



**PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI PENCAK SILAT DI  
PERGURUAN PERISAI DIRI KABUPATEN GROBOGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
Pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh  
Dayu Loganata  
6211414024**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Dayu Loganata.** 2019. Pembinaan Olahraga Prestasi Pencak Silat Di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Fajar Awang Irawan, S,Si.,M.Pd.Ph.D

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

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh dan meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan prestasi olahraga. Kabupaten Grobogan memiliki potensi untuk mengembangkan olahraga prestasi salah satunya adalah olahraga pencak silat, di Kabupaten Grobogan terdapat 19 perguruan salah satunya adalah perguruan Perisai Diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembinaan prestasi ditinjau dari pembinaan, pelaksanaan program latihan, kualitas pelatih, keadaan sarana dan prasarana dan, organisasi dan pendanaan perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yaitu mengumpulkan data dalam bentuk observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman wawancara dan alat perekam. Subjek penelitian terdiri dari 9 responden. Lokasi penelitian ini dilakukan di padepokan pencak silat perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan.

Hasil penelitian pembinaan olahraga prestasi pencak silat di perguruan Perisai diri Kabupaten Grobogan untuk pembinaan sudah berjalan dengan baik, untuk program latihan sudah terprogram dengan baik. Untuk keseluruhan pelatih belum semuanya memiliki sertifikat melatih, sarana dan prasarana untuk latihan belum semuanya sesuai standart masih ada beberapa sarpras yang sudah rusak dan tidak sesuai kebutuhan. Organisasi perguruan sudah terorganisasi dengan baik. Dan untuk pendanaan perguruan perisai diri masih kurang dan tidak sesuai kebutuhan, dana diperoleh dari dana sukarela dan tidak mendapat bantuan dari pemerintah.

Simpulan hasil penelitian dari pembinaan olahraga prestasi pencak silat perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan sudah terlaksana namun untuk keseluruhan pembinaan tidak semuanya mendekati kategori baik ada beberapa kekurangan dari proses pembinaan tersebut seperti semua pelatih belum memiliki sertifikasi, sarana dan prasarana yang masih kurang, pendanaan yang belum sesuai kebutuhan.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Dayu Loganata

NIM : 6211414024

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Olahraga Prestasi Pencak Silat Di Perguruan Perisai  
Diri Kabupaten Grobogan

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

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

Semarang, 23 Januari 2019

Yang menyatakan,



Dayu Loganata

NIM 6211414024

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dayu Loganata NIM 8211414026 Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Judul Pembinaan Olahraga Prestasi Pencak Silat Di Perguruan Persai Diri Kabupaten  
Grobogan telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 1 Februari  
2019.

### Panitia Ujian

  
Ketua  
Prof. Dr. Tando Bahayu, A. Pd.  
NIP. 196103201984032001

  
Sekretaris  
Sugiarto, S.Si, M.Sc.A/FM  
NIP. 198012242006041001

### Dewan Penguji

1. Drs. Said Junaidi, M.Kes  
NIP. 193507151994031001

(Ketua)

  
\_\_\_\_\_

2. Nanang Incardi, S.Si, M.Si, Med  
NIP. 198111122005011001

(Anggota)

  
\_\_\_\_\_

3. Fajar Awang Irawan S.Si, M.Pd, Ph.D  
NIP. 198405062010121003

(Anggota)

  
\_\_\_\_\_

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto :**

“ Belajar dari pengalaman “  
(Dayu Loganata)

**Persembahan :**

Bapak Wardoyo dan Ibu Indrayati

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puja dan puji syukur tercurahkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Alhamdulillah saya telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pembinaan Olahraga Prestasi Pencak Silat Di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan”. 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. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk penulisan skripsi ini.
4. Fajar Awang Irawan S.Si., M.Pd., Ph.D selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu, bimbingan, kesabaran, dan waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dosen beserta Staf Tata Usaha Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuannya.

6. Kedua Orang Tua saya Bapak Wardoyo dan Ibu Indrayati yang selalu memberikan doa, motivasi dan penyemangat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman yang telah memberikan semangat dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas semua bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis mendoakan semoga amal dan bantuan yang telah di berikan mendapat berkah dari Allah SWT.

Wassalamualaikum wr wb

Semarang, Januari 2019

Penulis

Dayu Loganata

# DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	<b>i</b>
ABSTRAK .....	<b>ii</b>
PERNYATAAN.....	<b>iii</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>iv</b>
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	<b>v</b>
KATA PENGANTAR .....	<b>vi</b>
DAFTAR ISI .....	<b>viii</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>xi</b>
DAFTAR TABEL .....	<b>xii</b>
DAFTAR LAMPIRAN .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	6
1.3. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
2.1. Pembinaan Prestasi .....	10
2.1.1 Pembinaan Olahraga Prestasi.....	11
2.1.2 Pemassalan .....	12
2.1.3 Pembibitan .....	13
2.1.4 Pembinaan Prestasi .....	15
2.2. Progam Latihan.....	16
2.3. Pelatih.....	18
2.4. Atlet.....	20
2.5 Organisasi.....	21
2.5.1 Prinsip-Prinsip Organisasi .....	21
2.6 Managemen .....	22
2.7 Sarana dan Prasarana .....	22
2.7.1 Sarana .....	23
2.7.2 Prasarana .....	23



2.8	Pencak Silat.....	24
2.8.1	Pengertian Pencak Silat.....	24
2.8.2	Aspek-aspek Pencak Silat.....	25
2.8.3	Perguruan Pencak Silat.....	26
2.8.4	Perguruan Perisai Diri.....	27
2.8.4.1	Sejarah Perguruan Perisai Diri.....	27
2.8.4.2	Lambang Perisai Diri.....	34
2.9	Kerangka Berfikir.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>37</b>
3.1.	Pendekatan Penelitian.....	37
3.2.	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	38
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	38
3.2.2	Sasaran Penelitian.....	38
3.3	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	38
3.3.1	Instrumen Penelitian.....	38
3.3.1.1	Pedoman Wawancara.....	39
3.3.1.2	Alat Perekam.....	39
3.3.2	Metode Pengumpulan Data.....	39
3.3.2.1	Observasi.....	39
3.3.2.2	Wawancara ( <i>Interview</i> ).....	40
3.3.2.3	Dokumentasi.....	42
3.4.	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	43
3.4.1	Kriteria Keabsahan Data.....	44
3.4.2	Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	44
3.5.	Analisis Data.....	46
3.5.1	Analisis Sebelum Di lapangan.....	47
3.5.2	Analisis Data Di Lapangan (Model Miles dan Huberman)..	47
3.5.3	<i>Data Reduction</i> (Reduksi Data).....	48
3.5.4	<i>Data Display</i> (Penyajian Data).....	48
3.5.5	<i>Conclusion</i> (Menarik Kesimpulan).....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>50</b>
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	50
4.2	Hasil Penelitian.....	51
4.2.1	Pembinaan Prestasi.....	51
4.2.1.1	Pemassalan.....	51
4.2.1.2	Pembibitan Atlet.....	52
4.2.1.3	Pembinaan prestasi Atlet.....	53
4.2.2	Progam Latihan.....	54
4.2.2.1	Pelaksanaan Progam Latihan.....	54
4.2.3	Pelatih.....	58
4.2.3.1	Perekrutan Pelatih.....	58
4.2.3.2	Progam Pelatih.....	59
4.2.3.3	Metode Pelatih.....	60
4.2.4	Sarana dan Prasarana.....	61
4.2.4.1	Pengadaan Sarana dan Prasarana.....	61
4.2.5	Organisasi dan Pendanaan.....	64

4.2.5.1 Struktur Organisasi .....	64
4.2.5.1 Pendanaan.....	65
<b>4.3 Pembahasan.....</b>	<b>66</b>
4.3.1 Pembinaan Prestasi .....	66
4.3.1.1 Pemassalan .....	66
4.3.1.2 Pembibitan .....	67
4.3.1.3 Pembinaan.....	67
4.3.2 Progam Latihan.....	68
4.3.2.1 Pelaksanaan Progam latihan .....	68
4.3.3 Pelatih.....	70
4.3.3.1 Perekrutan Pelatih.....	70
4.3.3.2 Progam Pelatih .....	70
4.3.3.3 Metode Pelatih .....	71
4.3.4 Sarana dan Prasarana .....	71
4.3.4.1 Pengadaan Sarana dan Prasarana .....	72
4.3.5 Organisasi dan Pendanaan.....	73
4.3.5.1 Struktur Organisasi .....	73
4.3.5.2 Pendanaan.....	74
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
5.1 Simpulan.....	75
4.2 Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar2.1 Jenjang Olahraga Nasional .....	12
Gambar 2.2 Segitiga Tahap Pembinaan Usia Dini.....	16
Gambar 2.8 Lambang Perisai Diri.....	34
Gambar 3.1 Triangulasi Sumber .....	45
Gambar 3.2 Triangulasi Teknik.....	46

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Tabel Perolehan Prestasi Perisai Diri.....	5
Tabel 2.1 Tabel Cabang Olahraga Prestasi .....	14
Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat Usulan Dosen Pembimbing .....	80
Lampiran 2 Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	81
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian .....	82
Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian .....	83
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi .....	84
Lampiran 6 <i>Inform Consent</i> .....	86
Lampiran 7 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Atlet.....	95
Lampiran 8 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pelatih.....	98
Lampiran 9 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pengurus .....	102
Lampiran 10 Panduan Instrumen Wawancara Atlet.....	106
Lampiran 11 Panduan Instrumen Wawancara Pelatih .....	109
Lampiran 12 Panduan Instrumen Wawancara Pengurus.....	112
Lampiran 13 Data Hasil Penelitian Atlet.....	115
Lampiran 14 Data Hasil Penelitian Pelatih .....	122
Lampiran 15 Data Hasil Penelitian Pengurus.....	130
Lampiran 16 Data Hasil Akhir Penelitian.....	138
Lampiran 17 Dokumentasi .....	147

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Di kehidupan yang modern seperti saat ini kegiatan olahraga banyak digunakan di kalangan masyarakat umum, mahasiswa, maupun sekolah baik untuk kebugaran tubuh, rekreasi, pendidikan, maupun meningkatkan prestasi. Manfaat olahraga sebenarnya sudah semakin di sadari oleh sebagian masyarakat. Hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga baik sendiri-sendiri maupun kelompok, baik ditempat terbuka (jalan, stadion, kawasan hutan) maupun di ruang tertutup seperti di perkumpulan-perkumpulan olahraga, fitness center maupun disanggar senam (Andi,2004:9). Dengan memasyarakatkan olahraga dan berolahraga menjadikan masyarakat sebagai tenaga pembangunan yang tangguh.

Salah satu strategi yang mendasar dalam upaya meningkatkan pembangunan sumber daya manusia di indonesia, khususnya dibidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yaitu dengan melakukan pembinaan dan mengembangkan olahraga bagi generasi muda sejak usia dini (KONI, 2000:67). Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan prestasi olahraga. Kemajuan dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri baik dilingkungan masyarakat, sekolah, daerah, nasional maupun

internasional. Semua itu membutuhkan suatu mekanisme yang lebih baik dalam membina olahraga. Sasaran yang ingin dicapai melalui pemanduan dan pembinaan olahraga sejak usia dini. Secara umum, yaitu membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya. Disamping upaya untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini yang berbakat dan potensial, sehingga siap untuk dikembangkan dalam berbagai cabang olahraga untuk meraih prestasi tinggi, baik di tingkat daerah, nasional maupun ditingkat internasional (KONI:2000,3).

Pembangunan olahraga, Menurut Mutohir (2007:19) hingga saat ini belum ada ukuran yang menandai untuk menilai kemajuan pembangunan olahraga pada suatu daerah. Selama ini kemajuan olahraga cenderung didasarkan pada perolehan medali pada kegiatan olahraga *multievent* seperti Pekan Olahraga nasional (PON) atau Pekan Olahraga Daerah (PORDA). Padahal ukuran tersebut bersifat "semu" dan "manipulatif". Semu karena ukuran tersebut tidak menggambarkan kondisi yang sebenarnya dan manipulatif karena sangat boleh jadi medali yang diperoleh melalui cara-cara yang tidak elegan. Suatu daerah yang memperoleh medali terbanyak dalam PON, tidak serta merta dapat dijustifikasikan bahwa daerah yang bersangkutan maju olahraganya.

Sistem pembinaan olahraga nasional bisa berjalan dengan baik khususnya di daerah, hanya memerlukan komponen-komponen penting yang berjalan sejalan dengan jalur pembinaan. Pengembangan pembinaan olahraga bisa dilakukan dengan cara berskala daerah atau provinsi seperti pelatda (pelatihan daerah). Pelatda bertujuan untuk mencari bibit daerah untuk dapat dikirimkan kepelatnas (pelatihan nasional) sebagai wakil dari daerahnya. Perkembangan olahraga di Indonesia dapat melalui proses pembinaan yang dilakukan setiap daerah. Di

Indonesia terdapat 33 provinsi, yang setiap provinsinya memiliki kebijakan untuk mengembangkan pembinaan olahraga di daerahnya. Salah satu provinsi di Indonesia adalah Jawa Tengah. Provinsi Jawa Tengah adalah salah satu provinsi di Indonesia yang mempunyai potensi olahraga yang cukup baik. Sebagian prestasi olahraga di Indonesia sebagian didistribusikan oleh atlet dan pelatih yang berasal dari Jawa Tengah. Jika dilihat dari segi sejarahnya, Jawa Tengah merupakan penyelenggara pertandingan olahraga *multi event* Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama tahun 1948 di Surakarta, Jawa Tengah juga sebagai tempat perencanaan lahirnya Hari Olahraga Nasional (Haornas) pada 8 September 1986.

Provinsi Jawa Tengah terdiri atas 35 Kabupaten dan Kota yang meliputi, 29 Kabupaten dan 6 Kota. Salah satu Kabupaten di Jawa Tengah adalah Kabupaten Grobogan, Kabupaten Grobogan merupakan Kabupaten terluas kedua di Jawa Tengah setelah Kabupaten Cilacap, yang terdiri dari 19 kecamatan. Kabupaten Grobogan sebagai salah satu kabupaten yang memiliki potensi untuk mengembangkan olahraga prestasi. Banyak prestasi-prestasi yang diperoleh atlet-atlet yang berasal dari Kabupaten Grobogan. Dilihat dari penyelenggaraan pertandingan olahraga *multi event* Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2013 di Banyumas, Kabupaten Grobogan masuk dalam 5 besar dari 35 Provinsi di Jawa Tengah, dengan menduduki peringkat 4 setelah Kota Semarang, Kota Surakarta dan Kabupaten Banyumas dengan memperoleh 41 emas, 34 perak, dan 32 perunggu. Sedangkan pada PORPROV 2018 yang diselenggarakan di Surakarta, Kabupaten Grobogan masih bertahan di peringkat 4 dengan perolehan medali yaitu 51 medali emas, 46 perak dan 48 perunggu, maka Dari perolehan medali tidak lepas dari pencarian bibit atlet, latihan dan pembinaan yang dilakukan



atlet dan pelatih Kabupaten Grobogan, dengan hasil tersebut Kabupaten Grobogan memiliki potensi untuk mengembangkan pembinaan olahraga prestasi baik di daerah maupun nasional.

Kabupaten Grobogan terdapat berbagai jenis cabang olahraga yang setiap tahunnya memperoleh prestasi-prestasi tingkat Provinsi maupun Nasional, salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat. Di Kabupaten Grobogan terdapat 19 perguruan pencak silat dan yang masih aktif dalam prestasi ada 16 perguruan (Shoffa, 2011:3) . Salah satu perguruan pencak silat tersebut adalah perguruan Perisai Diri. Perguruan Perisai Diri merupakan salah satu organisasi olahraga beladiri yang menjadi anggota IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang menginduk dibawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Perguruan Perisai Diri adalah salah satu dari sepuluh perguruan pencak silat dan mendapat predikat perguruan historis karena mempunyai peran besar dalam sejarah terbentuk dan berkembangnya IPSI ([www.perisaidiri.ub.ac.id](http://www.perisaidiri.ub.ac.id). Diakses tanggal 3 Februari 2018)

Perguruan Perisai diri setiap tahunnya selalu mencetak atlet berprestasi di Kabupaten Grobogan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Tentunya dengan pencapaian prestasi tersebut belum menjadi tolok ukur prestasi pencak silat perguruan perisai diri dalam kategori baik. Menurut hasil data observasi peneliti pada tanggal 20 Mei 2018 yaitu :

Tabel 1.1 Tabel Perolehan Prestasi Perisai Diri

No.	Tahun	Prestasi			Total Prestasi
		Daerah	Provinsi	Nasional	
1.	2010	47	42	20	109
2.	2011	39	29	12	80
3.	2012	41	17	12	70
4.	2013	25	13	9	47
5.	2014	48	32	11	91
6.	2015	38	24	7	69
7.	2016	38	7	5	50
8.	2017	33	5	3	41
9.	2018	25	5	1	31

Dari data observasi di atas terlihat bahwa prestasi pencak silat perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan mengalami pasang surut setiap tahunnya, bahkan untuk beberapa tahun terakhir mengalami penurunan jumlah prestasi. Sehingga peneliti mengangkat hal tersebut menjadi suatu masalah. Berhubungan dengan uraian diatas, maka peneliti tertarik dan ingin mengangkat masalah tersebut menjadi suatu penelitian yang berjudul **“Pembinaan Olahraga Prestasi Pencak Silat di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan”**. Adapun hal yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah prestasi, progam latihan, organisasi, manajemen, pelatih, atlet, sarana dan prasarana dari perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan.

## **1.2 Fokus Masalah**

Pada prinsipnya suatu penelitian tidak lepas dari permasalahan, sehingga perlu sekiranya masalah tersebut untuk dianalisa, diteliti dan dipecahkan. Berdasarkan latar belakang masalah penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang akan dikaji dapat lebih fokus dan tidak meluas. Adapun fokus masalah dalam penelitian ini yaitu pembinaan olahraga prestasi di Kabupaten Grobogan khususnya di cabang olahraga pencak silat perguruan Perisai diri Kabupaten Grobogan.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan uraian di atas muncul suatu masalah yang akan dikaji adalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana pelaksanaan program latihan di perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan?
- 2) Bagaimana kualitas pelatih yang dimiliki oleh pelatih perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan?
- 3) Bagaimana sarana dan prasarana pencak silat di perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan?
- 4) Bagaimana organisasi pencak silat di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan?
- 5) Bagaimana pendanaan di perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan?

#### **1.4 Tujuan penelitian**

Tujuan adalah suatu dorongan dan arah yang diinginkan. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Mengetahui Pelaksanaan Progam Latihan perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan.
- 2) Mengetahui kualitas pelatih yang dimiliki oleh pelatih perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan.
- 3) Mengetahui sarana dan prasarana pencak silat di perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan..
- 4) Mengetahui organisasi pencak silatdi perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan.
- 5) Mengetahui pendanaan pencak silat di perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah :

#### 1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bukti pemenuhan syarat untuk membuat bahan skripsi, dan menjadi Sarjana Olahraga (S1) di Universitas Negeri Semarang.

#### 1.4.2 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian bermanfaat untuk menambah bahan referensi, bacaan dan pengetahuan keilmuan olahraga untuk penulis dan pembaca dalam bidang pembinaan olahraga prestasi di Kabupaten Grobogan

#### 1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

#### 1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan penulis dalam pembinaan olahraga prestasi pencak silat di perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan.

#### 1.4.5 Manfaat Bagi Perguruan Perisai Diri Kabupaten Grobogan

Penelitian ini dapat meningkatkan pembinaan dan pengembangan untuk membentuk landasan yang kuat bagi perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan dalam mencapai prestasi yang optimal.

#### 1.4.6 Manfaat Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang,

Dapat memberikan informasi tentang Pembinaan Olahraga Prestasi Pencak silat Perguruan Perisai Diri sebagai penunjang kegiatan akademik tentang pembinaan Olahraga Prestasi khususnya di cabang olahraga pencak silat.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pembinaan Prestasi**

Pembinaan adalah usaha tindakan membina, memperbaiki dan menyempurnakan secara efisien dan efektif untuk meningkatkan dan memperoleh hasil yang lebih baik (KBBi,2008:202). Menurut sayid (2015:1789) Pembinaan adalah suatu proses yang dilakukan untuk merubah tingkah laku individu serta membentuk kepribadiannya, sehingga apa yang dicita-citakan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Pembinaan yang baik dan terorganisir akan menghasilkan sesuatu yang maksimal sesuai dengan apa yang ingin di rencanakan dari awal.

Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga (Kemenpora, 2011:4). Menurut Sayid (2015:1786) prestasi merupakan hasil yang dicapai seseorang ketika mengerjakan tugas atau kegiatan tertentu. Seseorang yang mendapatkan kemampuan untuk melakukan suatu pencapaian didalam bidang olahraga maka akan dikatakan sebagai orang yang telah mencapai prestasi dalam bidang olahraga.

### 2.1.1 Pembinaan Olahraga Prestasi

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. olahraga (Kemenpora, 2011:4). Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga, dari mulai tingkat daerah, nasional hingga internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya, tentunya diatas rata-rata non atlet (Saputra,2017:3)

Untuk meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dan mendapatkan hasil yang maksimal dan optimal. Menurut Ghazali (2015: 17) mengemukakan bahwa untuk mencapai suatu prestasi diperlukan berbagai komponen yang merupakan suatu kesatuan, puncak dari pembinaan prestasi adalah prestasi. Prestasi tidak muncul dengan cara tiba-tiba, namun melalui beberapa tahapan tertentu. Menurut KONI pusat pembinaan prestasi digambarkan sebagai berikut





Gambar 2.1 Jenjang Olahraga Nasional

(Sumber: Koni Pusat, Garuda Emas 1998 dalam Ghazali 2015)

Pada gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa jenjang pembinaan olahraga nasional dapat ditempuh melalui 2 jalur, yaitu: 1). Jalur Formal, yang dikelola oleh DEPDIKNAS dan 2). Jalur non formal yang dikelola oleh Komite olahraga Nasional Indonesia.

### 2.1.2 Pemassalan

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara multilateral dan landasan spesialisasi. Pemassalan bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup. Kaitannya dengan olahraga prestasi adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga. Pemassalan olahraga merupakan dasar dari teori piramida dan sekaligus merupakan sebaiknya pemassalan dimulai sejak dini.

Menurut Said Junaidi (2003:49) pemassalan olahraga usia dini adalah upaya menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Strategi pemassalan olahraga usia dini antara lain sebagai berikut:

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

### **2.1.3 Pembibitan**

Pembibitan adalah suatu upaya untuk mencari dan menemukan individu atau kelompok yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga di kemudian hari. Tujuan pembibitan yaitu untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang intensif, dengan sistem yang inovatif, dan mampu memanfaatkan hasil riset yang ilmiah serta perangkat teknologi yang modern. Pembibitan olahraga merupakan sebuah tahapan penting dalam pembinaan prestasi olahraga karena merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga. Proses pembibitan olahraga ditata dengan pola yang terstruktur sesuai dengan fungsi perkembangan atlet pada usia pembibitan yaitu dari usia SD hingga SMA. (Kemenpora,2010:82).

Menurut Said Junaidi (2003:50), dalam pembibitan ada beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut:

- 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari atlet berpotensi sangat penting.
- 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir.
- 3) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Untuk mendapatkan bibit atlet yang unggul diperlukan adanya sosialisasi dan pencarian atlet sejak dini agar dapat dibina hingga puncak prestasi, dalam setiap cabang olahraga mempunyai acuan umur perkembangan dan pertumbuhan yang berbeda dalam mencapai puncak prestasi seperti table berikut ini:

Tabel 2.1 Tabel Cabang Olahraga Prestasi

No	Cabang Olahraga	Permulaan Olahraga	Spesialisasi	Prestasi Puncak
1.	Atletik	10-12	13-14	18-23
2.	Bola Basket	8-9	10-12	20-25
3.	Balap Sepeda	14-15	16-17	21-24
4.	Loncat Indah	6-7	8-10	18-22
5.	Anggar	6-9	10-12	20-25
6.	Senam (Pi)	6-7	10-12	20-25
7.	Senam (Pa)	6-7	12-14	18-24
8.	Dayung	12-24	16-18	22-24
9.	Sepak Bola	10-12	14-15	18-24
10.	Tenis	8-10	12-14	18-25

11.	Bola Voli	11-12	14-15	20-25
12.	Pencak Silat	10-11	15-16	18-22
13.	Karate	12-13	15-16	18-25
14.	Polo Air	12-13	15-16	18-25
15.	Tenis Meja	7-8	10-12	18-24

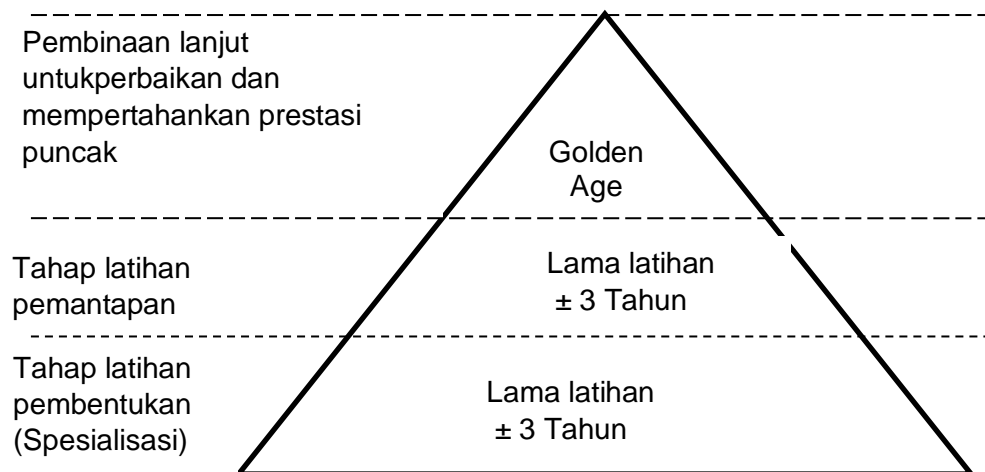
Sumber KONI (2006:5)

#### 2.1.4 Pembinaan Prestasi

Prestasi merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Pertandingan atau perlombaan tersebut dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Menurut Andi (2012:72) Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar. Untuk mencapai prestasi atlet diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai agar dapat mencapai puncak prestasi.

Menurut Said junaidi (2003:54) untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinue, bertahap, meningkat dan berkesinambungan. Puncak dari prestasi atlet merupakan sasaran dari tahap pembinaan dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (Usia Emas).

Tahap pembinaan usia dini sampai prestasi puncak (*Golden Age*) adalah sebagai berikut:



Tahap latihan

Lama Latihan

Persiapan

± 4 tahun

Gambar 2.2 Segitiga Tahap Pembinaan Usia Dini

## 2.2 Progam Latihan

Pembinaan olahraga prestasi tidak lepas dari proses latihan dimana pelatih memberikan suatu program latihan, sedangkan atlet menjalankan program atau berlatih. Program adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan, saat melaksanakan dan saat akhir/penyelesaian laporan yang berguna untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. (Tangkudung,2012: 42 dalam Ramdani 2015: 91) mengatakan latihan ialah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja sama berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban atau pekerjaannya. Menurut Bafirman (2013: 40) dalam latihan olahraga untuk

mencapai prestasi yang optimal adalah : (1). Latihan kontinu, bersambungan, dan progresif, (2). Tiap fungsi yang khas, latihan harus spesifik dan (3). Kuantitas latihan meliputi intensitas, waktu dan frekuensi latihan.

Beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan menurut Ahmad Jamalong (2014: 166) adalah sebagai berikut: 1) Latihan harus didasarkan pada prinsip beban lebih (*over load*) artinya, manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan, beban latihan harus ditambah sedikit di atas kemampuan atlet, namun masih dalam batas-batas kemampuannya untuk mengatasinya, 2) Tidak ada 2 orang persis sama. Setiap orang berbeda dalam fisik, kemampuan, aspek psikologis, adaptasi terhadap latihan, dan lain-lain. Oleh karena itu latihan harus direncanakan bagia setiap atlet agar bisa menghasilkan prestasi yang terbaik bagi individu tersebut, 3) Latihan harus didasarkan pada prinsip perkembangan multilateral (menyeluruh). Meskipun konsentrasi latihan adalah pada cabang olahraga yang ditekuninya, anak harus tetap diberikan kebebasan untuk melakukan berbagai aktifitas jasmaniah/olahraga. Dengan demikian maka perkembangan biomotorik maupun psikologis akan lebih menyeluruh sehingga kemungkinan untuk memasuki tahap spesialisasi dna tahap prestasi top lebih cepat, 4) Kualitas atau mutu latihan harus diperhatikan baik pada waktu latihan teknik, keterampilan gerak, taktik, maupun fisik. Meskipun latihan dilakukan secara intensif, namun kalau kualitas latihan kurang diperhatikan, prestasi tidak akan kian meningkat, 5) Untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, maka harus diciptakan variasi dalam latihan, baik dalam bentuk-bentuk latihan, latihan teknik, maupun latihan fisik, 6) Usahakan untuk menciptakan suasana keriaan (*enjoyment*) dalam latihan, khususnya bagi anak-anak usia dini. Banyak survei menunjukkan bahwa banyak anak meninggalkan latihan karena

tidak menemukan keriaan dalam latihan, 7) Latihan dilakukan sedikitnya 3 kali dalam seminggu, masing-masing dalam waktu 2–3 jam dan dilakukan secara intensif, 8) Beban latihan harus mampu memberikan pengaruh positif terhadap atlet yang dilatih.

Tujuan program Latihan antara lain untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya memperoleh dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, memperbaiki dan menyempurnakan strategi, menanamkan kualitas kemauan, menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal, untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, untuk mempertahankan keadaan kesehatan. (Tangkudung 2012: 42 dalam Ramdani 2015:92)

### **2.3 Pelatih**

Pelatih merupakan suatu sebutan yang mamancarkan rasa hormat, respek, status, dan tanggung jawab. Atlet menganggap bahwa seorang pelatih adalah ahli dalam bidang segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Sebutan pelatih seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai. Sekali kita pelatih, selamanya kita adalah pelatih bagi atlet kita, bagi masyarakat (Rubianto Hadi, 2007:2-3).

Pembinaan olahraga prestasi tidak lepas dari peran seorang pelatih. Pelatih merupakan suatu gambaran akan rasa hormat, respek dan bertanggung jawab. Prestasi seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemauan dan kemampuan atlet tersebut. Salah satu faktor penentu keberhasilan atlet di berbagai ajang pertandingan adalah keberadaan seorang pelatih. Pelatih, dibutuhkan oleh atlet

bukan hanya sekedar sebagai instruktur olahraga yang memberitahukan atlet cara-cara untuk melakukan gerakan tertentu dalam olahraga. Mereka juga merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidik, pemimpin, bahkan tak jarang menjadi tokoh model bagi atletnya. Sejalan dengan itu, keberadaan seorang pelatih sangat diperlukan agar dapat memotivasi atlet baik sebelum, selama, maupun setelah periode latihan atau pertandingan. (Kemenpora, 2010: 85)

Dalam mengemban tugasnya di lapangan, pelatih tidak hanya memiliki peran tunggal sebagai pengajar keterampilan para atletnya, tetapi pelatih memiliki peran yang cukup banyak dimana peran ini hanya dimiliki oleh profesi pelatih. Berbagai peran dalam mengemban tugasnya pelatih sebagai: 1). Guru, mengajar dan mendidik atlet agar menjadi manusia yang berilmu, cerdas, dan mampu menjadi manusia yang berkarakter, bermoral dan bermanfaat. 2). Instruktur, memberikan instruksi yang harus dilaksanakan oleh atlet dan memberikan koreksi serta umpan balik menuju gerakan yang efisien. 3). Orang tua, pelatih perlu memberikan kasih sayang dan perlindungan yang baik kepada atletnya, agar atlet merasa tentram dan nyaman dalam melaksanakan latihan. 4). Teman, sebagai teman pelatih menerima aduan dan keluhan serta curahan hati para atletnya untuk mampu memberikan solusi yang tepat sehingga atlet merasa percaya dan mengalami kemajuan sosial yang baik. 5). Motivator, dalam proses latihan yang lama dan penuh ujian serta tantangan, pelatih perlu memotivasi atlet agar tetap berlatih untuk mencapai tujuan yang diharapkan. 6). Administator, pelatih perlu mengelola latihan dan melakukan pencatatan berbagai peristiwa dan data yang telah dicapai baik dalam latihan maupun pertandingan agar perkembangan atlet dapat terpantau dengan baik. 7). Ilmuan, pengembangan keilmuan merupakan



tanggung jawab pelatih agar tidak terjadi malpraktik dalam proses latihan. Pelatih memiliki tanggung jawab untuk menjadikan pendekatan keilmuan menjadi implementasi nyata dalam latihan. 8). Murid/siswa, proses belajar sepanjang hayat merupakan prinsip yang harus tetap dipegang oleh pelatih agar perkembangan yang terjadi dalam dunia kepelatihan selalu menjadi kebutuhan untuk dipelajari dari berbagai sumber. 9). Agen jurnalis, dimana setiap keberhasilan dan masalah yang muncul dalam proses latihan maupun pertandingan menjadi tanggung jawabnya untuk menyampaikan dengan tepat kepada media massa/pers. 10). *Disipliner*, disiplin adalah jalan utama menuju keberhasilan. Untuk itu pelatih bertanggung jawab untuk menerapkan disiplin bagi para atletnya agar mampu menghargai waktu, perilaku, dan setiap jerih payah yang dilakukan bersama dalam mencapai karakter manusia yang baik. (Koni,2015:2).

## 2.4 Atlet

Atlet dari bahasa *Yunani* yang artinya *athlos* yang berarti kontes adalah seseorang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnya (Sukadiyanto, 2011:4).

Atlet adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu dikatakan sebagai atlet apabila seorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi dari cabang olahraga tersebut. (Sayid,2015:1786)

Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional atlet atau olahragawan merupakan pengolahragaga atau pelaku olahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan butuh dedikasi untuk mencapai sebuah prestasi. Pengolahragaga itu sendiri yaitu orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, jasmani dan rohani.

## **2.5 Organisasi**

Organisasi adalah sekelompok orang yang bekerja bersama-sama untuk mencapai tujuan tertentu. Organisasi sengaja dibuat untuk meraih tujuan yang tidak bisa dilakukan oleh perorangan. Demikian juga dengan organisasi olahraga yang bertujuan untuk menghasilkan produk atau layanan yang tidak bisa dilakukan oleh individu tunggal. Banyak organisasi olahraga yang bekerja secara sukarela dan tidak mencari keuntungan (*non profit*). Sumber dana yang diperoleh digunakan untuk kegiatan yangn menguntungkan bagi anggotanya atau masyarakat di mana organisasi tersebut berada. Walaupun sebagai mana yang dapat disaksikan saat ini olahraga telah tumbuh dengan begitu cepatnya sebagai industri (syahrial, 2015:1). Menurut Sayid (2015: 1785) organisasi merupakan sarana untuk melakukan kerjasama antara orang-orang dalam rangka mencapai tujuan bersama, dengan mendayagunakan sumber yang dimiliki.

### **2.5.1 Prinsip-Prinsip Organisasi**

Menurut Harsuki (2012:119) suksesnya administrasi dan manajemen dalam melaksanakan fungsi pengorganisasiannya dapat dinilai dari kemampuan untuk menciptakan suatu organisasi yang baik. Yang dimaksud organisasi yang

baik adalah: 1). Memiliki tujuan yang jelas. 2). Organisasi dapat dipahami dan diterima oleh setiap orang didalam organisasi. 3). Adanya kesatuan arah dan kesatuan perintah. 4). Adanya keseimbangan antara keseimbangan, wewenang dan pembagian tugas. 5). Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin. 6). Dasar organisasi harus relatif permanen dan adanya jaminan jabatan. 7). Penempatan orang harus sesuai dengan keahliannya.

## **2.6 Manajemen**

Prestasi olahraga dapat dicapai memerlukan menejerial atau manajemen yang baik, dalam manajemen yang baik diperlukan sumber daya manusia yang baik pula, karena kinerja manajemen dari suatu organisasi dilihat dari banyaknya prestasi yang telah dicapai. menurut Sondang dalam (Harsuki 2012:62) mengatakan manajemen merupakan kemampuan atau keterampilan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan orang lain. Harsuki (2012:2) menyebutkan bahwa manajemen olahraga merupakan perpaduan antara ilmu manajemen dan ilmu olahraga.

Mengenai manajemen olahraga menurut Sensei, Kelley, Blanton dan Beitel (1990) adalah: Perencanaan (*Planning*), Pengorganisasian (*Organizing*), Pengarahan (*Budgeting*), Kepemimpinan (*Leading*), dan Penilaian (*Evaluating*), di dalam konteks organisasi atau departemen yang produk utama atau servisnya dikaitkan dengan olahraga atau fisik.

## 2.7 Sarana dan Prasarana

Untuk mengoptimalkan pencapaian prestasi atlet dalam single/multi event diperlukan daya dukung dalam berbagai aspek, salah satu aspek pendukung yang penting adalah diperlukannya prasarana dan sarana olahraga yang berstandar, baik untuk keperluan latihan maupun pertandingan, karena akan membantu memberikan dukungan dalam kemampuan beradaptasi terhadap tempat dan lingkungan yang digunakan baik untuk latihan maupun pertandingan. Demikian penggunaan sarana olahraga yang berstandart akan memberikan tingkat kualitas penguasaan gerak yang tinggi dan penguasaan sarana yang dipakainya dengan segala karakteristik bagi atlet. (KONI, 2014).

### 2.7.1. Sarana

Sarana olahraga adalah terjemahan dari "*Facilities*", yaitu sesuatu yang digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000 : 5). Sarana olahraga dibedakan menjadi dua kelompok yaitu peralatan (*Apparatus*) yaitu sesuatu yang digunakan dan Perlengkapan (*device*) yaitu sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana.

Adapun standart sarana olahraga sesuai Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu:

1. Perlengkapan dan peralatan yang sesuai persyaratan teknis cabang olahraga
2. Keselamatan yang sesuai dengan persyaratan keselamatan perlengkapan dan peralatan.

3. Kesehatan yang dinyatakan dengan dipenuhinya persyaratan kebersihan dan *higienis* .
4. Pemenuhan syarat produk yang ramah lingkungan.

### **2.7.2 Prasarana**

Prasarana olahraga adalah suatu penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan), dalam olahraga prasarana di definisikan sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen (Soepartono, 2000:5).

Menurut Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adapun standar prasarana olahraga meliputi:

1. Ruang dan tempat berolahraga yang sesuai persyaratan teknis cabang olahraga.
2. Lingkungan yang terbebas dari polusi air, udara dan suara.
3. Keselamatan yang sesuai dengan persyaratan keselamatan bangunan.
4. Keamanan yang dinyatakan dengan terpenuhinya persyaratan sistem pengamanan
5. Kesehatan yang dinyatakan dengan tersedianya perlengkapan medik dan kebersihan.

## **2.8 Pencak Silat**

### **2.8.1 Pengertian Pencak Silat**

Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan. Silat berarti gerak beladiri

sempurna yang bersumber pada kerohanian. Istilah silat dikenal secara luas di Asia Tenggara, akan tetapi di Indonesia istilah yang digunakan adalah pencak silat. Istilah ini sudah digunakan sejak 1948 untuk mempersatukan berbagai aliran seni beladiri tradisional yang berkembang di Indonesia. (Kumaidah, 2012:1).

Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia dan merupakan hasil krida budi luhur bangsa Indonesia yang secara turun menurun dilestarikan dan dikembangkan sesuai aspirasi (keinginan), ekspesasi (harapan), apresiasi (penilaian) serta situasi dan kondisi yang berkembang dari generasi ke generasi dan dari waktu ke waktu. (Suhartono, 2011:1).

Menurut Sucipto,( 2009:1.19) pencak silat adalah gerakan serang-bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang dipertunjukan di depan umum. Silat adalah intisari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukan di depan umum.

### **2.8.2 Aspek-aspek Pencak Silat**

Dalam pencak silat terdapat beberapa aspek menurut Kumaidah (2012: 3) yaitu :

1. Aspek mental spiritual : pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seorang. 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 adalah salah satu aspek yang sangat penting istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
3. Aspek beladiri : kepercayaan dan ketekunan diri adalah sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. Istilah silat cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis beladiri pencak silat.
4. Aspek olahraga : berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.

### **2.8.3 Perguruan Pencak Silat**

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 perguruan sedangkan di Jawa Tengah disebut padepokan. Pada perkembangan pencak silat sekarang di ajarkan ke sekolah-sekolah, perguruan tinggi dan instansi pemerintah maupun swasta (Erwin Setyo K,2015:22).

Aliran pencak silat adalah gaya pencak silat yang diajarkan, dianut, dan dipraktikkan 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 dari domestik dengan asing (Erwin Setyo K, 2015:22).

## **2.8.4 Perguruan Perisai Diri**

Perisai Diri / Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri yang biasa di singkat Kelatnas Indonesia Perisai Diri adalah Organisasi olahraga beladiri yang di dirikan oleh R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo pada tanggal 2 Juli 1955 di Surabaya, Jawa Timur. Kelatnas Indonesia Perisai Diri merupakan salah satu perguruan anggota IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), Induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia di bawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional). Kelatnas Indonesia Perisai Diri merupakan salah satu dari 10 perguruan pencak silat yang mendapat predikat perguruan Historis pencak silat karena memberikan kontribusi dan pengaruh terhadap sejarah perkembangan IPSI serta pencak silat secara umum pada era awal terbenuknya IPSI.

### **2.8.4.1 Sejarah Perguruan Perisai Diri**

R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo lahir di Yogyakarta pada tanggal 8 Januari 1913 dilingkungan pura Pakualam. Dia adalah putra pertama dari R.M. Pakoe Soedirdjo, buyut dari Sri Paduka Paku Alam II. Sejak berusia 9 tahun dia telah dapat menguasai ilmu pencak silat yang ada di lingkungan keraton sehingga mendapat kepercayaan untuk melatih teman-temannya di lingkungan Pakualaman. Di samping pencak silat dia juga belajar menari di istana Pakualaman sehingga berteman dengan Wasi dan Bagong Kussudiardja. R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo yang pada masa kecilnya dipanggil dengan nama Soebandiman atau Bandiman oleh teman-temannya ini, merasa belum puas dengan ilmu silat yang telah didapatkannya di lingkungan istana Pakualaman itu. Karena ingin meningkatkan kemampuan ilmu silatnya, setamat HIK (Hollands



Inlandsche Kweekschool) atau sekolah pendidikan guru, dia meninggalkan Yogyakarta untuk merantau tanpa membawa bekal apapun dengan berjalan kaki.

Tempat yang dikunjunginya pertama adalah Jombang, Jawa Timur. Di sana dia belajar silat pada K.H. Hasan Basri, sedangkan pengetahuan agama dan lainnya diperoleh dari Pondok Pesantren Tebuireng. Di samping belajar, dia juga bekerja di Pabrik Gula Peterongan untuk membiayai keperluan hidupnya. Setelah menjalani gembengan keras dengan lancar dan dirasa cukup, dia kembali ke barat. Sampai di Solo dia belajar silat pada Sayid Sahab. Dia juga belajar kanuragan pada kakeknya, Ki Jogosurasmo. Dia masih belum merasa puas untuk menambah ilmu silatnya. Tujuan berikutnya adalah Semarang, di sini dia belajar silat pada Soegito dari aliran Setia Saudara. Dilanjutkan dengan mempelajari ilmu kanuragan di Pondok Randu Gunting Semarang. Rasa keingintahuan yang besar pada ilmu beladiri menjadikan R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo masih belum merasa puas dengan apa yang telah dia miliki. Dari sana dia menuju Cirebon setelah singgah terlebih dahulu di Kuningan. Di sini dia belajar lagi ilmu silat dan kanuragan dengan tidak bosan-bosannya selalu menimba ilmu dari berbagai guru. Selain itu dia juga belajar silat Minangkabau dan silat Aceh.

Tekadnya untuk menggabungkan dan mengolah berbagai ilmu yang dipelajarinya membuat dia tidak bosan-bosan menimba ilmu. berpindah guru baginya berarti mempelajari hal yang baru dan menambah ilmu yang dirasakannya kurang. Dia yakin, bila segala sesuatu dikerjakan dengan baik dan didasari niat yang baik, maka Tuhan akan menuntun untuk mencapai cita-citanya. Dia pun mulai meramu ilmu silat sendiri. R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo lalu menetap di Parakan dan membuka perguruan silat dengan nama Eka Kalbu, yang berarti satu hati. Di tengah kesibukan melatih, dia bertemu dengan seorang pendekar

Tionghoa yang beraliran beladiri Siau Liem Sie (Shaolinshi), Yap Kie San namanya. Yap Kie San adalah salah seorang cucu murid Louw Djing Tie melalui Hoo Tik Tjay alias Suthur. Menurut catatan sejarah, Louw Djing Tie merupakan seorang pendekar lendaris dalam dunia persilatan, baik di Tiongkok maupun di Indonesia, dan salah satu tokoh utama pembawa beladiri kungfu dari Tiongkok ke Indonesia. Dalam dunia persilatan, Louw Djing Tie dijuluki sebagai Si Garuda Emas dari Siau Liem Pay. Saat ini murid-murid penerus Louw Djing Tie di Indonesia meneruskan perguruan kungfu Garuda Emas.

R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo yang untuk menuntut suatu ilmu tidak memandang usia dan suku bangsa lalu mempelajari ilmu beladiri yang berasal dari biara Siau Liem (Shaolin) ini dari Yap Kie San selama 14 tahun. Dia diterima sebagai murid bukan dengan cara biasa tetapi melalui pertarungan persahabatan dengan murid Yap Kie San. Melihat bakat R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo, Yap Kie San tergerak hatinya untuk menerimanya sebagai murid. Berbagai cobaan dan gemblengan dia jalani dengan tekun sampai akhirnya berhasil mencapai puncak latihan ilmu silat dari Yap Kie San. Murid Yap Kie San yang sanggup bertahan hanya enam orang, di antaranya ada dua orang yang bukan orang Tionghoa, yaitu R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo dan R. Brotoetarjo yang di kemudian hari mendirikan perguruan silat Bima (Budaya Indonesia Mataram). Dengan bekal yang diperoleh selama merantau dan digabung dengan ilmu beladiri Siau Liem Sie yang diterima dari Yap Kie San, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo mulai merumuskan ilmu yang telah dikuasainya itu.

Setelah puas merantau, beliau kembali ke tanah kelahirannya, Yogyakarta. Ki Hajar Dewantara yang masih pakdenya, meminta R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo mengajar silat di lingkungan Perguruan Taman Siswa di Wirogunan.

Di tengah kesibukannya mengajar silat di Taman Siswa, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo mendapatkan pekerjaan sebagai Magazijn Meester di Pabrik Gula Pleret.

Pada tahun 1947 di Yogyakarta, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo diangkat menjadi Pegawai Negeri pada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Seksi Pencak Silat, yang dikepalai oleh Mochammad Djoemali. Berdasarkan misi yang diembannya untuk mengembangkan pencak silat, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo membuka kursus silat melalui dinas untuk umum. Dia juga diminta untuk mengajar di Himpunan Siswa Budaya, sebuah unit kegiatan mahasiswa UGM (Universitas Gadjah Mada). Murid-muridnya adalah para mahasiswa UGM pada awal-awal berdirinya kampus tersebut. R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo juga membuka kursus silat di kantornya. Beberapa murid R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo saat itu di antaranya adalah Ir. Dalmono, Prof. Dr. Suyono Hadi dan R.M. Bambang Moediono Probokusumo yang di lingkungan keluarga silat Perisai Diri akrab dipanggil Mas Wuk.

Pada tahun 1947 di Yogyakarta, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo diangkat menjadi Pegawai Negeri pada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Seksi Pencak Silat, yang dikepalai oleh Mochammad Djoemali. Berdasarkan misi yang diembannya untuk mengembangkan pencak silat, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo membuka kursus silat melalui dinas untuk umum. Dia juga diminta untuk mengajar di Himpunan Siswa Budaya, sebuah unit kegiatan mahasiswa UGM (Universitas Gadjah Mada). Murid-muridnya adalah para mahasiswa UGM pada awal-awal berdirinya kampus tersebut. R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo juga membuka kursus silat di kantornya. Beberapa murid R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo saat itu di antaranya adalah Ir. Dalmono, Prof. Dr. Suyono Hadi dan

R.M. Bambang Moediono Probokusumo yang di lingkungan keluarga silat Perisai Diri akrab dipanggil Mas Wuk.

Tahun 1954 R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo diperbantukan ke Kantor Kebudayaan Provinsi Jawa Timur, Urusan Pencak Silat. Murid-muridnya di Yogyakarta, baik yang berlatih di UGM maupun di luar UGM, bergabung menjadi satu dalam wadah HPPSI (Himpunan Penggemar Pencak Silat Indonesia) yang diketuai oleh Ir. Dalmono.

Tahun 1955 dia resmi pindah dinas ke Kota Surabaya. Dengan tugas yang sama, yakni mengembangkan dan menyebarkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo membuka kursus silat yang diadakan di Kantor Kebudayaan Provinsi Jawa Timur, Surabaya. Dengan dibantu oleh Imam Ramelan, dia mendirikan kursus silat PERISAI DIRI pada tanggal 2 Juli 1955. Para muridnya di Yogyakarta pun kemudian menyesuaikan diri menamakan himpunan mereka sebagai silat Perisai Diri. Di sisi lain, murid-murid perguruan silat Eka Kalbu yang pernah didirikan oleh R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo masih berhubungan dengan dia. Mereka tersebar di kawasan Banyumas, Purworejo dan Yogyakarta. Hanya saja perguruan ini kemudian memang tidak berkembang, namun melebur dengan sendirinya ke silat Perisai Diri, sama seperti HPPSI di Yogyakarta. Satu guru menjadikan peleburan perguruan ini menjadi mudah.

Pengalaman yang diperoleh selama merantau dan ilmu beladiri Siauw Liem Sie yang dikuasainya kemudian dicurahkan dalam bentuk teknik yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anatomi tubuh manusia, tanpa ada unsur memperkosa gerak. Semuanya berjalan secara alami dan dapat dibuktikan

secara ilmiah. Dengan motto "Pandai Silat Tanpa Cedera", silat Perisai Diri diterima oleh berbagai lapisan masyarakat untuk dipelajari sebagai ilmu beladiri.

Pada tahun 1969, murid R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo, Dr. Suparjono, S.H., M.Si., menjadi staf Bidang Musyawarah PB PON VII di Surabaya. Dengan inspirasi dari AD/ART organisasi-organisasi di KONI Pusat yang sudah ada, Suparjono bersama Bambang Moediono Probokusumo, Totok Sumantoro, Mondo Satrio dan anggota Dewan Pendekar lainnya pada tahun 1970 menyusun AD/ART Perisai Diri dan nama lengkap organisasi silat Perisai Diri disetujui menjadi Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri yang disingkat Kelatnas Indonesia Perisai Diri]. Dimusyawarahkan juga mengenai pakaian seragam silat Perisai Diri yang baku, yang mana sebelumnya berwarna hitam dirubah menjadi putih dengan atribut tingkatan yang berubah beberapa kali hingga terakhir seperti yang dipakai saat ini. Lambang Kelatnas Indonesia Perisai Diri juga dibuat dari hasil usulan beberapa murid R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo, yaitu usulan gambar dari Suparjono, Both Sudargo dan Bambang Priyokuncoro, yang kemudian usulan dari Suparjono yang terpilih, kemudian disempurnakan dan dilengkapi oleh R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo.

Pada tahun 1982, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo mengangkat 23 orang muridnya menjadi Pendekar. Para Pendekar yang diangkat langsung oleh RM Soebandiman Dirdjoatmodjo ini disebut Pendekar Historis. Pendekar Historis yang berjumlah 23 orang tersebut adalah :

1. Mat Kusen, dari Surabaya.
2. Dr. Suparjono, S.H., M.Si., dari Surabaya.
3. Drs. Noerhasdijanto, S.H., dari Surabaya.

4. Hari Soejanto, dari Surabaya.
5. F.X. Supi'i, dari Surabaya.
6. Ir. Nanang Soemindarto, dari Surabaya.
7. Prof. Dr. dr. Hari K. Lasmono, M.S., dari Surabaya.
8. Drs. Siaman, dari Surabaya.
9. Prof. Dr. M. Hidajat, Sp.O.T., dari Surabaya.
10. Drs. I Made Suwetja, M.B.A., dari Denpasar.
11. Arnowo Adji, dari Tangerang.
12. Yahya Buari, dari Lamongan.
13. Bambang Soekotjo Maxnoll, dari Cimahi.
14. Tonny S. Kohartono, dari Surabaya.
15. Mondo Satrio Hadi Prakoso, dari Surabaya.
16. Koesnadi, dari Surabaya.
17. Letkol Soegiarto Mertoprawiro, dari Serang.
18. Totok Soemantoro, B.Sc., dari Klaten.
19. Moeljono, dari Nganjuk.
20. Wardjiono, dari Jakarta.
21. Gunawan Parikesit, dari Semarang.
22. I Gusti Ngurah Dilla, dari Surabaya.
23. Ruddy J. Kapojos, dari Surabaya.

Tanggal 9 Mei 1983, R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo berpulang menghadap Sang Pencipta. Tanggung jawab untuk melanjutkan teknik dan pelatihan silat Perisai Diri beralih kepada para murid-muridnya yang kini telah menyebar ke seluruh pelosok tanah air dan beberapa negara di Eropa, Amerika dan Australia. Dengan di bawah koordinasi Dr. Ir. Dwi Soetjipto, M.M., sebagai

Ketua Umum Pengurus Pusat, saat ini Kelatnas Indonesia Perisai Diri memiliki cabang hampir di setiap provinsi di Indonesia serta memiliki komisariat di 10 negara lain. Untuk menghargai jasanya, pada tahun 1986 pemerintah Republik Indonesia menganugerahkan gelar Pendekar Purna Utama bagi R.M. Soebandiman Dirdjoatmodjo.

#### 2.8.4.2 Lambang Perisai Diri



Gambar 2.8 Lambang Perisai Diri

Lambang Perisai Diri yaitu Manusia menunduk dengan tangan menyusun sikap Bunga Sepasang di atas bunga teratai yang berdaun lima berwarna kuning, di bawahnya didasari dengan sayap putih dengan tulisan PERISAI DIRI, di dalam suatu bangun segitiga berwarna merah bertepikan warna kuning.

1. Manusia menunduk bersikap Bunga Sepasang  
mempunyai makna bahwa Kelatnas Indonesia Perisai Diri bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan dengan penuh rasa tanggung jawab melaksanakan azas dan tujuan Kelatnas Indonesia Perisai Diri.
2. Bunga teratai berdaun lima berwarna kuning

mempunyai makna bahwa dalam melaksanakan tujuan Kelatnas Indonesia Perisai Diri berazaskan Pancasila.

3. Sayap warna putih bertuliskan PERISAI DIRI

mempunyai makna bahwa Kelatnas Indonesia Perisai Diri mempunyai sikap hidup yang dinamis, selalu mempunyai tekad dan semangat untuk mengembangkan bela diri Indonesia umumnya dan Silat Perisai Diri khususnya serta memelihara kelestariannya sebagai budaya bangsa.

4. Bangun segi tiga berwarna merah bertepikan warna kuning

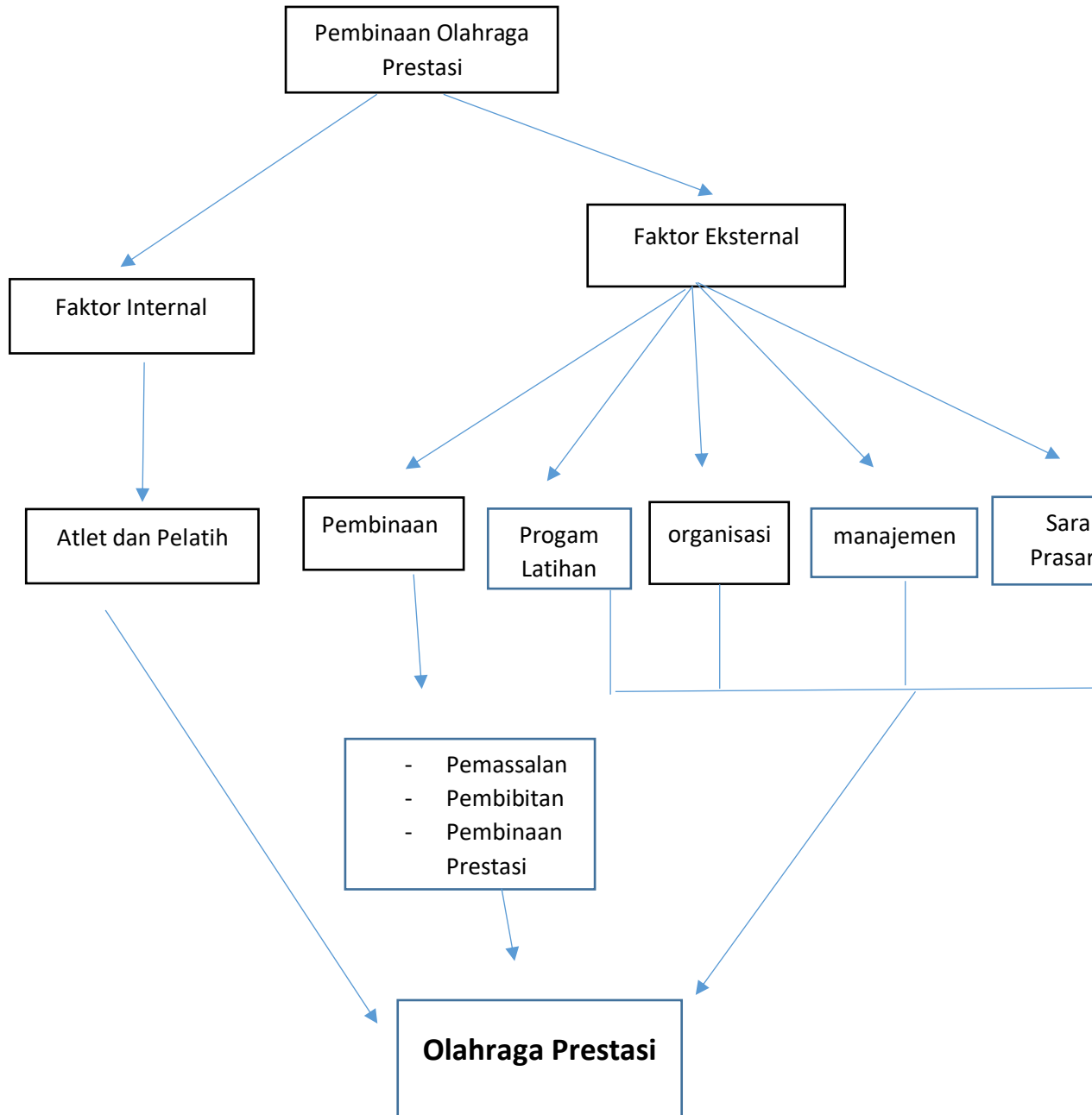
mempunyai makna : Tujuan Luhur/Roh Suci, Hidup/Sukma, Kekuatan/Bayu

5. Warna merah putih

mempunyai makna asal dan perantaraan ayah dan ibu.



## 2.9 Kerangka Berfikir



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Progam latihan pembinaan prestasi di perguruan pencak silat perisai diri dilihat dari metode latihan yang dibuat pelatih yang meliputi latihan teknik, latihan fisik, latihan mental dan latihan keterampilan sudah terprogram dengan baik.
- 5.1.2 Pelatih perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan hanya 4 pelatih yang memiliki sertifikasi provinsi dan 2 pelatih yang memiliki sertifikasi nasional, sedangkan pelatih lainnya adalah senior yang memiliki tingkatan ilmu lebih tinggi dan belum memiliki sertifikat melatih.
- 5.1.3 Sarana dan Prasarana sudah tersedia namun ada beberapa sarana dan prasarana yang tidak sesuai dengan standar, sarana yang digunakan untuk latihan beberapa diantaranya masih rusak tetapi masih di manfaatkan untuk latihan dan sarana seperti matras hanya bisa dipasang di padepokan. Untuk prasarana yang digunakan latihan masih menggunakan halaman rumah pengurus yang luasnya kurang lebih hanya 7x8 meter, dan prasarana lainnya masih menggunakan jalan/gang yang ditutup guna memenuhi kebutuhan latihan.

- 5.1.4 Struktur organisasi perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan sudah terorganisasi dengan baik. Dilihat dari koordinasi antar anggota tidak ada masalah.
- 5.1.5 Untuk pendanaan guna memenuhi kebutuhan pembinaan prestasi masih kurang dan tidak sesuai dengan kebutuhan, di sebabkan dana hanya diperoleh dari dana sukarela dan tidak mendapat bantuan dana dari pemerintah.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Kepada perguruan pencak silat perisai diri Kabupaten Grobogan untuk terus mencari bibit atlet dan mempertahankan metode pembinaan dan terus di kembangkan agar prestasi perguruan perisai diri tidak menurun.
- 5.2.2 Kepada perguruan pencak silat perisai diri Kabupaten Grobogan untuk terus meningkatkan program latihan dan mempertahankan kualitas atlet agar tidak menurun.
- 5.2.3 Kepada perguruan pencak silat perisai diri Kabupaten Grobogan untuk meningkatkan kualitas pelatih dengan memberi pelatihan kepada pelatih-pelatih yang belum memiliki sertifikasi melatih dan tidak hanya mengandalkan senioritas
- 5.2.4 Kepada perguruan pencak silat perisai diri Kabupaten Grobogan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki sarana dan prasarana yang ada

guna memenuhi kebutuhan pembinaan prestasi pencak silat di Kabupaten Grobogan

- 5.2.5 Kepada perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan untuk lebih meningkatkan kinerja dan melakukan kerjasama dengan pihak lain, seperti sponsorsip. Guna memenuhi tambahan dana untuk pembinaan prestasi pencak silat di perguruan perisai diri Kabupaten Grobogan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan tendangan sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 1*, 91.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitiaan Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bakhtiar, S. (2015). *Manajemen Olahraga (Aplikasi Dalam Pembinaan Prestasi)*. Padang: UNP Press Padang.
- Becker, A. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It. *International Journal Of Sports Science & Coaching Volume 4*, 1-15.
- Ghazali. (2015). Pendataan Dan Pemetaan Olahraga Prestasi Koni Kabupaten Pidie Dari Tahun 2006 s/d 2012. *Junal Megister Administrasi Pendidikan Vol 3*, 17.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsuki. (2012). *Pengantar Managemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- HB, B. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 40.
- Irawan, F. (2010). Pengembangan Permainan Kasbols untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan bagi Siswa MTs NU Ungaran Tahun 2010. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 49.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol 3 No 2*, 166.
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha ilmu.

- Junaidi, S. (2003). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- K, E. S. (2015). *Pencak Silat (Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kemenpora. (2010). *Penyajian Data dan Informasi Statistik Keolahragaan*. Jakarta: Kemenpora.
- Knowles, M. S. (2005). *The Adult Learner*. Burlington.
- KONI. (2014). *Rencana Strategis (RENSTRA) Tahun 2014-2018*. Jakarta: KONI.
- Moleong, L. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rodaskarya.
- Mutohir, T. (2007). *Sport Development Index Metodologi Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: PT Index.
- Nash, C. S. (2009). Career Development of Expert Coaches. *International Journal Of Sport Science & Coaching Volume 4*, 121-138.
- Notoatmojo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pahlepi, S. (2015). Peran Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). *EJournal Ilmu Pemerintahan*, 1789.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Setiawan, A. (2012). Pencapaian Prestasi Olahraga Melalui Kegiatan. *Pencapaian Prestasi Olahraga Vol 3*, 72.
- Shoffa, U. (2011). Pembinaan Prestasi Pencak Silat Se Kabupaten Grobogan. *Skripsi*, 3.
- Soepartono. (2000). *Sarana Dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sucipto. (2009). *Materi Pokok Pencak Silat*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartono. (2011). *Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara Progam Beladiri Praktis*. Jakarta: Keluarga Pencak Silat Nusantara.
- Suhendro, A. (2002). *Pokok Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sujarwo. (2012). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Budaya Organisasi dan Motivasi Latihan Terhadap Kepuasan Atas Prestasi Atlet TC Porda KONI Kota Depok. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, Depok*, 6

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV

Lubuk Agung..

Tangkudung, J. (2012). *Periodisasi Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*.

Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya Dan Kondisi Lingkungan Sehat. *jurnal Kesehatan Masyarakat*, 216-226.

[www.perisaidiri.ub.ac.id](http://www.perisaidiri.ub.ac.id) diakses tanggal 3 february 2018