

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang merupakan proses untuk mencapai prestasi puncak. Pembinaan yang dilakukan tersebut akan sesuai dengan harapan apabila dilaksanakan secara efisien, sistematis, dan berkelanjutan, karena suatu proses pembinaan olahraga membutuhkan waktu yang lama.

Pelaksanaan pembinaan olahraga diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet yang handal. Selain itu adanya sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu. Hal penting lainnya adalah sumber dana atau modal merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Usaha pembinaan prestasi ini tidak terlepas dari campur tangan pelatih, yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihnya.

Perkembangan dunia olahraga saat ini mengalami peningkatan yang sangat pesat, terutama dalam bidang pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga. Meningkat atau menurunnya prestasi olahraga itu sendiri tergantung pada berjalan atau tidaknya pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan secara maksimal agar tujuan yang dicapai dapat

terlaksana dengan baik. Hal ini berlaku di setiap cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat bukan hanya sebagai olahraga beladiri tetapi telah menjadi olahraga massal, rekreasi, dan prestasi. Pencak silat saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan dan sudah mulai dimasukkan ke sekolah-sekolah maupun perguruan tinggi baik sebagai mata pelajaran maupun sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

Lembaga pendidikan Muhammadiyah khususnya di Universitas Muhammadiyah Palopo Pencak silat merupakan hal yang wajib diikuti oleh mahasiswa bahkan sudah memiliki UKM dan melakukan pembinaan tersendiri terhadap atlet-atletnya. Hingga kini berbagai prestasi telah dicapai mulai dari event tingkat daerah hingga event tingkat provinsi.

Di Indonesia Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas). Hal ini merupakan kebanggaan para mahasiswa dalam puncak prestasi olahraga Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo. Namun dibalik itu pesilat-pesilat yang telah meraih juara tersebut belum bisa meneruskan prestasinya di tingkat Asean.

Pembinaan prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi penting dalam pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap perekrutan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program pelatihan dan prestasi yang dicapai. Tercapainya pembinaan olahraga dengan baik diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet

yang berkualitas. Di samping itu, sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet agar pembinaan olahraga dapat terlaksana dengan baik dengan latihan secara sistematis dan kontinyu. Hal penting lainnya adalah sumber dana atau modal yang merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Dalam usaha pembinaan atlet tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai cabang olahraga yang dilatihnya.

Menurut Ria Lumintuarso (2013: 15) Perkembangan prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis olahragawan yang disiapkan secara sistematis melalui proses pembinaan yang benar.

Menurut Munas IPSI (2012: 1) pertandingan pencak silat dibagi dalam empat kategori, yaitu: kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Kategori tanding adalah kategori pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, menghindar, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang dengan menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak. Adapun kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara

benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, baik dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Pertandingan pencak silat memiliki unsur body contact dalam pertandingan kategori tanding dan memiliki unsur keindahan gerak dalam kategori TGR (Tunggal, Ganda, Regu). Menurut Persilat (2012: 1) Pertandingan dimainkan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah. Kategori pertandingan pencak silat terdiri: 1. Kategori tanding, 2. Kategori tunggal, 3. Kategori ganda, dan 4. Kategori regu. Sudah mulai banyak pertandingan pencak silat yang bermunculan dari tingkat daerah, propinsi, nasional dan bahkan hingga internasional.

Berdasarkan uraian di atas dapat didefinisikan bahwa prestasi dapat berkembang dan meningkat melalui sistem pembinaan yang baik adalah dengan menjalankan pembinaan prestasi olahraga dengan maksimal secara berjenjang dan berkesinambungan khususnya dalam dalam olahraga Pencak silat. Pada saat ini, olahraga yang dijadikan olahraga asli Indonesia sudah mulai meredup namanya karena banyaknya olahraga yang semakin lama semakin meningkat prestasinya seperti Sepak bola, Bola voli, Bulu tangkis, dan berbagai olahraga lainnya.

Universitas Muhammadiyah Palopo merupakan salah satu perguruan tinggi yang berada di Kota Palopo yang mempunyai berbagai prestasi dalam bidang olahraga termasuk olahraga Pencak silat. Di Universitas Muhammadiyah

Palopo terdapat perguruan Pencak silat yang aktif dalam latihan. Prestasi dari perguruan silat ini masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal.

Pencak silat yang terdapat di Universitas Muhammadiyah Palopo cukup berkembang dengan baik sehingga memunculkan beberapa atlet-atlet berprestasi di tingkat daerah maupun provinsi. Pada tahun 2019 hingga tahun 2020 terdapat peningkatan pada atlet Pencak silat Universitas Muhammadiyah Palopo, hal tersebut dibuktikan dengan adanya prestasi-prestasi yang diraih dalam setiap event. Peran kampus dalam proses pembinaan masih kurang adanya perhatian secara khusus terhadap para atletnya. Sebagai contoh jika setelah diadakan pertandingan Pencak silat, atlet yang lolos tersebut tidak diadakan pemusatan latihan dan dikembalikan ke perguruan masing-masing. Dari segi atlet itu sendiri belum mempunyai rasa sadar dan tanggung jawab yang tinggi sehingga setiap latihan harus menunggu instruksi dari pelatih tersebut.

Setiap atlet yang mempunyai prestasi yang menonjol didukung karena adanya berbagai faktor yaitu pelatih yang aktif dalam melatih atlet-atletnya, atlet yang mempunyai semangat juara yang tinggi serta adanya dukungan dari perguruan dan kampus. Berdasarkan hasil survei yang kami lakukan di Universitas Muhammadiyah Palopo, faktor lain yang menyebabkan prestasi atlet Universitas Muhammadiyah Palopo kurang berkembang yaitu belum mempunyai sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung latihan sehingga setiap atlet berlatih harus bergabung dengan kampus dan sekolah yang lain yang memiliki fasilitas yang lebih lengkap. Dengan ini, Universitas Muhammadiyah Palopo harus lebih memperhatikan atlet Pencak silat yang ada di Universitas

Muhammadiyah Palopo, terutama disediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai untuk berlatih para atlet-atletnya sehingga dapat meraih prestasi yang lebih gemilang dari tahun-tahun sebelumnya.

Survei merupakan salah satu metode yang banyak digunakan dalam penelitian sosial. Dalam survei, informasi di kumpulkan dari responden menggunakan angket atau kuisioner yang didistribusikan secara langsung atau melalui perantara seperti telepon atau media online. Secara umum, penelitian yang menggunakan metode survei dapat didiskripsikan sebagai penelitian ilmiah yang datanya dikumpulkan dari sampel yang telah dipilih dari keseluruhan populasi. Penggunaan sampel ini juga menyiratkan perbedaan survei dan sensus. Metode sensus menggunakan populasi secara keseluruhan, sedangkan metode survei menggunakan sampelnya saja. Dalam penelitian ini kita akan menggunakan metode survei untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi atlet Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo.

Pembinaan prestasi atlet Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo memang pada pelaksanaannya tidak semudah membalikkan telapak tangan, banyak permasalahan yang dihadapi bahkan berujung kegagalan. Hal ini tidak lepas dari banyaknya faktor misalnya faktor kebijakan dana, kondisi fisik atlet, dan faktor pengembangan. Namun hal-hal yang tertera di atas tidaklah sulit untuk di bangun jika seluruh pihak yang terkait bisa berjalan sejajar dan searah guna membangun prestasi olahraga Pencak silat yang diharapkan.

Prestasi atlet Pencak silat di Universitas Muhammadiyah palopo yang mampu meraih juara di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional adalah suatu

kebanggaan karena dapat membawa nama baik dan menjadi kebanggaan tersendiri oleh kampus Universitas Muhammadiyah Palopo. Jika adanya perhatian yang khusus dari pihak-pihak yang terkait dan latihan yang terprogram, hasilnya akan jauh lebih baik lagi.

Untuk menjawab masalah penelitian di atas, identifikasi penelitian yang diambil antara lain adalah pembinaan prestasi yang meliputi pemasalan, pembibitan, dan prestasi serta bagaimana kualitas Pencak silat sesuai dengan buku dari Djoko Pekik Irianto yang terdiri dari (1) pengetahuan dan pribadi pelatih, (2) kondisi atlet yang terdiri dari bakat; kemampuan; motivasi, (3) fasilitas, (4) riset, (5) pertandingan. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pembinaan prestasi atlet Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo dengan judul “Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Universitas Muhammadiyah Palopo”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Universitas Muhammadiyah Palopo?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengesahkan “Seberapa baik Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat di Universitas Muhammadiyah Palopo”

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian mengenai pembinaan cabang olahraga Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo ini, pembinaan dan peningkatan diharapkan akan dapat memperoleh dan mempunyai manfaat nilai sebagai berikut:

- a. Sebagai masukan bagi atlet dan pelatih dalam upaya peningkatan prestasi cabang olahraga Pencak silat Universitas Muhammadiyah Palopo.
- b. Sebagai sumbangan informasi yang dapat diterapkan dan bahan masukan bagi IPSI Kota Palopo tentang pembinaan prestasi.
- c. Sebagai sumbangan informasi terhadap KONI Kota Palopo mengenai Pencak silat Universitas Muhammadiyah Palopo.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

Pembinaan sebagai salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Dalam mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan sistem talent scouting maksudnya proses pemanduan bakat atlet dari mulai tahap perekrutan sampai tahap akhir pelaksanaan pembinaan, telah terprogram dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Diharapkan terdapat uraian bentuk kegiatan dan pelaksanaan, dukungan program latihan, susunan organisasi, sarana dan prasarana, pendanaan serta pihak yang terkait.

Dukungan dari berbagai aspek tersebut, diharapkan atlet sebagai sasaran pembinaan akan termotivasi aktif dalam mengikuti segala proses pembinaan. Dalam pembinaan prestasi, upaya meraih prestasi perlu perencanaan terarah, menggunakan sistem piramida yang komponennya dari pemassalan, pembibitan, pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27).

##### **2.1.1 Pengertian Pembinaan Prestasi**

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan ke- dan akhiran –an yang berarti bangun/bangunan. Menurut Alfatawy (2012 : online) Pembinaan suatu usaha yang dilakukan dengan sadar, berencana, teratur dan terarah untuk meningkatkan sikap dan keterampilan atlet dengan tindakan-tindakan, pengarahan, pembimbingan, pengembangan dan stimulasi dan pengawasan

untuk mencapai suatu tujuan.

Secara umum pembinaan diartikan sebagai usaha untuk memberi pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pembinaan merupakan hal umum yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kecakapan di bidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan, dan lainnya. Pembinaan menekankan pada pendekatan praktis, pengembangan sikap, kemampuan dan kecakapan.

Menurut Jaenudin (2015:5) prestasi adalah hasil yang diperoleh seseorang dari suatu periode ke periode lainnya yang menunjukkan adanya perubahan kearah kemampuan. Menurut Ruslani (2012: online) pengertian prestasi adalah tentang sesuatu atau banyak hal yang telah diraih. Prestasi ini biasanya telah melewati banyak proses dan tindakan. Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai.

Untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang meimbulkan rasa bosan. Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukam pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatig secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi, hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan dengan bermutu dan berkualitas.

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari permasalahan,

pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.



Gambar 1.1 Piramida Tahap-Tahap Pembinaan

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

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

### **2.1.2 Permasalahan**

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

### **2.1.3 Pembibitan**

Tahap selanjutnya setelah permasalahan dalam proses pembinaan olahraga prestasi yaitu pembibitan. Pada tahap pembibitan anak mulai diarahkan untuk mendalami cabang olahraga yang sesuai dengan bakat yang dimiliki. Pada tahap pembibitan, anak juga diberikan motivasi agar anak merasa nyaman dan bersemangat dalam melakukan aktivitas olahraga. Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bibit yang berbakat sesuai

dengan tuntutan dan spesifik masing-masing cabang olahraga tertentu. Pemanduan bakat dapat dikatakan sebagai suatu usaha yang dilakukan untuk memperkirakan dengan probabilitas yang tinggi peluang seseorang yang berbakat dalam olahraga prestasi untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (<http://bapres.blogspot.com/identifikasi-bakatolahraga.html>).

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:

- a. Kesehatan (pemeriksaan medis, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot syaraf)
- b. *Anthropometri* (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh)
- c. Kemampuan fisik (*speed power*, koordinasi, VO2 max)
- d. Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
- e. Keturunan
- f. Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk dapat dikembangkan.
- g. Maturasi

Sedangkan menurut Bompa (1990) yang dikutip oleh KONI (Konfrensi Olahraga Nasional Indonesia) dalam Proyek Garuda Emas, pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

### 1. Seleksi alamiah

Seleksi ini dianggap sebagai pendekatan normal dengan cara alamiah dalam mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam olahraga. Mengasumsikan bahwa seorang atlet yang mendaftar pada cabang tertentu sebagai hasil dari pengaruh lokal (tradisi sekolah, keinginan orang tua, atau teman seusia). Sehingga evolusi kemampuan seorang atlet ditentukan oleh seleksi alamiah yang tergantung pada berbagai factor, individual, kebetulan seorang atlet mengambil cabang yang sesuai dengan bakatnya. Karena itu sering terjadi perkembangan kemampuan atlet sangat lambat, diakibatkan karena pemilihan cabang olahraga yang tidak sesuai.

### 2. Seleksi Ilmiah

Adalah suatu metode yang digunakan pelatih dalam memilih anak-anak prospektif yang telah menunjukkan kemampuan alami pada cabang olahraga tertentu. Jadi dibandingkan dengan individu yang diidentifikasi melalui metode alamiah, waktu untuk mencapai tingkat kemampuan yang tinggi bagi mereka yang terseleksi secara ilmiah lebih pendek. Untuk cabang-cabang olahraga yang membutuhkan tinggi atau berat tertentu (bola basket, sepakbola, mendayung, cabang-cabang lempar) seleksi ilmiah sangat dianjurkan.

Hal yang sama pada cabang yang membutuhkan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan tenaga (judo, sprint, hokey, cabang-cabang lompat pada atletik). Dengan bantuan ilmuwan olahraga, kualifikasi tersebut dapat terdeteksi. Sebagai hasil dari tes ilmiah, individu-individu yang berbakat terseleksi secara ilmiah atau diarahkan pada cabang olahraga yang sesuai.

#### 2.1.4 Pembinaan prestasi

Setelah adanya suatu permasalahan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan dengan tahapan yang benar. Adapun tahapan latihan meliputi:

##### a. Tahapan multilateral

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

##### b. Tahapan spesialisasi

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

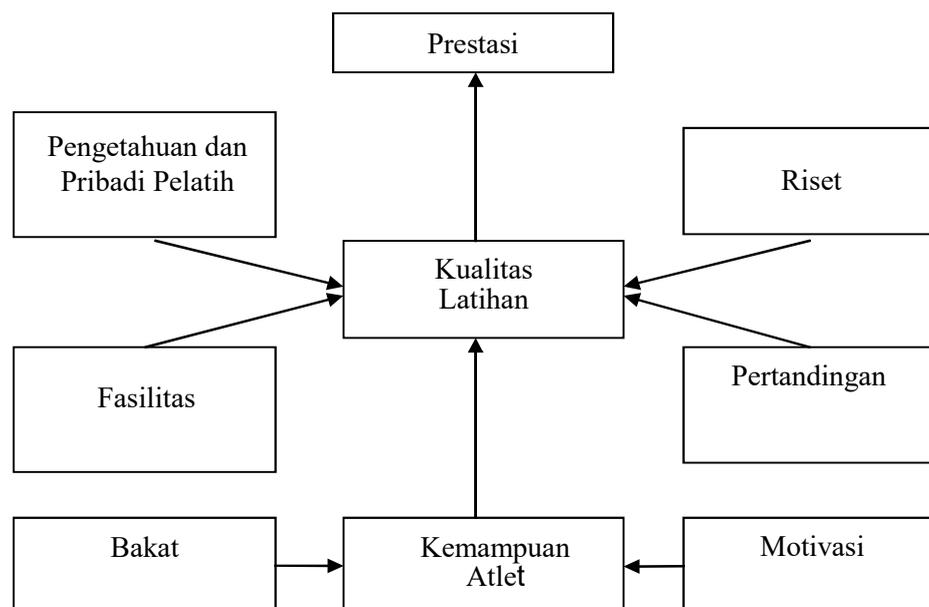
### c. Puncak prestasi

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

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

#### 2.1.5 Faktor Pendukung prestasi

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utamanya tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor meliputi: pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, pemanfaatan hasil riset dan pertandingan. (Djoko Pekik Irianto, 2002:8- 9)



Gambar 1.2 Faktor Pendukung Prestasi

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

**a. Faktor internal**

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

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

**b. Faktor eksternal**

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

1. Kemampuan dan Kepribadian Pelatih

Pelatih berperan sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian. Ketika berlatih, atlet dihadapkan dengan tugas kerja sebagai beban yang harus diatasinya, dan kegiatan itu menghasilkan perubahan dan atau peningkatan efisiensi fungsi psiko-fisik.

Hasilnya berupa peningkatan adaptasi yang tinggi yang melibatkan, bukan saja kemampuan biologik, neuro-fisiologis, berupa peningkatan keterampilan dan kebugaran jasmani yang prima, tetapi juga kemampuan mental seperti daya toleransi terhadap stres yang semakin mantap, stabilitas emosi yang amat handal, dan keunggulan lain sebagai perpaduan dari aspek biologis- psikologis-sosial-budaya (Rusli Lutan, 2000:2-3).

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang

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

## 2. Fasilitas

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

## 3. Sarana dan prasarana

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

## 4. Dana

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

dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

### **2.1.6 Prinsip Pembinaan Seutuhnya**

Menurut Lutan.R, (2000:5), prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup:

#### **a. Kepribadian Atlet**

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

#### **b. Pembinaan Kondisi Fisik**

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

1. Kekuatan (*strength*) adalah kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Metode latihan kekuatan meliputi:
  - a) *Kontraksi isotonic* (memanjang dan memendeknya otot, latihan adalah dengan latihan beban/*weight training*,

- b) *Kontraksi isometric* (otot-otot tidak memanjang dan memendek sehingga tidak terjadi gerakan, otot ditegangkan selama 6-10 detik,
- c) *Kontraksi isokinetik* (kombinasi dari *isotonic* dan *isometric*).

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

a) Daya tahan umum

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

b) Daya tahan otot

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

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

3. Daya otot (*muscular power*)

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

4. Kecepatan (*speed*)

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

#### 5. Daya lentur (*flexibility*)

Efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Latihan daya lentur: peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif.

#### 6. Kelincahan (*agility*)

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

#### 7. Koordinasi (*coordination*)

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

#### 8. Keseimbangan (*balance*)

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

#### 9. Ketepatan (*accuracy*)

Seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

#### 10. Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang timbul lewat indera syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

### 2.1.7 Keterampilan teknik dan latihan koordinasi

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

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

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

#### a. Tahap pengembangan koordinasi kasar (*gross coordination*)

Koordinasi kasar ditandai dengan gerakan: yang tidak efisien, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi, penggunaan energi berlebihan. Tahap ini harus dilatihkan secara cermat dan penuh kesabaran, sebab tahap ini merupakan dasar

untuk pengembangan tahap selanjutnya. Jika terjadi kesalahan pada tahap ini akan memerlukan waktu lama untuk mengoreksi.

b. Tahap koordinasi halus (*fine coordination*)

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

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

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

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

a. Keterampilan terbuka (*Open Skill*)

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

b. Keterampilan tertutup (*Close Skill*)

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

### 2.1.8 Keterampilan taktik

Taktik pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok, ataupun suatu tim (Suharno, 1989). Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan dan kelemahan lawannya secara efektif.

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

Menurut Irianto.d.p (2002:94) ada beberapa tahap untuk meakukan taktik, yaitu:

a. Tahap persepsi (*perception*)

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

b. Tahap analisis (*analysis*)

Analisis dilakukan terhadap situasi gerakan-gerakan yang diperoleh dari

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

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

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

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

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

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

### **2.1.9 Latihan mental**

Mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk

mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga (Suharno, 1983).

Latihan mental sama pentingnya dengan aspek-aspek diatas. Sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, ketimbang emosi terutama bila berada dalam situasi stres, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya.

Menurut Sudibyo.G (1989) yang dikutip Irianto.d.p ada tujuh sasaran untuk mengidentifikasi program latihan mental, meliputi:

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

Sedangkan untuk meningkatkan mental olahragawan ada tiga bentuk latihan yaitu:

a. Relaksasi

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

b. Konsentrasi

Konsentrasi berupa aktivitas pemusatan perhatian pada suatu obyek tertentu. Menurut Sudibyo.G (1989) ciri konsentrasi: tertuju pada suatu benda, merupakan keseluruhan, merupakan seleksi terhadap pemikiran tertentu, menenangkan dan memperkuat mental. Cara untuk melakukan konsentrasi adalah sebagai berikut: 1) jauhkan dari pikiran yang pernah dialami atau dilakukan, 2) pesatkan perhatian pada suatu lokasi, 3) kosongkan pikiran, 4) pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian, 5) berhenti dan kembali konsentrasi.

c. Visualisasi

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

Latihan mental tertuju pada keterampilan mental, sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Ketiga aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek

lainnya dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode yang spesifik (Rusli Lutan, 2000:32).

#### **2.1.10 Program pembinaan**

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

##### **a. Sistem pelatihan**

Menurut Rubianto Hadi, (2007:10). Sistem pelatihan merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, keterampilan kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya.

##### **b. Program latihan**

Menurut Tohar, (2002:31) Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Adapun manfaat dari program latihan, yaitu:

1. Merupakan pedoman kegiatan yang mengorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga.
2. Untuk menghindari faktor-faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak olahraga.
3. Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga, untuk mencapai

tujuan.

4. Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana dan tenaga.
5. Mempertegas arah dan tujuan yang ingin dicapai.
6. Sebagai alat kontrol terhadap pencapaian sasaran.

### **2.1.11 Pencak Silat**

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

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

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

Menurut Johansyah Lubis (2013: 1), kategori Pencak silat dalam pelaksanaannya dibagi menjadi empat kategori yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori jurus ganda, kategori jurus regu.

a. Kategori tanding

Kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/menghindar/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak (Munas IPSI, 2007: 1).

b. Kategori tunggal

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat 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 ini (Munas IPSI, 2007: 1).

c. Kategori jurus ganda

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

lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas IPSI, 2007: 1).

d. Kategori jurus regu

Kategori regu adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu 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 ini (Munas IPSI, 2007: 2).

### **2.1.12 Teknik Dasar Pencak silat**

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

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

#### a. Kuda-Kuda

1. Kuda-kuda depan, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat)
2. Kuda-kuda belakang, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki belakang. (Posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut kurang lebih 60 derajat)
3. Kuda-kuda tengah, yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, depan juga dilakukan dengan posisi seorang. (Posisi kedua telapak kaki seorang membentuk sudut 30 derajat).
4. Kuda-kuda samping yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan. (Johansyah Lubis, 2004 :9)

#### b. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif. Sikap pasang dan, sikap dapat berpola serangan atau bela. Pelaksanaan sikap pasang merupakan kombinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan, sikap pasang dan kuda-kuda. Berikut adalah sikap pasang dasar yang terbagi menjadi delapan sikap pasang dasar, yaitu:

1. Sikap pasang dengan kuda-kuda depan sejajar.

2. Sikap pasang dengan kuda-kuda badan berputar (slewah/suliwa).
3. Sikap pasang dengan kuda-kuda serong depan.
4. Sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap.
5. Sikap pasang dengan kuda-kuda silang belakang.
6. Sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menyamping.
7. Sikap pasang dengan kuda-kuda silang depan.
8. Sikap pasang dengan kuda-kuda satu kaki diangkat. (Johansyah Lubis, 2004 : 10)

c. Gerak Langkah

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

1. Gerak langkah ke belakang.
2. Gerak langkah serong kiri belakang.
3. Gerak langkah ke kiri.
4. Gerak langkah serong kiri depan.
5. Gerak langkah ke depan.
6. Gerak langkah serong kanan depan.
7. Gerak langkah ke kanan.
8. Gerak langkah serong kanan belakang.

Gerak langkah ditinjau dari cara pelaksanaannya meliputi: angkatan,

geseran, insutan (seseran), lompatan, dan putaran. Sedangkan gerak langkah ditinjau dari pola taktik meliputi: lurus, zig-zag (gergaji), segitiga, ladam (tapal kuda), langkah bentuk huruf S. . (Johansyah Lubis, 2004 : 12)

#### d. Serangan

Serangan dapat dikatakan juga sebagai belaun atau pertahanan aktif. Pengertian serangan dalam Pencak silat adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaun, dan semuanya dilaksanakan secara taktis. . (Johansyah Lubis, 2004 : 14)

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

##### 1. Pukulan

Pukulan merupakan teknik serangan dengan menggunakan tangan atau lengan, berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi pukulan tusuk, pukulan sangga, pukulan getok, pukulan totok, pukulan tinju, pukulan tampar, pukulan pagut, pukulan cambuk, pukulan busur, pukulan lingkaran, pukulan tebas, pukulan papas, pukulan depan dan pukulan samping. (Johansyah Lubis, 2004 : 14)

##### 2. Sikutan

Sikutan berdasarkan lintasannya terdiri dari sikutan tusuk, sikutan sangga, sikutan atas, sikutan samping keluar, sikutan samping ke dalam, dan sikutan belakang. (Johansyah Lubis, 2004 : 14)

##### 3. Tendangan

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

sabit, tendangan cangkul, tendangan lingkaran, tendangan kuda, dan tendangan belakang. (Johansyah Lubis, 2004 : 15)

#### 4. Lututan

Lututan ditinjau dari lintasannya terdiri dari: lututan depan dan lututan samping. (Johansyah Lubis, 2004 : 15)

#### 5. Tangkapan

Tangkapan terdiri dari tangkapan luar dan tangkapan dari dalam. . (Johansyah Lubis, 2004 : 16)

#### 6. Kunci

Kunci ditinjau dari cara pelaksanaannya terdiri dari kunci penggoyah, kunci tiga titik, kunci lengan, kunci tungkai, kunci bahu, dan leher. (Johansyah Lubis, 2004 : 17)

#### 7. Jatuh

Jatuh ditinjau dari komponen penyerangnya terdiri dari sapuan tegak, sapuan rebah, kaitan, ungkitan, dan guntingan. (Johansyah Lubis, 2004 : 17)

#### 8. Bela

Bela atau pertahanan merupakan teknik untuk menggagalkan serangan lawan. Berdasarkan sifatnya, bela terdiri *bela layan* dan *bela sambut*. Ditinjau dari pelaksanaannya, *bela layan* dibagi menjadi 5, yaitu:

- a) Hindaran adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan.
- b) Elakan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh

lawan dan tidak berpindah kuda-kuda.

- c) Egosan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan dan mengubah kuda-kuda salah satu kaki.
- d) Redaman adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan dengan cara memotong serangan lawan sebelum serangan tersebut terwujud.
- e) Tangkisan berdasarkan pelaksanaannya meliputi tangkisan jemput, tangkisan tempel, tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan sangga, tangkisan jepit, tangkisan potong, tangkisan lenggang, tangkisan liuk, tangkisan tepis, tangkisan kibas, tangkisan kepruk, dan tangkisan siku (Johansyah Lubis, 2004 : 17).

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Survei dan Pendekatan Penelitian

Metode Survei ialah metode yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan dalam pengamatan langsung terhadap suatu gejala dalam populasi besar atau kecil. Proses penelitian survei merupakan suatu fenomena sosial dalam bidang pendidikan yang menarik perhatian peneliti. Penelitian survei menggambarkan proses transformasi komponen informasi ilmiah.

Menurut Kerlinger didalam Sugiyono (2018:80) menyatakan bahwa, *“Survey Research studies large and small population (or universes) by selecting and studying samples chosen from the population to discover the relative incident, distribution, and interrelation of sociological and psychological variables”*. Penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian realatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologi maupun psikologis.

Neuman W Lawrence didalam Sugiyono (2018 : 80) menyatakan *“survey are quantitative beast. The survey ask many people (call respondent) about their belief, opinions, characteristic, and past or present behavior. Survey are appropriate for research questions about self reported belief or behavior.* Penelitian survei adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian survei, peneliti menyatakan kebeberapa orang (yang disebut dengan responden) tentang keyakinan, pendapat, karakteristik suatu obyek dan perilaku yang telah lalu atau

sekarang. Penelitian survei berkenaan dengan pertanyaan tentang keyakinan dan perilaku dirinya sendiri.

Selanjutnya dinyatakan bahwa *“survey researchers sample many responden who answer the same question. They measure many variables, test multiple hypotheses, and infer temporal order from question about past behavior, experiences, or characteristic. Survey research is often call correlational.* Semua anggota sampel atau responden dalam penelitian survei menjawab pertanyaan yang sama. Penelitian survei mengukur nilai beberapa variabel, menguji beberapa hipotesis tentang perilaku, pengalaman dan karakteristik suatu obyek. Penelitian survei pada umumnya adalah penelitian korelasi.

Menurut David Kline didalam Sugiyono (2018: 81). Penelitian survei pada umumnya dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam. Walaupun metode survei ini tidak memerlukan kelompok kontrol seperti halnya pada metode eksperimen, namun generalisasi yang dilakukan bias lebih akurat bila digunakan sampel yang representatif.

Penggunaan pendekatan penelitian didasarkan pada kuesioner yang dipakai pada data kuesioner pertanyaan yang mempunyai opsi yaitu: sangat setuju, ragu-ragu, kurang setuju dan tidak setuju. Secara pelaksanaan penelitian ini menggunakan analisis korelasional yaitu teknik untuk mengetahui hubungan antara variable dengan variable lainnya.

## **3.2 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Muhammadiyah Palopo fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Berada di Kecamatan Wara Timur Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan.

## **3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data**

### **3.3.1 Instrumen**

Menurut Notoatmodjo (2010) instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa observasi, wawancara, kuesioner dan dokumentasi yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya.

### **3.3.2 Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian.

Ada berbagai metode pengumpulan data yang dapat dilakukan dalam sebuah penelitian. Metode pengumpulan data ini dapat digunakan secara sendiri-sendiri, namun dapat pula digunakan dengan menggabungkan dua metode atau lebih. Beberapa metode pengumpulan data antara lain:

#### **a. Observasi**

“Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan cara mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang berlangsung” (Sukmadinata, 2011: 220). Menurut Tjetjep Rohendi Rohidi (2011 : 182) dalam bukunya yang berjudul *Metodelogi Penelitian Seni*, mengemukakan bahwa :

Metode observasi adalah metode yang digunakan untuk mengamati sesuatu, seseorang, suatu lingkungan, atau situasi secara tajam terinci, dan mencatatnya secara akurat dalam beberapa cara. Metode observasi dalam penelitian seni dilaksanakan untuk memperoleh data tentang karya seni, mengungkapkan gambaran sistematis mengenai peristiwa kesenian, tingkah laku, dan berbagai perangkatnya (medium dan teknik) pada tempat penelitian (studio, galeri, ruang pameran, komunitas, dsb.) yang dipilih untuk diteliti.

#### **b. Wawancara/*Interview***

“*Interview* atau yang sering juga disebut wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara (nara sumber)” (Arikunto, 2006: 155). Pendapat di atas sejalan dengan Ratna, (2010: 222) dalam bukunya yang menyatakan bahwa: Wawancara/*interview* adalah cara-cara untuk memperoleh data dengan berhadapan langsung, bercakap-cakap, baik antara individu dengan individu maupun individu dengan kelompok. Wawancara melibatkan dua komponen, pewawancara yaitu peneliti itu sendiri dan orang yang diwawancarai.

Pendapat ke dua di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dapat digambarkan sebagai sebuah interaksi yang melibatkan antara pewawancara (orang yang bertanya) dengan yang diwawancarai (orang yang memberikan jawaban atas pertanyaan), dengan maksud mendapatkan informasi yang sah dan dapat dipercaya.

### **c. Angket (kuesioner)**

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang lebih efisien bila peneliti telah mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden. Selain itu kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas.

Berdasarkan bentuk pertanyaannya, kuesioner dapat dikategorikan dalam dua jenis, yakni kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Kuesioner terbuka adalah kuesioner yang memberikan kebebasan kepada objek penelitian untuk menjawab. Sementara itu, kuesioner tertutup adalah kuesioner yang telah menyediakan pilihan jawaban untuk dipilih oleh objek penelitian. Seiring dengan perkembangan, beberapa penelitian saat ini juga menerapkan metode kuesioner yang memiliki bentuk semi terbuka. Dalam bentuk ini, pilihan jawaban telah diberikan oleh peneliti, namun objek penelitian tetap diberi kesempatan untuk menjawab sesuai dengan kemauan mereka.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti sebagai instrumen penelitian, metode yang digunakan adalah dengan kuesioner tertutup. Instrument kuesioner harus diukur validitas dan reabilitas datanya sehingga penelitian tersebut menghasilkan data yang valid dan reliable.

Instrumen yang valid berarti instrument tersebut dapat dipergunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan instrument yang reliable adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini dengan menggunakan *skala likert* 5 poin.

Jawaban responden berupa pilihan dari lima alternatif yang ada, yaitu :

Tabel 3.1 Pilihan jawaban responden

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Sumber : slideshare.net

Validitas berarti kesucian alat ukur dengan apa yang hendak diukur, artinya alat ukur yang digunakan dalam pengukuran dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Jadi validitas adalah seberapa jauh alat dapat mengukur hal atau objek yang ingin diukur. Reliabilitas artinya memiliki sifat yang dapat dipercaya. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reabilitas apabila dipergunakan berkali-kali oleh peneliti yang sama atau oleh peneliti lain akan tetapi memberikan hasil yang sama. Jadi reabilitas adalah seberapa jauh konsistensi alat ukur untuk dapat memberikan hasil yang sama dalam mengukur dalam hal dan objek yang sama. Berikut adalah kuesioner yang digunakan untuk penelitian ini:

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN  
SURVEI PEMBINAAN PRESTASI PENCAK SILAT DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH PALOPO

NO. Responden        :

**I. Identitas**

1. Nama        :
2. Umur        :
3. Jenis kelamin        :
4. Apakah anda mendapatkan pembinan yang baik saat latihan?
  - a. Iya
  - b. Tidak
5. Bagaimana sikap seorang pelatih pada saat latihan?
  - a. Baik
  - b. Cukup baik
  - c. Sangat baik

**II. Petunjuk pengisian**

- a. Bacalah pertanyaan dengan baik dan telitilah sebelum anda menjawab pertanyaan.
- b. Kuesioner ini tidak berpengaruh pada nilai akademis anda.
- c. Untuk kelancaran penelitian, mohon diisi jawaban sesuai dengan pengetahuan anda, tidak perlu bertanya kepada teman. Jawab dengan jujur apa adanya.
- d. Kerahasiaan anda tetap kami jaga.

**KUESIONER PENELITIAN**

Berikut adalah kuesioner yang berkaitan dengan penelitian tentang survei pembinaan prestasi atlet pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo. Oleh karena itu disela-sela kesibukan anda, kami memohon dengan sangat hormat kesediaan anda untuk dapat mengisi kuesioner berikut ini. Atas kesediaan dan partisipasi anda saya ucapkan banyak terima kasih.

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

### DAFTAR KUESIONER

Mohon untuk memberikan tanda (V) pada setiap pernyataan yang anda pilih

Keterangan:

SS= Sangat Setuju

S= Setuju

KS= Kurang Setuju

TS= Tidak Setuju

STS= Sangat Tidak Setuju

NO	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mampu latihan setiap hari					
2.	Ketika saya malas latihan, kemampuan saya tidak akan meningkat					
3.	Saya kurang yakin dengan usaha yang saya lakukan dapat meningkatkan prestasi saya					
4.	Dalam meningkatkan prestasi saya harus rajin latihan					
5.	Agar latihan semakin semangat saya membutuhkan beberapa fasilitas lengkap					
6.	Saya percaya dapat meningkatkan kemampuan saya dengan fokus latihan					
7.	Ketika prestasi saya meningkat maka porsi latihannya dikurangi					
8.	Saya yakin dengan latihan yang keras, saya dapat meningkatkan prestasi saya					
9.	Jika pada saat latihan tidak ada pelatih maka saya tidak akan latihan					
10.	Saya tidak yakin dapat meningkatkan prestasi saya sekalipun saya rajin latihan					
11.	Ketika saya menemukan kesulitan pada saat latihan, saya akan berhenti latihan					
12.	Saya mudah menyerah ketika teman saya tidak menyemangati saat latihan					

13.	Saya merasa kurang mampu melakukan teknik baru pada saat latihan					
14.	Melakukan teknik baru pada saat latihan adalah sebagian dari peningkatan					
15.	Dengan adanya fasilitas yang lengkap akan menambah semangat untuk terus latihan					
16.	Latihan yang rajin tidak menjamin meningkatnya prestasi Atlet					
17.	Sikap seorang pelatih pada saat latihan akan mempengaruhi semangat atlet					

(Sumber :<https://sharingkali.com/wp-content/uploads/2017/10/contoh-kuesioner-2.jpg>)

#### **d. Dokumentasi**

Dokumentasi biasanya digunakan untuk memperoleh informasi yang berbentuk berbagai catatan (seniman, pemilik galeri, museum, kurator, budayawan, dsb) berupa buku, *leaflet*, *pamphlet*, surat kabar, katalog, foto, video, dan catatan lainnya yang berkaitan dengan karya yang dikaji, sehingga diperoleh data-data yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Bahkan tidak menutup kemungkinan, penulis juga mencari data dokumen melalui internet yang tetap memperhatikan kebenaran informasinya.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hartono (2011:46) Populasi dengan karakteristik tertentu ada yang jumlahnya terhingga dan ada yang tidak terhingga. Penelitian hanya dapat dilakukan pada populasi yang terhingga saja.

Sesuai dengan pengertian populasi diatas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat yang ada di Universitas Muammadiyah Palopo.

### **3.4.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagian individu yang diwakili untuk mewakili populasi. Dalam memilih individu sebagai sampel harus menggunakan teknik tertentu sehingga betul-betul sesuai dengan karakteristik dari pada populasi, yang dapat terpenuhi melalui sampel.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Gulo (2010: 76) Sampel merupakan himpunan bagian/subjek dari suatu populasi, sampel memberikan gambaran yang benar mengenai populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih secara random dan dipilih 10 orang atlet Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo.

### **3.5 Teknik Analisis data**

Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain yang telah dihimpun untuk menambah pemahaman mengenai bahan-bahan tersebut dan untuk memungkinkan pelaporan apa yang telah ditemukan kepada pihak lain.

Menurut Sugiyono (2013: 206) mendefinisikan analisis data sebagai berikut: “Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah : mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk

menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”.

Aktivitas dalam analisis data, yaitu:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting pada data kasar yang muncul dari hasil catatan lapangan. Setelah data direduksi nantinya akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi kemudian dilanjutkan dengan mendisplaykan data, banyaknya data yang telah dikumpulkan sehingga peneliti harus menganalisis lebih jauh lagi, dengan demikian nantinya data yang sudah ada dapat dituangkan dalam bentuk yang lebih sederhana seperti grafik, matrik, tabel dan diagram. Sehingga peneliti nantinya akan lebih mudah memahami data yang telah dikumpulkan.

c. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi

Setelah data yang diperoleh dari catatan lapangan telah direduksi dan penyajian data, kemudian data disajikan dan diolah sehingga nantinya akan diperoleh kesimpulan yang kabur dan meragukan. Untuk itu, kesimpulan tersebut perlu diverifikasi dan dilakukan selama penelitian berlangsung, agar nantinya kesimpulan yang dihasilkan tidak diragukan dan dapat dipercaya.

d. Analisis reduksi data

Dalam penelitian ini reduksi data yang di dapatkan pada Atlet Pencak silat Universitas Muhammadiyah Palopo yaitu diketahui bahwa prestasi yang diraih sangat baik, dari berbagai event yang diikuti banyak medali yang diperoleh.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskripsi Hasil Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada atlet di Universitas Muhammadiyah Palopo yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2020 berlokasi di Laboratorium penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara, angket/ kuesioner dan dokumentasi. Untuk pernyataan kuesioner telah dilakukan uji deskriptif, uji normalitas, uji validitas dan uji reliabilitas.

##### a. Uji Deskriptif

Uji deskriptif ini digunakan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Hasil uji deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif**

Total	
Valid	10
Missing	0
Mean	55,80
Std. Error of Mean	3,444
Median	53,50
Mode	43
Std. Deviation	10.891
Range	33
Minimum	43
Maximum	76
Sum	558

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat disimpulkan yaitu rata-rata = 55,80, median= 53,50, mode= 43, Std. deviation= 10.891, Range= 33, Minimum= 43, Maximum= 76 dan Sum= 558.

#### **b. Uji Normalitas**

Uji Normalitas ini digunakan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas**

Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.
,904	10	,243

Sumber: Data Primer, 2020

Menurut Santoso. S (2012:293) dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significance*) yaitu:

1. Jika nilai sig. > 0,05 maka variabel dalam penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig. < 0,05 maka variabel dalam penelitian berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan rumus Shapiro-wilk diketahui memiliki nilai signifikan  $0,243 > 0,05$  maka variabel dalam penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

#### **c. Uji Validitas**

Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya suatu kuesioner dari masing-masing pernyataan tersebut. Uji validitas yang telah dilakukan dalam penelitian ini ditampilkan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas**

<b>Pernyataan</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Keterangan</b>
K1	0,816	0,549	Valid
K2	0,693	0,549	Valid
K3	0,816	0,549	Valid
K4	0,816	0,549	Valid
K5	0,806	0,549	Valid
K6	0,816	0,549	Valid
K7	0,722	0,549	Valid
K8	0,837	0,549	Valid
K9	0,693	0,549	Valid
K10	0,806	0,549	Valid
K11	0,837	0,549	Valid
K12	0,693	0,549	Valid
K13	0,816	0,549	Valid
K14	0,806	0,549	Valid
K15	0,806	0,549	Valid
K16	0,837	0,549	Valid
K17	0,693	0,549	Valid

Sumber: Data Primer, 2020

Hasil pengujian validitas dengan menggunakan SPSS 26, ada 17 kuesioner yang telah diisi oleh 10 responden pada penelitian ini. Salah satu cara agar bisa mengetahui kuesioner mana yang valid dan tidak valid, kita harus mencari tahu r tabel terlebih dahulu. Dasar pengambilan uji validitas menurut Ferdinan, A. 2006 Dasar pengambilan keputusan untuk menguji validitas butir angket adalah:

1. Jika  $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$  maka dinyatakan tidak valid.
2. Jika  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$  maka dinyatakan valid

Rumus dari r tabel adalah  $df=N-2$  jadi  $10-2=8$ , sehingga  $r \text{ tabel} = 0,5494$ .

#### **d. Uji Reliabilitas**

Dalam bukunya Widiyanto, J. 2010:43 menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *cronbach's Alpha*  $> r \text{ tabel}$  maka kuesioner dinyatakan reliabel.

2. Jika nilai *cronbach's Alpha* < r tabel maka kuesioner dinyatakan tidak reliabel.

Hasil dari pengujian reliabilitas pada kuesioner penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of item
,959	17

Sumber: Data Primer, 2020

Hasil dari uji reliabilitas diatas, dapat dilihat bahwa *cronbach's alpha* pada kuesioner ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu  $0,959 > 0,60$  berarti hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner dinyatakan reliable.

#### **4.1.2 Pembahasan**

##### **a. Pola pembinaan prestasi di Universitas Muhammadiyah palopo**

###### **1. Pembinaan**

Pembinaan prestasi pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo sudah baik, pembinaan diarahkan pada proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet. Dalam hal ini, peran pelatih sangat penting dalam menentukan keberhasilan atlet. Sebagai pelatih, beliau berusaha semaksimal mungkin dalam membina atlet. Dalam proses pembinaan, beliau mengevaluasi secara berkala yang ditujukan pada peningkatan prestasi atlet secara periodik dan segera melakukan perbaikan apabila dibutuhkan.

###### **2. Sistem Pelatihan**

Sistem pelatihan pada pola pembinaan prestasi atlet Pencak silat di Universitas

Muhammadiyah Palopo mempunyai tujuan meningkatkan keterampilan prestasi semaksimal mungkin. Tugas utama pelatih adalah membina dan membimbing atlet. Pelatih juga berperan sebagai teman, bapak, orang tua, konsultan, motivator yang dapat membantu atlet mencapai prestasi dalam kejuaraan.

### 3. Program latihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan prestasi di Universitas Muhammadiyah Palopo memiliki program latihan yang sudah baik dan tepat. Dari pihak pelatih sendiri pun dapat mengajarkan beberapa teknik baru, apalagi ketika mendekati proses pertandingan. Program latihan yang telah dibuat oleh pelatih bertujuan untuk agar nantinya dalam proses latihan menjadi kontinyu, terukur dan progresif sehingga memudahkan pelatih untuk mengontrol dalam proses latihan. Maka dari itu program latihan menjadi hal yang harus ada sebagai panduan dalam proses berlatih dan juga sebagai pedoman untuk mengontrol atlet dalam proses berlatih.

### 4. Sarana dan Prasaran

Sarana dan prasarana merupakan satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembinaan prestasi. Sarana dan prasarana dalam pembinaan prestasi Pencak silat yang ada di Universitas Muhammadiyah Palopo masih kurang, di butuhkan penambahan seperti pencing, body protektor dan matras yang belum lengkap.

### 5. Pertandingan

Pertandingan merupakan sarana kompetitif untuk mengukur kemampuan atlet, Adapun tolak ukurnya adalah atlet dapat mencapai prestasi dalam pertandingan. Adanya pertandingan yang kontinyu akan memunculkan iklim yang kompetitif

dalam proses pembinaan khususnya atlet Pencak silat yang ada di Universitas Muhammadiyah Palopo.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pembinaan prestasi pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo sudah baik, pembinaan diarahkan pada proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet.
- b. Sistem pelatihan pada pola pembinaan prestasi atlet Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo mempunyai tujuan meningkatkan keterampilan prestasi semaksimal mungkin. Tugas utama pelatih adalah membina dan membimbing atlet.
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan prestasi di Universitas Muhammadiyah Palopo memiliki program latihan yang sudah baik dan tepat.
- d. Sarana dan prasarana dalam pembinaan prestasi Pencak silat yang ada di Universitas Muhammadiyah Palopo masih kurang, di butuhkan penambahan seperti pencing, body proyektor dan matras yang belum lengkap.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

- a. Bagi pelatih perlu mengambil langkah pembinaan keseluruhan terhadap atletnya, agar para atlet tetap berlatih secara terus-menerus dan melakukan

perbaikan serta menambah program latihan yang telah ada agar lebih efisien lagi dalam meningkatkan prestasi sesuai dengan tujuan.

- b. Bagi pelatih hendaknya menambah fasilitas yang efisien untuk memperlancar proses pembinaan.
- c. Bagi atlet agar kiranya mendengar setiap arahan yang diberikan oleh pelatih pada saat proses latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfatwy, N. (2012). *Pembinaan pegawai negeri sipil*. online
- Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*.
- Hadi. (2007). *Ilmu Keperawatan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Coaching. In *Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Irianto, A. G. A. G. (2002). *Dasar Keperawatan*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Iskandar. (1992). *Pencak Silat*.
- Jaenuddin. (2015). *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis. (2013). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Uny Press.
- Lutan. (2000). *Manajemen Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- M. Furqon. (2002). *Teori Umum Latihan*. J. Nossek. Terjemahan). Lagos : Pan Afrikan Press LTD.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Moloeng. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung;PT Remaja Rosdakarya.
- Munas IPSI XIII. (2012). *Peraturan pertandingan pencak silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Oetojo. (2000). *Pencak Silat*. FIK Unnes.
- Patton, M. . (2006). *Metode Evaluasi Kualitatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Persilat. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa.
- Rohidi.T.R. (2011). *Metodologi Penelitian Seni*.
- Rubianto. (2007). *Ilmun Keperawatan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Ruslani. (2012). *Pengertian prestasi*. diakses pada tanggal 22/10/2020.

[http://www.ruslani.com/pengertian\\_prestasi.html](http://www.ruslani.com/pengertian_prestasi.html)

Rusli. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Depdiknas.

Santoso. (2012). *Statistik Parametik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.

Setyobroto. (1992). *Psikologi Kepeleatihan* (Di unduh t). Jakarta : CV. Jaya Sakti.  
<http://bapres.blogspot.com/identifikasi-bakat-olahraga.html>

Widiyanto, J. (2010). *SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FIKP UMS.

Yunus, M. (2013). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Yogyakarta : Deepublish (CV Budi Utama).