadakan pertemuan di Singapura.

Pada bulan Juli 1985, PERSILAT memutuskan dan menetapkan peraturan-peraturan di bidang olahraga pencak silat meliputi :

1. Peraturan peratandingan olahraga Pencak Silat.
2. Peraturan penyelenggaraan peratandingan olahraga Pencak Silat.
3. Pedoman teknik dan taktik peratandingan olahraga Pencak Silat.
4. Pedoman pelaksanaan tugas wasit dan juri olahraga pencak silat.
5. Pedoman kesehatan pertandingan olahraga pencak silat.
6. Kesatuan tentang peralatan dan kelengkapan pertandingan olahraga pencak silat, (PERSILAT, 1985).

Pencak Silat dengan rasa persaudaraannya dapat memupuk persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia pada saat itu dalam keadaan terpecah belah. Dari sejak berdirinya sampai tahun 1973, dipimpin oleh Mr. Wongsonegoro, Mariyun

Sudirohadiprodo, dan Rachmad Suronegoro. Tahun 1973 sampai tahun 1977, IPSI dipimpin oleh Tjokropranolo. Dibawah kepemimpinan Bapak Tjokropranolo, dicoba kembali untuk menempatkan pembinaan pencak silat secara nasional, baik melalui pemerintah maupun daerah. Pencak silat dalam perkembangannya tidak hanya dimiliki oleh setiap orang saja, dan tidak setiap orang memiliki aliran pencak silat masing-masing (pratama, 2018).

2.7.4 Aspek dalam pencak silat

Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

1. Aspek Mental Spiritual: Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.
2. Aspek Seni Budaya: Budaya dan permainan "seni" pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah Pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tari pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
3. Aspek Bela Diri: Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.
4. Aspek Olah Raga: Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) berbeda satu sama lain, sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang

menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Silat-silat harimau dan monyet ialah contoh dari aliran-aliran tersebut. Adapula yang berpendapat bahwa aspek bela diri dan olah raga, baik fisik maupun pernapasan, adalah awal dari pengembangan silat. Aspek olah raga dan aspek bela diri inilah yang telah membuat pencak silat menjadi terkenal di Eropa.

Bagaimanapun, banyak yang berpendapat bahwa pokok-pokok dari pencak silat terhilangkan, atau dipermudah, saat pencak silat bergabung pada dunia olah raga. Oleh karena itu, sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat, dan tidak mengikuti keanggotaan dan peraturan yang ditempuh oleh Persilat, sebagai organisasi pengatur pencak silat sedunia.

2.7.5 Peraturan Pencak Silat Dalam Sebuah Pertandingan

Cabang olahraga bela diri pencak silat menjadi salah satu cabang yang dipertandingkan dalam kompetisi dunia. Jumlah atlet pencak silat saat ini pun jauh lebih banyak dibandingkan tahun lalu. Hal ini menunjukkan antusiasme masyarakat yang begitu tinggi.

Sebagai cabang yang telah memasuki ranah dunia, pencak silat memiliki beberapa peraturan yang harus diikuti para atlet saat pertandingan berlangsung. Untuk lebih mudah memahaminya, berikut ini adalah beberapa peraturan pencak silat yang perlu diketahui:

2.7.5.1 Peraturan Umum

Untuk golongan remaja, peserta harus berusia sekitar 14 hingga 17 tahun. Untuk golongan dewasa, peserta harus berusia sekitar 17 hingga 35 tahun. Umur peserta harus sesuai dengan penggolongan umur pada hari pertama pertandingan. Pertandingan berdasarkan berat badan atlet. Bagian tubuh yang

boleh diserang adalah dada, perut, punggung, pinggang kiri dan kanan, serta tungkai dan tangan. Peringatan diberikan sebanyak dua kali dan ketiga kalinya menjadi keputusan diskualifikasi

2.7.5.2 Peraturan Tanding

Kedua atlet silat harus memenuhi pembelaan (hindaran, elakan, dan tangkisan), serangan pada sasaran (tangan dan kaki), menjatuhkan lawan, dan mengunci lawan. Dilakukan dalam 3 babak, tiap babak memiliki durasi 2 menit dan diselingi 1 menit istirahat. Setiap atlet diwajibkan melakukan serangan berpola mulai dari sikap awal, pasangan, hingga koordinasi gerakan dan kembali ke sikap awal.

2.7.5.3 Peraturan Nilai

Nilai 1 jika elakan atau tangkisan berhasil dan disusul dengan pukulan yang berhasil masuk ke dalam area tubuh lawan atau teknik jatuhan berhasil dilakukan. Nilai 2 jika serangan kaki berhasil mengenai lawan. Nilai 3 jika berhasil membuat lawan jatuh. Nilai 4 jika berhasil membuat lawan terkunci

2.7.5.4 Peraturan Menang

Atlet disebut menang angka jika wasit mengangkat tangan atlet dan memilih atlet tersebut sebagai pemenangnya karena skornya lebih tinggi. Atlet disebut menang teknik jika lawan tidak bisa melakukan pertandingan lagi akibat keputusan dokter, keputusan pelatih, atau bahkan lawan menyatakan dirinya sendiri tidak mampu. Atlet disebut menang mutlak jika lawan mendapatkan serangan yang sah dan tidak dapat bangkit kembali setelah wasit menghitung sampai 10. Atlet disebut menang diskualifikasi jika lawan mendapatkan peringatan ketiga, lawan melakukan pelanggaran berat, lawan melakukan pelanggaran kemudian cedera sehingga dokter memutuskan ia tidak bisa

melanjutkan pertandingan. Atlet dapat menang karena pertandingan tidak seimbang. Atlet dapat menang karena lawan tidak hadir atau mengundurkan diri sebelum pertandingan berlangsung.

Itulah beberapa peraturan dalam pencak silat yang perlu diketahui. Menjunjung tinggi sportivitas dalam bertanding merupakan hal yang paling penting dalam setiap pertandingan dan ini dilakukan dengan mematuhi aturan yang berlaku.

2.7.6 Pencak silat sebagai olahraga Umum

Walaupun unsur-unsur serta aspek-aspeknya yang terdapat dalam Pencak Silat tidak dapat dipisah-pisahkan, tetapi pembinaan pada jalur-jalur masing-masing dapat dilakukan. Di tinjau dari segi olahraga kiranya Pencak Silat mempunyai unsur yang dalam batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha dapat memenuhi fungsi jasmani dan rohani.

Gerakan Pencak Silat dapat dilakukan oleh laki-laki atau wanita, anak-anak maupun orang tua/dewasa, secara perorangan/kelompok. Usaha-usaha untuk mengembangkan unsur-unsur olahraga yang terdapat pada Pencak Silat sebagai olahraga umum dibagi dalam intensitasnya menjadi :

1. Olahraga rekreasi
2. Olahraga prestasi
3. Olahraga massal

Pada seminar Pencak Silat di Tugu, Bogor tahun 1973, Pemerintah bersama para pembina olahraga dan Pencak Silat telah membahas dan menyimpulkan makalah-makalah :

1. Penetapan istilah yang dipergunakan untuk Pencak Silat

2. Pemasukan Pencak Silat sebagai kurikulum pada lembaga-lembaga Pendidikan
3. Metode mengajar Pencak Silat di sekolah
4. Pengadaan tenaga pembina/guru Pencak Silat untuk sekolah-sekolah
5. Pembinaan organisasi guru-guru Pencak Silat dan kegiatan Pencak Silat di lingkungan sekolah.
6. Menanamkan dan menggalang kegemaran serta memmassalkan Pencak Silat di kalangan pelajar/mahasiswa.

Sebagai tindak lanjut dari pemikiran-pemikiran tersebut dan atas anjuran Presiden Soeharto, program olahraga massal yang bersifat penyegaran jasmani digarap terlebih dahulu, yang telah menghasilkan program Senam Pagi Indonesia (SPI).

2.7.7 Pencak Silat sebagai olahraga prestasi

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga & pertandingan (*Championships*) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan Kejuaraan tingkat Nasional yang pertama pula. Masalah yang harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya di kalangan Pencak Silat. Dengan kesadaran para pendekar dan pembina Pencak Silat serta usaha yang terus menerus maka sekarang ini program pertandingan olahraga merupakan bagian yang penting dalam pembinaan Pencak Silat pada umumnya. Sementara ini Pencak Silat telah disebarluaskan di negara-negara Belanda, Belgia,

Luxemburg, Perancis, Inggris, Denmark, Jerman Barat, Suriname, Amerika Serikat, Australia, Selandia Baru.

2.7.8 Jenis Pertandingan

Kategori pertandingan pencak silat terdiri dari : 1) kategori tanding, 2) kategori tunggal, 3) kategori ganda, 4) kategori regu (Kriswanto, 2015: 117-143).

1. Kategori Tanding

Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus. Kategori tanding diatur berdasarkan kelas, pengaturan kelas tersebut adalah sebagai berikut :

1) Kategori Dan Kelas Pertandingan Usia Dini

Tabel 2.1 Kategori Dan Kelas Pertandingan Usia Dini

Kelas	Berat Badan
A	26 kg s/d 28 kg
B	Diatas 28 kg s/d 30 kg
C	Diatas 30 kg s/d 32 kg
D	Diatas 32 kg s/d 34 kg
E	Diatas 34 kg s/d 36 kg
F	Diatas 36 kg s/d 38 kg
G	Diatas 38 kg s/d 40 kg
H	Diatas 40 kg s/d 42 kg
I	Diatas 42 kg s/d 44 kg
J	Diatas 44 kg s/d 46 kg
K	Diatas 46 kg s/d 48 kg
L	Diatas 48 kg s/d 50 kg
M	Diatas 50 kg s/d 52 kg
N	Diatas 52 kg s/d 54 kg
O	Diatas 54 kg s/d 56 kg
P	Diatas 56 kg s/d 58 kg
Kelas bebas	Diatas 58 kg s/d 60 kg

2) Kategori dan Kelas Pertandingan Praremaja

Tabel 2.2 Kategori Dan Kelas Pertandingan Praremaja

Kelas	Berat Badan
A	30 kg s/d 33 kg
B	Diatas 33 kg s/d 36 kg
C	Diatas 36 kg s/d 39 kg
D	Diatas 39 kg s/d 42 kg
E	Diatas 42 kg s/d 45 kg
F	Diatas 45 kg s/d 48 kg
G	Diatas 48 kg s/d 51 kg
H	Diatas 51 kg s/d 54 kg
I	Diatas 54 kg s/d 57 kg
J	Diatas 57 kg s/d 60 kg
K	Diatas 60 kg s/d 63 kg
L	Diatas 63 kg s/d 66 kg
M	Diatas 66 kg s/d 69 kg
N	Diatas 69 kg s/d 72 kg
Kelas bebas	Diatas 72 kg s/d 75 kg

3) Kategori dan Kelas Pertandingan Remaja

Tanding Putra Remaja

Tabel 2.3 Tanding Putra Remaja Pada Kategori Pertandingan Remaja

Kelas	Berat Badan
A	39 kg s/d 43 kg
B	Diatas 43 kg s/d 47 kg
C	Diatas 47 kg s/d 51 kg
D	Diatas 51 kg s/d 55 kg
E	Diatas 55 kg s/d 59 kg
F	Diatas 59 kg s/d 63 kg
G	Diatas 63 kg s/d 67 kg
H	Diatas 67 kg s/d 71 kg
I	Diatas 71 kg s/d 75 kg
J	Diatas 75 kg s/d 79 kg
K	Diatas 79 kg s/d 83 kg
L	Diatas 83 kg s/d 87 kg
Kelas bebas	Diatas 87 kg s/d 91 kg

Tanding Putri Remaja

Tabel 2.4 Tanding Putri Remaja Pada Kategori Pertandingan Remaja

Kelas	Berat Badan
A	39 kg s/d 43 kg
B	Diatas 43 kg s/d 47 kg
C	Diatas 47 kg s/d 51 kg
D	Diatas 51 kg s/d 55 kg
E	Diatas 55 kg s/d 59 kg
F	Diatas 59 kg s/d 63 kg
G	Diatas 63 kg s/d 67 kg
H	Diatas 67 kg s/d 71 kg
I	Diatas 71 kg s/d 75 kg
J	Diatas 75 kg s/d 79 kg
Kelas bebas	Diatas 79 kg s/d 91 kg

4) Kategori dan Kelas Pertandingan Untuk Dewasa

Tanding Putra Dewasa

Tabel 2.5 Tanding Putra Dewasa Pada Kategori Pertandingan Dewasa

Kelas	Berat Badan
A	45 kg s/d 50 kg
B	Diatas 50 kg s/d 55 kg
C	Diatas 55 kg s/d 60 kg
D	Diatas 60 kg s/d 65 kg
E	Diatas 65 kg s/d 70 kg
F	Diatas 70 kg s/d 75 kg
G	Diatas 75 kg s/d 80 kg
H	Diatas 80 kg s/d 85 kg
I	Diatas 85 kg s/d 90 kg
J	Diatas 90 kg s/d 95 kg
Kelas bebas	Diatas 95 kg

Tanding Putri Dewasa

Tabel 2.6 Tanding Putri Dewasa Pada Kategori Pertandingan Dewasa

Kelas	Berat Badan
A	45 kg s/d 50 kg
B	Diatas 50 kg s/d 55 kg
C	Diatas 55 kg s/d 60 kg
D	Diatas 60 kg s/d 65 kg

E	Diatas 65 kg s/d 70 kg
F	Diatas 70 kg s/d 75 kg
Kelas bebas	Diatas 75 kg

5) Kategori dan Kelas Pertandingan Master / Pendekar I-II

Tanding Putra Master

Tabel 2.7 Tanding Putra Master Pada Kategori Pertandingan Master

Kelas	Berat Badan
A	45 kg s/d 50 kg
B	Diatas 50 kg s/d 55 kg
C	Diatas 55 kg s/d 60 kg
D	Diatas 60 kg s/d 65 kg
E	Diatas 65 kg s/d 70 kg
F	Diatas 70 kg s/d 75 kg
G	Diatas 75 kg s/d 80 kg
H	Diatas 80 kg s/d 85 kg
I	Diatas 85 kg s/d 90 kg
J	Diatas 90 kg s/d 95 kg
Kelas bebas	Diatas 95 kg

Tanding Putri Master

Tabel 2.8 Tanding Putri Master Pada Kategori Pertandingan Putri Master

Kelas	Berat Badan
A	45 kg s/d 50 kg
B	Diatas 50 kg s/d 55 kg
C	Diatas 55 kg s/d 60 kg
D	Diatas 60 kg s/d 65 kg
E	Diatas 65 kg s/d 70 kg
F	Diatas 70 kg s/d 75 kg
Kelas bebas	Diatas 75 kg

2. Kategori Tunggal

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

tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit. Kategori tunggal terdiri dari tunggal putra dan tunggal putri.

3. Kategori ganda

Kategori ganda adalah kategori yang menampilkan 2 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, dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda. Kategori ganda terdiri dari ganda putra dan ganda putri, dengan waktu penampilan 3 menit.

4. Kategori Regu

Kategori regu adalah kategori yang menampilkan 3 orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu. Kategori regu terdiri dari regu putra dan regu putri, dengan waktu penampilan 3 menit.

2.7.9 Perguruan Pencak Silat

Menurut Kriswanto (2015: 22) pengertian perguruan pencak silat berbeda dengan aliran pencak silat. Perguruan adalah lembaga pendidikan yang mendidik dan mengajar pengetahuan dan praktek pencak silat. Di Jawa Barat perguruan pencak silat disebut peguron dan di Jawa Tengah disebut padepokan. Pada

perkembangannya pencak silat sekarang diajarkan di sekolah-sekolah, perguruan tinggi, dan instansi pemerintah maupun swasta.

Aliran pencak silat adalah gaya pencak silat yang diajarkan, dianut, dan dipraktekkan oleh suatu perguruan. Ada perguruan yang mengajarkan satu aliran pencak silat yang sama, ada juga yang mengajarkan gabungan (kombinasi) dari berbagai aliran, baik domestik maupun campuran domestik dengan asing.

Perguruan anggota IPSI dikategorikan menjadi dua golongan, yakni perguruan yang berkeanggotakan umum dan khusus. Keanggotaan umum IPSI adalah keanggotaan yang dimiliki oleh perguruan pencak silat dan bentuk organisasi pencak silat lainnya yang memenuhi syarat dan telah diterima sebagai anggota IPSI melalui tata cara permohonan yang telah ditentukan. Keanggotaan umum IPSI terdiri dari :

1. Keanggotaan IPSI Pusat (berkedudukan di Indonesia)
2. Keanggotaan IPSi Daerah (berkedudukan di wilayah Provinsi)
3. Keanggotaan IPSI Cabang (berkedudukan di wilayah kotamadya/kabupaten)
4. Keanggotaan IPSI Ranting (berkedudukan di wilayah Kecamatan)
5. Keanggotaan IPSI Komisariat (berkedudukan di Luar Negeri)

IPSI Komisariat kedudukannya sama dengan IPSI Daerah yang dibawah langsung oleh IPSI Pusat. Sedang keanggotaan Khusus IPSI adalah keanggotaan yang dimiliki secara otomatis oleh perguruan pencak silat yang ditinjau dari sejarah

Perkembangan IPSI mempunyai kedudukan khusus. 10 perguruan pencak silat tersebut adalah :

Persaudaraan Setia Hati (PSH), Persaudaraan Setia Hati Teratai (PSHT), Perisai Diri (PD), Tapak suci (TS), Phasadja Mataram, Persatuan Pencak Indonesia (PERPI Harimurti), Persatuan Pencak silat Seluruh Indonesia (PPSI), Putra Betawi, Musantara.

Perkembangan sejarah pada Munas XII IPSI tahun 2007 diusulkan 6 perguruan besar yang tersebar di wilayah pengprop IPSI di Indonesia sebagai keanggotaan khusus, yaitu : Merpati Putih (MP), Satria Muda Indonesia (SMI), Pencak silat Tenaga Dasar (PSTD), ASAD, Pagar Nusa, dan Kalimasada (Kriswanto, 2015: 23).

2.8 Kerangka Konseptual

Telah dijelaskan bahwa sasaran akhir dari setiap pembinaan adalah tercapainya prestasi tertinggi secara sportif dan elegan. Said junaidi (2003:4) menjelaskan bahwa tahapan usia dalam pencapaian prestasi olahraga dalam kategori-kategori, ada 3 kategori dalam pengembangan dan pembinaan prestasi secara maksimal, yaitu: tahap permulaan olahraga, tahap spesialisasi dan yang terakhir adalah tahap prestasi puncak. Menurut Bompa (1994) dalam Wahjoedi (2009:14) dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung oleh beberapa faktor sebagai berikut : (a) kualitas atlet yang dibina,(b) sarana dan prasarana (c) kualifikasi pelatih (d) pelatih intensif (program pelatihan, jadwal berlatih, *try-in*, *try-out*, dan kompetisi), (e) dukungan iptek olahraga.

Menurut Rubianto Hadi (2007: 69-72), dalam usaha pencapaian prestasi maksimal ada dua faktor yang menentukan, yaitu: (1) Faktor internal (atlet) yang meliputi: Faktor psikologi atlet, Keadaan konstitusi tubuh atlet dan Keadaan kebutuhan fisik, (2) Faktor eksternal yang meliputi: Keadaan sarana prasarana

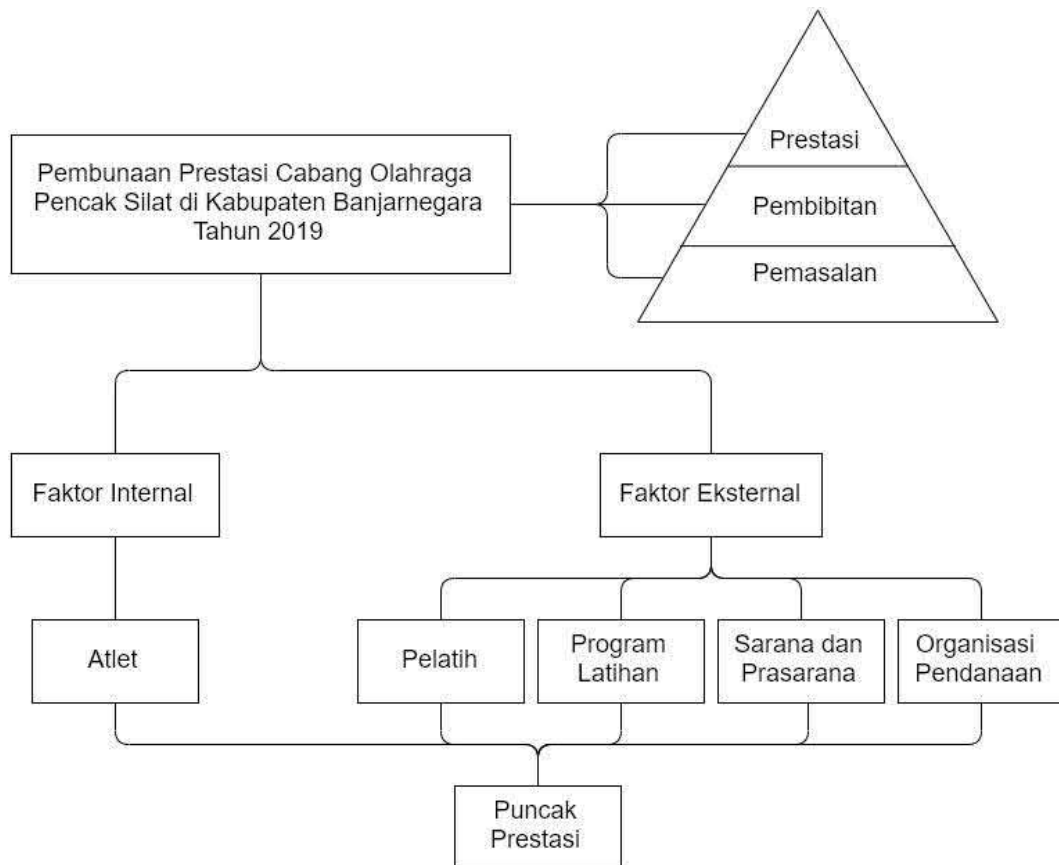
olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, Sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam pencapaian prestasi atlet bukan hanya sekedar atlet saja yang berperan namun juga semua elemen yang mendukung tercapainya prestasi maksimal. Keberhasilan pembinaan atlet berprestasi yang dilakukan secara berjenjang dan terus menerus mampu menghasilkan prestasi olahraga pencak silat dikancah Nnasioanla mapun internasional (Wulan, 2014). Manajemen serta organisasi juga tidak kalah penting dalam mendukung peningkatan prestasi dalam sebuah pembinaan olahraga. Manajemen secara professional akan selalu berupaya menetapkan *grand design* yang dapat dioperasionalkan sejak tahapan perencanaan hingga akhir pembinaan olahraga. Tahapan atau siklus pembinaan tersebut jadi semakin penting, mengingat untuk menggapai prestasi puncak diperlukan kinerja berdasarkan tahapan yang secara gradual, terukur, dan berkelanjutan dengan melibatkan domain penting keolahragaan nasional, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Hal yang sama seperti yang telah dikemukakan oleh Harsuki (2003), bahwa peningkatan prestasi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga tergantung bagaimana pengurus organisasi menjalankan fungsi-fungsi keorganisasiannya. Untuk itu organisasi dan manajemen olahraga harus kondusif yang dilakukan dengan efisien dan efektif (Dirham, 1986:29).

Dengan demikian peningkatan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Banjarnegara dalam pembinaannya harus didukung oleh berbagai faktor, dan faktor-faktor di atas yang digunakan untuk mengetahui bagaimana pembinaan

prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Banjarnegara yang telah dilakukan sehingga menuju prestasi yang membanggakan.

Berdasarkan uraian tersebut maka model kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.3 Skema Kerangka Berfikir

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Banjarnegara sudah berjalan dengan baik dengan deskripsi sebagai berikut:

1. Proses perekrutan atlet pencak silat di masing-masing padepokan di Banjarnegara memiliki standar yang telah ditetapkan oleh IPSI dan juga disesuaikan dengan kebutuhan atlet tersebut. Sedangkan proses perekrutan pelatih ini melewati proses penyeleksian yang memiliki tingkat yang memenuhi standar.
2. Program latihan pada empat padepokan di Kabupaten Banjarnegara dibuat oleh seorang pelatih. Program latihan menyesuaikan pertandingan yang menjadi sasaran utama. Program dibuat berdasarkan tahap-tahapan latihan dan dengan memperhatikan aspek-aspek latihan.
3. Pendanaan pada empat padepokan berbeda-beda asalnya ada yang dari Komite Olahraga Nasional (KONI), iuran kas, pendaftaran siswa baru dan dari desa. Dana tersebut dikelola oleh kepengurusan masing-masing padepokan dan alokasi dana tersebut antara lain untuk kegiatan pertandingan, akomodasi atlet, konsumsi atlet serta untuk kelengkapan sarana dan prasarana.
4. Sarana dan prasarana yang digunakan atlet di empat padepokan yang berada di Banjarnegara memang belum lengkap. Pengurus masing-masing

padepokan juga sudah menganggarkan setiap tahun untuk anggaran tahunan yang digunakan untuk pergantian peralatan latihan setiap tahunnya.

5. Prestasi atlet pencak silat di empat padepokan Kabupaten Banjarnegara pada satu tahun terakhir ini sudah baik, terbukti pada setiap kejuaraan yang diikuti setiap tahunnya.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan pada kesimpulan diatas, saran dari peneliti adalah:

1. Untuk pengurus lebih memperhatikan lagi seluruh komponen penunjang pembinaan prestasi pada atlet. Seperti tahap pembinaan, proses pembibitan sebaiknya bekerjasama dengan pihak sekolah untuk memilih atlet yang berbakat dari POPDA SD, SMP, SMA untuk dapat dibina lebih lanjut lagi di tempat pelatihan. Sarana dan prasarana di setiap padepokan harus lebih dioptimalkan dan meningkatkan kerjasama dengan pemerintah provinsi terkait pemenuhan sarana dan prasana guna terciptanya prestasi yang baik. Pengurus harus mempersiapkan dari sekarang baik atlet, pelatih, sarana prasarana, dan kebutuhan lainnya terkait dengan event-event besar.
2. Untuk Pelatih diharapkan mampu memberikan program latihan yang inovatif kepada atlet sehingga atlet tidak jenuh dan selalu termotivasi untuk berlatih. Pemberian program tertulis kepada atlet agar atlet memiliki pedoman sehingga atlet dapat mempersiapkan diri sebelum berlatih. Pelatih juga harus senantiasa memberikan kontrol kepada atlet-atletnya dalam proses pembelajaran dan latihan oleh karena itu pelatih harus sering hadir dalam proses latihan yang dilakukan.

3. Bagi Atlet yang memiliki tugas untuk belajar dan berlatih, juga harus pandai dalam membagi waktu. Seorang atlet harus disiplin dalam berlatih mematuhi aturan dan kebijakan yang ada di padepokan dan melaksanakan kewajiban sebagai seorang atlet agar prestasi dapat dicapai dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiska Rani Ditya Candra. 2015. Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Agung Nugroho. 2005. Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 143-160.
- Abdul rosyid. 2015. Survei pembinaan pencak silat di perguruan pencak silat se-kabupaten Wonohiri Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport. Health and Recreation*. 4(12) 2247-2450
- Ahmad Fitrah Darmawan dan Made Pramono. 2017. Analisis SWOT Pembinaan PRestasi di PGSI (Prsatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. S(2):19-28
- Anting Dien Gristyutawati, Endro Puji Purwono dan Agus Widodo. 2012. Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Journal of Ohysical Education, Sport, Health and Recrations* 1(3) 130-135
- Didik Assalam, Sulaiman, Taufiq Hidayah. 2015. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports* 4(1): 87-92.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : Andi
- Girindra Kusuma Wardani. 2017. Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Dewasa Di Kabupaten Klaten. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Gugun Arif Gunawan. 2007. Beladiri. Yogyakarta: Insan Madani
- Johansyah Lubis. 2004. Pencak Silat. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Jaya Priyanto, Taufiq Hidayah dan Prapto Nugroho. 2012. Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai di Kabupaten Indramayu Tahun 2013. *Jornal Of sport Science anda Fitness*. 3(1) 24-26
- Kriswanto. 2015. Pencak Silat. Yogyakarta : Pustakabarupress.
- Khotibul Umam. 2017. Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Pada Kelas Khusus OLahraga (KKO) di SMA Ngaglik Sleman.
- Lexy J. Moeleong 2012. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

- Mardhotillah. 2016. Silat: identitas budaya, Pendidikan Seni beladiri , dan Pemeliharaan Kesehatan". Jurnal Antropolgi; isu-isu Sosial Budaya. 24(2), 130.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Rendra Yulio Pratama. Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. E- journal Pendidikan Sejarah 6(3) 109-117
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara
- Rusli Lutan dan Sumardianto. 2000. Filsafat olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- R. Maryun Sudirohadiprodo. 1982. Pelajaran Pencak Silat Rumusan Kogres IPSI Tahun 1950 Yogyakarta. Jakarta: PT Bhratara Jarya Aksara
- Said Junaidi. 2003. Pembinaan Olahraga Usia Dini. Semarang: UNNES Pers.
- Siti Hanifah dan Ipang Setiawan. 2015. Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Se-Kota Semarang Tahun 2014, 4(11), 2190.
- Soepartono. 2000. Sarana dan Prasarana Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sudrajat Prawirasaputra, Rusli Lutan dan Ucup Yusup. 2000. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakarta: Depdiknas
- Sucipto. 2008. Pencak Silat. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kombinasi (*Mix Methods*). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016 Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suharismi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Suharismi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Tjiptoadhidjojo Aribinuko. 2000. Gerakan Nasional Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Jakarta : KONI.

Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Windy Aswin Septian. 2017. Peran Dinas Pemuda Dan Olahraga (Dispora) Dalam Pembinaan Atlet Di Kota Samarinda. eJournal Ilmu Pemerintahan 5 (1): 393-404.

Wulan Fitri Utami. 2014. Analisis Pembinaan Atlet Remaja Cabang Olahraga SMP Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. Jurnal Kesehatan Olahraga. 2(1): 58-61