

**STUDI TENTANG PERSEPSI ANAK SASIAN TERHADAP PENERAPAN
PRINSIP-PRINSIP LATIHAN DI PERGURUAN SILAT ANAK NAGARI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**AGUANA WISHING ISWANDERA
NIM. 14411/2009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

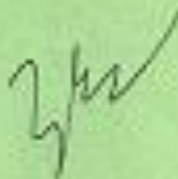
STUDI TENTANG PERSEPSI ANAK SASIAN TERHADAP PENERAPAN PRINSIP-PRINSIP LATIHAN DI PERGURUAN SILAT ANAK NAGARI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Aguana Wishang Iswandera
NIM/BP : 14411 / 2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Zulhalmi
NIP. 19520820 198602 1 001

Pembimbing II



Drs. Rasyidin Kam
NIP. 19511214 198103 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

STUDI TENTANG PERSEPSI ANAK SASIAN TERHADAP PENERAPAN PRINSIP-PRINSIP LATIHAN DI PERGURUAN SILAT ANAK NAGARI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Agusana Wishing Iswandera
NIM/BP : 14411 / 2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Zulhileni.
2. Sekretaris	: Drs. Rasyidin Kam.
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar.
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri.
5. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd.

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Aguaana Wishing Iswandera (2014): Studi Tentang Persepsi Anak Sasian terhadap Penerapan Prinsip-prinsip Latihan di Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya prestasi Silat anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan karena prinsip-prinsip latihan yang dilakukan kurang terlaksana dengan baik. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif yaitu untuk mengetahui pembinaan pelaksanaan pelatihan Silat anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu populasi yang diambil adalah seluruh atlet perguruan Silat anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan yang mengikuti latihan. Teknik pengambilan data adalah dengan observasi dan menyebarkan angket kepada atlet yang menjadi sampel penelitian. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = \frac{f}{N} \times 100\%$.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa, dari 30 orang atlet yang menjadi responden pada saat mengikuti pelatihan pencak silat, mengungkapkan bahwa: 1) Hasil analisis tentang pelaksanaan pelatihan Silat pada indikator prinsip super kompensasi sudah dikatakan baik dengan rata-rata 2,77 atau (69,32%), karena responden sudah mengetahui prinsip latihan super kompensasi dengan baik, 2) Hasil analisis tentang pelaksanaan pelatihan Silat pada indikator prinsip peningkatan beban secara berangsur sudah dikatakan baik dengan rata-rata 2,72 atau (67,92%), karena responden sudah mengetahui prinsip latihan peningkatan beban secara berangsur dengan baik, 3) Hasil analisis tentang pelaksanaan pelatihan Silat pada indikator prinsip beban progresif sudah dikatakan baik dengan rata-rata 2,67 atau (66,67%), karena responden sudah mengetahui prinsip beban progresif dengan baik, 4) Hasil analisis tentang pelaksanaan pelatihan Silat pada indikator prinsip variasi beban sudah dikatakan baik dengan rata-rata 2,57 atau (64,17%), karena responden sudah mengetahui prinsip variasi beban dengan baik, 5) Hasil analisis tentang pelaksanaan pelatihan Silat pada indikator prinsip kontinuitas beban sudah dikatakan baik dengan rata-rata 2,75 atau (68,81%), karena responden sudah mengetahui prinsip kontinuitas beban dengan baik, 6) Hasil analisis tentang pelaksanaan pelatihan Silat pada indikator prinsip individualisasi sudah dikatakan baik dengan rata-rata 2,66 atau (66,55%), karena responden sudah mengetahui prinsip individualisasi dengan baik, dan 7) Hasil analisis tentang pelaksanaan pelatihan Silat pada indikator prinsip spesialisasi sudah dikatakan baik dengan rata-rata 2,68 atau (67%), karena responden sudah mengetahui prinsip spesialisasi dengan baik.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Studi Tentang Persepsi Anak Sasian terhadap Penerapan Prinsip-prinsip Latihan di Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan surat izin penelitian.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sekaligus sebagai tim penguji yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zulhilmi selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Abu Bakar, Bapak Drs. Hanif Badri serta Bapak Anton Komaini, S.Si., M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Perguruan Silat Anak Nagai Kabupaten Pesisir Selatan yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan. Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Persepsi.....	7
2. Prinsip-prinsip Latihan	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Defenisi Operasional.....	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Analisa Data	25

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Analisis deskriptif.....	27
B. Pembahasan.....	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	72
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	19
2. Histogram distribusi frekuensi prinsip super kompensasi.....	34
3. Histogram distribusi frekuensi prinsip peningkatan beban secara berangsur	38
4. Histogram distribusi frekuensi prinsip beban progresif	42
5. Histogram distribusi frekuensi prinsip variasi beban.....	46
6. Histogram distribusi frekuensi prinsip kontinuitas beban.....	51
7. Histogram distribusi frekuensi prinsip individualisasi.....	56
8. Histogram distribusi frekuensi prinsip spesialisasi.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kesimpulan pernyataan pada indikator prinsip super kompensasi.....	34
2. Kesimpulan pernyataan pada indikator prinsip peningkatan beban secara berangsur	37
3. Kesimpulan pernyataan pada indikator prinsip beban progresif	42
4. Kesimpulan pernyataan pada indikator prinsip variasi beban	46
5. Kesimpulan pernyataan pada indikator prinsip kontinuitas beban	51
6. Kesimpulan pernyataan pada indikator prinsip individualisasi	56
7. Kesimpulan pernyataan pada indikator prinsip spesialisasi	59
8. Data hasil penyebaran angket	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrument uji coba angket penelitian	72
2. Instrument Penelitian	79
3. Uji coba instrument	86
4. Tabel data pengukuran uji coba instrument	90
5. Data keseluruhan secara umum	92
6. Tabel data pengukuran indikator	94
7. Data pengukuran instrumen penelitian.....	101
8. Dokumentasi penelitian.....	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia dengan memelihara kesehatan, kebugaran dan untuk mencapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama bangsa. Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga diperlukan pembinaan yang baik, mulai dari pembinaan fisik, taktik, ataupun strategi dan aspek-aspek lainnya seperti motivasi, mental dan percaya diri. Pembinaan aspek-aspek tersebut harus dilakukan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan demi mencapai tujuan dari olahraga prestasi.

Hal ini sesuai dengan Undang-undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 tentang olahraga prestasi yang berbunyi yaitu; “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Silat merupakan cabang olahraga budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spritual, sosial yang harus dikembangkan serta perlu dilakukan pembinaan dari usia dini untuk mencapai peningkatan prestasi.

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa olahraga prestasi adalah wahana untuk menyalurkan potensi-potensi diri yang bisa dijadikan sebagai ajang untuk mencapai prestasi puncak. Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang ada masih terdapat kekurangan dalam berbagai aspek. Keberhasilan dalam meraih prestasi didukung oleh berbagai faktor, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:2) menyatakan bahwa:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih prestasi meliputi: faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal yaitu: yang timbul dari luar atlet seperti: teknologi olahraga, sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, organisasi, iklim, cuaca, lingkungan dan makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga yang kita jalani haruslah mempunyai faktor internal dan faktor eksternal yang telah dijelaskan di atas. Salah satu cabang olahraga yang dapat dikembangkan saat ini dan mendapat perhatian khusus adalah silat. Sebagaimana dengan hal tersebut, Johor (2004:11) menjelaskan sebagai berikut:

Silat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dari bala atau bencana (perampok dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukkan, pertandingan dan prestasi, kesegaran jasmani serta

pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Untuk mencapai prestasi puncak yang diinginkan, tidak lupa memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang harus berkesinambungan antara satu dengan yang lain. Karena prinsip latihan sangat menunjang untuk pencapaian prestasi.

Dalam melaksanakan dan menerapkan latihan harus pula dikendalikan dengan tindakan yang sesuai, oleh sebab itu latihan harus ditunjang oleh ilmu pengetahuan yang lain, seperti teori gerak, psikologi olahraga, sosiologi olahraga, *sport medicine*, pendidikan olahraga. Realisasi ilmu ini dalam praktek prinsip-prinsip latihan olahraga bertujuan untuk mendapatkan, mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga.

Mengingat prinsip-prinsip latihan olahraga sebagai suatu hal yang kompleks, maka dalam merealisasikannya kita diharuskan mengintegrasikan berbagai landasan dan perlakuan yang kompleks pula. Salah satu hal penting yang tidak dapat ditinggalkan adalah mengenai prinsip-prinsip latihan. Melakukan prinsip dalam latihan berarti kita sudah melakukan hal penting apa yang mesti dilakukan dalam latihan. Oleh sebab itu sangat penting rasanya kita mengenal terlebih dahulu prinsip-prinsip latihan apa saja yang ada dalam ilmu melatih.

Beberapa ilmuwan olahraga terdahulu telah menulis tentang prinsip-prinsip latihan, diantaranya menurut Letzelter (1978:98-102), mengemukakan ada 7 prinsip dalam latihan yaitu: 1) prinsip super kompensasi, 2) prinsip peningkatan beban secara berangsur, 3) prinsip beban progresif, 4) prinsip

variansi beban, 5) prinsip kontinuitas beban, 6) prinsip individualisasi dan 7) prinsip spesialisasi. Setelah dijelaskan beberapa prinsip-prinsip latihan di atas, diharapkan kepada anak sasan lebih memahami dan menerapkannya pada saat latihan maupun pada saat bertanding guna mencapai prestasi.

Di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Pesisir Selatan terdapat berbagai perguruan silat yang sudah lama berkembang, salah satunya adalah Perguruan Silat Anak Nagari. Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan sudah banyak memperoleh prestasi baik di tingkat daerah maupun di tingkat Provinsi. Dilihat dari beberapa tahun belakangan ini prestasi Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan kurang memuaskan, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman anak sasan terhadap prinsip-prinsip latihan dan kurang berjalannya prinsip-prinsip latihan dengan baik. Oleh sebab itu, untuk mencapai prestasi yang diinginkan diharapkan kepada anak sasan di Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan sebaiknya menerapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan benar.

Realita di lapangan yang penulis amati terhadap Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan pada saat latihan terlihat bahwa kurang terlaksananya prinsip-prinsip dalam latihan. Hal ini akan berdampak pada prestasi yang dicapai oleh Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit untuk mencapai prestasi sesuai dengan apa yang diinginkan.

Apabila pelaksanaan pelatihan silat di Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan diperbaiki dengan menerapkan prinsip-prinsip dasar dalam latihan, maka prestasi dari atlet Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan akan meningkat dan tercapai sesuai yang diharapkan. Bertitik tolak dari masalah di atas, sehingga penulis tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian mengenai persepsi anak sasan terhadap penerapa prinsip-prinsip latihan di Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Pengetahuan dan pengalaman anak sasan terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga silat.
2. Prinsip-prinsip latihan untuk menunjang prestasi yang diinginkan tidak maksimal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana persepsi anak sasan terhadap penerapan prinsip-prinsip latihan di Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi anak sasan terhadap penerapan prinsip-prinsip latihan di Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi pihak dan instansi yang terkait, seperti:

1. Sebagai gambaran sehingga dapat digunakan sebagai bahan masukan tentang penerapan prinsip-prinsip dalam latihan.
2. Pelatih Silat sebagai bahan pedoman dalam perencanaan program latihan dan prinsip-prinsip dalam latihan, khususnya dalam pelatihan Silat pada Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan
3. Hasil penelitian ini dapat memperkaya bagi pelatih dan pembina tentang ilmu pengetahuan olahraga pencak silat.
4. Memberikan sumbangan dalam melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah, terutama di bidang Silat tradisional bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Bahan pedoman bagi peneliti berikutnya.