

**PEMBINAAN OLAHRAGA PENCAK SILAT DI IKATAN
PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI)
KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**JESSA NELSON
NIM 85408**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pembinaan Olahraga Pencak Silat di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Padang
Nama : Jessa Nelson
NIM : 85408
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti. M.Pd
NIP196207051987112001

Drs. Zulman. M.Pd
NIP195812161984031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang.

PEMBINAAN OLAHRAGA PENCAK SILAT DI IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) KOTA PADANG

Nama : Jessa Nelson
Nim/BP : 85408/2007
Program studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua :	Dra. Erianti. M.Pd
Sekretaris :	Drs. Zulman. M.Pd
Anggota :	Drs. Suwirman. M.Pd
	Drs. Qalbi Amra. M.Pd
	Drs. Ediswal. M.Pd

ABSTRAK

Pembinaan Pencak Silat di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Sumatera Barat

Oleh: JESSA NELSON, /2011

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa pembinaan pencak silat di IPSI Sumatera Barat belum terlaksana dengan baik seperti yang diharapkan. Faktor yang mempengaruhi pembinaan pencak silat tersebut, diantaranya kualitas atlet, program latihan dan organisasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas kualitas atlet, program latihan dan organisasi.

Jenis penelitian adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat IPSI Sumatera Barat, yang berjumlah sebanyak 25 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 25 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mengajukan angket kepada atlet. Data dianalisis dengan persentase .

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kualitas atlet diperoleh tingkat capaian sebesar 79%, Menurut Sudjana (1989:85) klasifikasi nilai 65% - 79% berada pada kategorik "cukup". Artinya atlet yang dibina dalam pembinaan pencak silat di IPSI Sumatera Barat cukup berkualitas dan memiliki atau memenuhi persyaratan untuk dijadikan sebagai atlet. Untuk variabel program latihan diperoleh tingkat capaian sebesar 88%. Menurut Sudjana (1989:85) klasifikasi nilai 80% - 89% berada pada kategorik "Baik". Sedangkan untuk variabel organisasi diperoleh tingkat capaian sebesar 82%. Menurut Sudjana (1989:85) klasifikasi nilai 80% - 89% berada pada kategorik "Baik". Artinya program latihan dan organisasi dalam pembinaan pencak silat di IPSI Sumatera Barat dapat bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pembinaan Pencak Silat di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Sumatera Barat”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan pembimbing I.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Ediswal, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tuaku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Pembinaan	7
2. Pembinaan Pencak Silat	8
3. Kualitas Atlet	10
4. Organisasi	11
5. Program Latihan	18
B. Kerangka Konseptual	23

	10
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Jenis dan Sumber Data	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi	29
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya serta seluruh masyarakat Indonesia, salah satunya adalah pembangunan sumber daya manusia (SDM), termasuk di dalamnya generasi muda menuntut perhatian khusus bagi para pengelolanya (Manajemen) dalam upaya pembinaan dan pengembangan yang berkelanjutan.

Olahraga adalah salah satu wadah yang tepat dalam pembinaan generasi muda, oleh karenanya pembinaan dalam bidang olahraga tidak bisa di tawar lagi dan harus mengacu pada pembinaan secara profesional, agar masyarakat Indonesia memiliki tingkat kesegaran jasmani dan rohani yang lebih baik. Didalam pembinaan secara professional, agar masyarakat Indonesia memiliki tingkat kesegaran jasmani dan rohani yang lebih baik.

Di dalam pembinaan olahraga ini di dukung oleh beberapa aspek yaitu: Pertama aspek seni adalah mengembangkan nilai budaya bangsa dan meningkatkan tingkat peradaban bangsa. Kedua aspek bela diri yakni mengajarkan untuk mengerti, memahami dan menghayati nilai-nilai kepribadian yang luhur. Ketiga aspek mental dan

spiritual, menanamkan rasa keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Keempat aspek olahraga, membentuk insan yang berkarakter sportif dan disiplin. Dalam Rancangan Awal Pembangunan Jangka Panjang (tahun 2005-2025:33) ditegaskan bahwa: "Pembangunan bahwa diarahkan pada peningkatan kualitas dan prestasi pemuda diberbagai bidang pembangunan, sedangkan pembangunan dibidang olahraga diarahkan pada peningkatan budaya dan prestasi olahraga".

Berdasarkan prestasi tersebut, maka olahraga pencak silat perlu mendapat perhatian terutama masalah pembinaannya, agar atlet pencak silat dapat meraih prestasi yang optimal di tingkat kota, provinsi maupun nasional, sebagaimana dicanangkan melalui kebijaksanaan program fisi dan misi pembangunan olahraga (Visi 2020 Olahraga 1997:13) sebagai berikut: "1) Visi olahraga adalah unsure yang sangat penting dalam rangka pembentukan kekuatan kebanggaan masyarakat, 2) Misi olahraga adalah untuk mewujudkan upaya pembentukan manusia Indonesia seutuhnya dan masyarakat seluruhnya yang berkualitas untuk meningkatkan produktifitas nasional yang memiliki keunggulan daya saing serta prestasi olahraga yang mengembangkan martabat bangsa Indonesia".

Untuk meningkatkan prestasi tersebut diperlukan pembinaan dan pengembangan secara terus menerus, tersusun dan terarah dalam rangka meningkatkan mutu dan jumlah serta kemampuan olahragawan yang berprestasi tinggi. Syafruddin (1996:6) menyatakan

bahwa yang di maksud dengan pembinaan olahraga prestasi adalah :
“pembinaan olahraga yang di lakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi olahraga yang dipertandingkan ditingkat daerah, nasional, regional maupun internasional.”Pencak silat merupakan salah satu olahraga budaya bangsa Indonesia.Menurut Suwirman (1991:1) menyatakan: “Nenek moyang bangsa indonesia telah memiliki cara pembelaan diri yang di tujukan untuk mempertahankan kehidupannya atau sekelompoknya dari tantangan alam.Cara pembelaan diri tersebut sama dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya”.

Seiring dengan waktu pencak silat berkembang dari zaman kuno ke zaman modern hingga sekarang,pencak silat juga berkembang dimana-mana tidak saja diIndonesia tetapi sudah berkembang diberbagai Negara.Sehingga pada tanggal 11 Maret 1980 terbentuklah organisasi Pencak Silat Internasional yang diberi nama Persekutuan Pencak Silat Antara bangsa (PERSILAT).Di Indonesia pencak silat mempunyai wadah organisasi secara nasional yang tergabung di dalam Ikatan Pencak Seluruh Indonesia (IPSI) yang terbentuk pada tanggal 18 mei 1984.

Menurut Syafruddin (1996:22)”prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang di berikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah”.Prestasi dalam olahraga di pengaruhi oleh faktor internal atlet seperti, kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Selain itu,juga dipengaruhi oleh faktor exsternal seperti, pelatih, atlet, program latihan, organisasi,

sarana dan prasarana. Masing-masing faktor yang di kemukakan tersebut mempunyai peran tersendiri dalam usaha peningkatan prestasi termasuk cabang olahraga Pencak Silat.

Mencermati fenomena yang di hadapi Sumatera Barat, pembinaan pencak silat maka untuk ke depan perlu di sikapi terhadap pembinaannya, dalam menghadapi kompetisi karena persaingan akan semakin ketat. Dengan demikian untuk mengantisifikasi fenomena yang di alami Sumatera Barat, dalam pembinaan dan pengembangan olahraga Pencak Silat, maka peneliti merasa perlu untuk menyikapinya. Maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul tentang “Pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan di atas, maka permasalahan dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kelengkapan sarana dan prasarana dalam pembinaan olahraga Pencak silat di IPSI Kota Padang.
2. Organisasi dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI kota Padang.
3. Kualitas atlet dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI kota Padang.
4. Kualitas pelatih olahraga Pencak Silat di IPSI kota Padang.
5. Program latihan dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan seperti yang diuraikan diatas, maka tidak semua variabel dapat di teliti. Oleh karena itu dalam penelitian ini di fokuskan pada variabel yaitu:

1. Kualitas atlet
2. Program latihan
3. Organisasi.

D. Rumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kualitas atlet di IPSI Kota Padang.
2. Bagaimana program latihan di IPSI Kota Padang.
3. Bagaimana organisasi di IPSI Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui:

1. Kualitas atlet dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI Kota Padang.
2. Program latihan dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI kota Padang..

3. Organisasi dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI kota Padang .

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. IPSI, pengurus, pelatih dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI kota Padang.
3. Pelatih olahraga pencak silat IPSI kota Padang sebagai gambaran dalam suatu pembinaan dapat mempengaruhi prestasi atlet.
4. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan di Perpustakaan
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam

BAB II

TINJAUAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pembinaan

Pembinaan merupakan unsur utama untuk meningkatkan prestasi yang di harapkan. Sedangkan pengertian pembinaan adalah proses,tindakan,usaha,perbuatan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1990). Sedangkan pembinaan berasal dari kata bina yang berarti bangun,dan membina adalah membangun atau mendirikan.Jadi pembinaan adalah proses,tindakan,usaha,perbuatan serta kegiatan yang di lakukan secara berdaya guna dan berhasil guna memperoleh hasil yang lebih baik (Kamus Umum Bahasa Indonesia,1991).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan merupakan kegiatan yang di lakukan secara berdaya guna dalam pengelolaan seluruh sumber daya yang di miliki untuk mencapai tujuan yang optimal guna memperoleh hasil yang lebih baik. Dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di perlukan suatu pembinaan, tanpa adanya suatu pembinaan, maka proses

pembinaan tersebut tidak akan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Berkaitan dengan pembinaan olahraga Pencak Silat ada beberapa indikator penting yang sangat menentukan lancarnya pelaksanaan pembinaan tersebut yaitu:

2. Pembinaan Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat menurut suwirman (1999) adalah seni budaya bangsa Indonesia yang turun temurun yang patut dijaga dan dikembangkan kelestariannya. Kata pencak silat berasal dari kata pencak silat, dimana masing-masing mempunyai pengertian yang khusus. Kata pencak dapat diartikan dengan gerakan dasar bela diri yang terkait pada peraturan dan digunakan dalam belajar, berlatih, serta pertunjukan. Silat mempunyai pengertian yaitu gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci, murni untuk keselamatan diri dari bahaya dan mala petaka salah satunya perampokan, pelet dan ilmu hitam yang dapat merugikan masyarakat.

Sedangkan definisi pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya. Untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Klasifikasi Pencak Silat

Dalam pencak silat dikenal dengan dua istilah yaitu pencak silat laga dan pencak silat seni. Dimana pencak silat seni lebih menonjolkan unsure seni yang ditampilkan dan diaktraksika dengan jurus yang telah di tentukan dan ditetapkan yang terdiri dari tiga bagian yaitu kategori Tunggal, Ganda dan Regu (TGR). Alat yang dipergunakan adalah golok atau parang dengan ukuran 30cm s/d 40 cm serta tongkat atau toya yang terbuat daru=I rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm s/d 180 cm dengan garis tengah 2,5 cm s/d 3,5 cm, waktu yang di perlukan 3 menit.

Dalam pencak silat laga lebih menonjolkan gerakan adu fisik, yang di sebut dengan Fight (bertarung). Kelas-kelas yang di pertandingkan dalam pencak silat laga ini adalah : 1) Untuk putra yaitu: a) Kelas A di atas 45 kg s/d 50 kg, b) Kelas B di atas 50 kg s/d 55kg, c) Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg, d) Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg, e) Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg, f) Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg, g) Kelas G di atas 75 kg s/d 80 kg, h) Kelas H di atas 80 kg s/d 85 kg, i) Kelas I di atas 85 kg s/d 90 kg, j) Kelas j di ats 90 kg s/d 95 kg. 2) Untuk putri yaitu: a) Kelas A di atas 45 kg s/d 50 kg, b) Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg, c) Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg, d) Kelas D di atas 60 kg s/d 75 kg, e) Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg, f) Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg.

Dalam pertandingan laga pencak silat alat yang diperlukan adalah pelindung badan saerta dua buah sabuk, satu marah dan

satu biru guna untuk menentukan sudut kedua pesilat agar tim juri tidak keliru dalam memberikan penilaian kepada kedua pesilat yang akan bertanding nantinya .dalam pencak silat laga terdiri dari tiga ronde,diman tiap ronde waktu yang diperlukam 2 menit bersih di tambah 1 menit waktu istirahat.

c. Jurus, Gerak Dasar Dalam Silat

Dalam belajar silat,seorang pesilat atau atlit harus mengetahui jurus dasar pencak silat,karena dalam belajar ilmu silat tentulah ada gerak dasar (intinya) agar seseorang pesilat atau atlit lebih memahami dan menguasai sikap-sikap dan gerak dasar yang baik,agar lebih memudahkan melakukan gerakan tersebut. Gerak dasar dalam silat terutama sekali adalah serangan dan elakan (melakukan pembelaan atau menghindari serangan lawan).

3. Kualitas Atlet

Dalam pembinaan pencak silat, pesilat adalah atlet yang mengikuti suatu program latihan yang dibimbing oleh pelatih yang professional.Faktor atlet merupakan unsure yang paling dominan dalam menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu, para atlet yang akan mengikuti pembinaan dalam suatu aliran pada dasarnya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Untuk menghasilkan atlet yang berkualitas yang bisa dihandalakan untuk dapat berprestasi, maka perlu dilakukan proses seleksi dan

penyaringan terhadap etlet yang akan dilatih dan dibina dalam suatu program pembinaan.

Menurut Suharsono (1986:33) criteria-kriteria yang harus diperhatikan dalam memilih atlet yang ideal untuk dibina adalah:

“a.Segi anatomisnya yang meliputi tinggi badan,proporsi dan macam otot perlu diteliti secara cermat, b. Segi fisiologis yang meliputi jantung, paru-paru, peredaran darah, perencanaan makanan, susunan syaraf dan hal lain yang harus diperiksa oleh dokter, c. Kemampuan gerak dan kecepatan gerak, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerakan dan lain sebagainya, d. Segi mental yang meliputi kejiwaan, kepribadian, temperamen, dan ketaqwaan, e.Kesehatan fisik dan mental, f. Segi social ekonomi. “

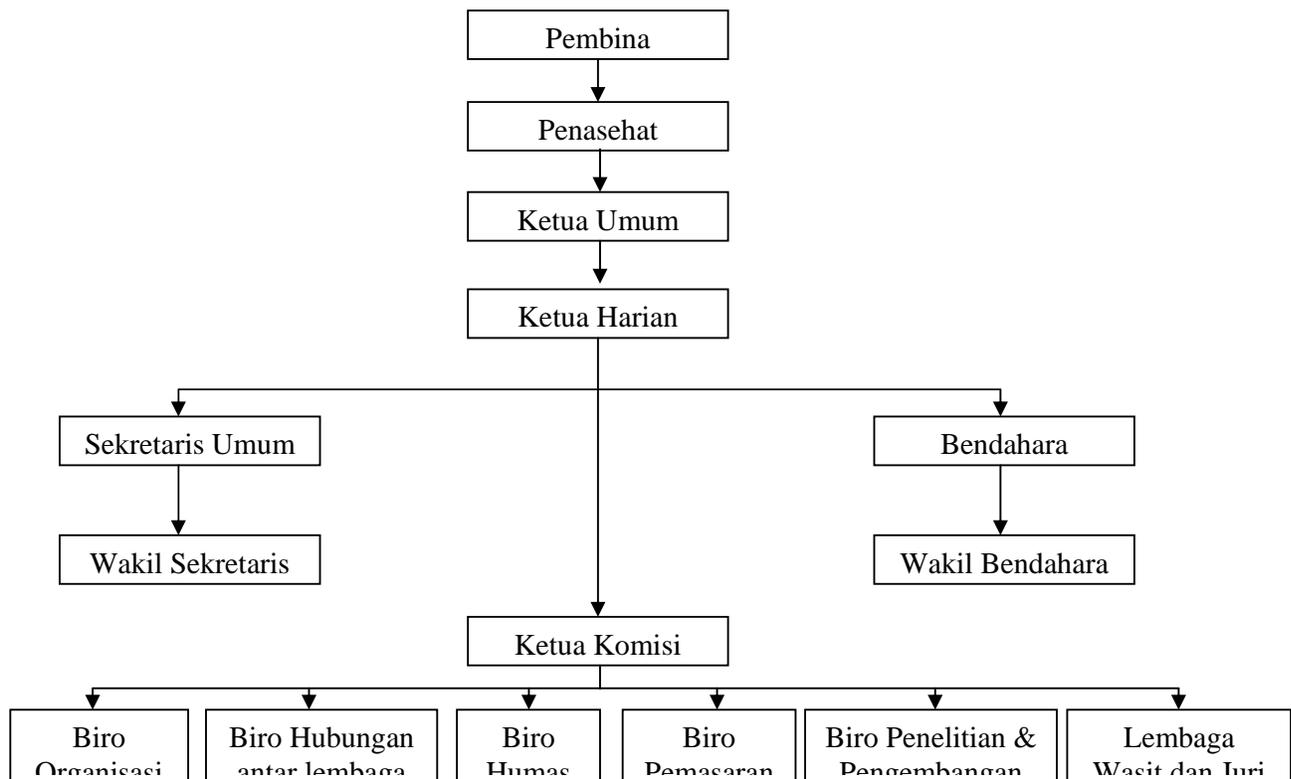
Berdasarkan criteria yang dikemukakan diatas dan melalui pembinaan yang berkesinambungan,diharapkan akan muncul atlet-atlet yang berprestasi tinggi. Untuk mewujudkan hal itu, maka kegiatan seleksi perlu dilakukan dalam memilih bibit-bibit atlet yang akan dibina dalam suatu program pembinaan.Kegiatan seleksi ini dapat dilakukan secara kolektif oleh Pengurus cabang IPSI.

Setelah dilakukan penelitian di IPSI Kota Padang, terlihat bahwa Kualitas atlet nya sudah cukup memenuhi persyaratan untuk di jadikan sebagai atlet. Sepwrti di lihat dari segi anatomis, segi fisiologis, kemampuan gerak dan kecepatan gerak, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerakan dan juga dilihat dari segi mental atlet.

4. Organisasi

a. Pengertian Organisasi

Pengertian organisasi menurut Drajat (1991:7) adalah “suatu tempat berkumpulnya orang-orang yang memiliki tujuan yang sama untuk mencapai sasaran yang di inginkan dengan dasar kekompakan,dan memiliki anggota –anggota yang terlatih”. Selanjutnya organisasi bisa berjalan baik dan benar harus memiliki unsur-unsur sebagaimana yang di kemukakan oleh Drajat (1991:13) yaitu:”1) Tugas, adalah yang wajib dikerjakan atau yang ditentukan untuk di laksanakan,2)Struktur atau pembagian, adalah cara bagaimana sesuatu disusun,3) Wewenang, adalah hak dan kekuasaan untuk melakukan sesuatu,4) Fungsi adalah pekerjaan yang di lakukan. Sejalan dengan hal di atas maka seluruh anggota harus bekerja sesuai dengan fungsinya masing-masing.Setiap organisasi di daerah harus mampu menjalin hubungan yang baik dengan Top organisasinya masing-masing, karena prestasi yang di raih tanpa pengaturan dari Top organisasi tidak akan bisa berhasil dengan baik. Hal ini mengingat bahwa organisasi sangat berperan dalam mengkoordinir berbagai kegiatan baik persiapan latihan, persediaan sarana dan prasarana, menyiapkan tenaga pelatih dan sebagainya. Dalam lingkup yang kecil pelaksanaan organisasi ini di mulai dari terbentuknya struktur kepengurusan organisasi Pengprov IPSI Sumbar dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Struktur Organisasi
Sumber : Keputusan Pengprov Sumbar

Dengan adanya struktur organisasi seperti di atas di harapkan mampu menjadi fasilitator untuk terlaksananya pembinaan olahraga yang mengarah kepada pencapaian prestasi. Dalam satu cabang olahraga harus memiliki organisasi yang baik dan sehat, serta memiliki susunan organisasi yang teratur, terarah dan terstruktur, hal ini di pertegas oleh Sukintina

Syofneli (2007:100) mengenai fungsi kepengurusan organisasi, yaitu menetapkan:

“a) Perencanaan; tindakan persiapan yang teratur sebelum melakukan usaha pencapaian tujuan, b) Menentukan keputusan; aktifitas pemimpin dalam menentukan pilihan dari suatu keragu-raguan, pertentangan serta persoalan-persoalan yang timbul, c) Pembimbingan; memberikan petunjuk mengarah bawahan dalam melaksanakan pekerjaan, d) Pengkoordinasian; usaha membentuk suatu kerja sama dengan lainnya dalam usaha mencapai tujuan dan menghindari pertentangan, kekacauan, serta kekosongan tindakan, e) Pengendalian; usaha agar tindakan-tindakan dan hasil kerja sama sesuai dengan rencana, perintah, petunjuk serta dalam memperbaiki segala segi dalam usaha kerjasama”.

Organisasi bertujuan untuk mengkoordinir seluruh tujuan yang akan dicapai dan menciptakan suatu kerja sama yang baik untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Organisasi juga mengkoordinir berbagai kegiatan, baik merupakan persiapan latihan, penyediaan sarana dan prasarana, menyiapkan tenaga pelatih dan mengadakan pendekatan-pendekatan kepada pemerintah maupun masyarakat.

b. Pelaksanaan Tugas Organisasi

Setelah adanya mekanisme organisasi dalam manajemen pembinaan olahraga di IPSI Sumbar, namun tanpa adanya pelaksanaan tugas yang baik dan benar dari mekanisme organisasi tersebut maka suatu proses pembinaan juga tidak akan dapat mencapai tujuan serta hasil yang diinginkan. Sejalan dengan hal di atas maka seluruh anggota harus bekerja sama

sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing. Adapun orientasi tugas dari tiap-tiap fungsional organisasi adalah sebagai berikut:

- 1) Ketua umum mengkoordinasi seluruh kegiatan, fasilitas dan jalannya dinamika organisasi, bertanggung jawab penuh terhadap seluruh kegiatan dan laporan.
- 2) Ketua I sebagai pelaksana harian dari program kerja organisasi.
- 3) Wakil ketua membantu ketua dalam melaksanakan tugas harian sekaligus mengontrol kerja divisi-divisi.
- 4) Sekretariat bertugas sebagai tata usaha dan sebagai tenaga administrasi.
- 5) Litbang mengkoordinir tentang pengembangan program latihan, perekrutan dan seleksi serta penelitian.
- 6) Diklat merancang dan melaksanakan program latihan di lapangan.
- 7) Humas melaksanakan fungsi kemasyarakatan dan sosialisasi.
- 8) Operasional sebagai pelaksana harian dari seluruh kegiatan.

Apabila semua unsur kepengurusan organisasi yang dimulai dari tingkat atas seperti ketua sampai dengan anggota dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan konsekuen, maka semua faktor-faktor yang menunjang yang tercapainya tujuan dari suatu proses pembinaan olahraga Pencak Silat akan berjalan secara sinkron dan sinergis sehingga target dan tujuan yang hendak

dicapai akan lebih mudah untuk di raih. Sebaliknya apabila unsur-unsur kepengurusan organisasi tidak menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dan benar, sesuai dengan fungsinya atau bahkan tidak melaksanakan tugas dan tanggung jawab sama sekali, maka dapat di pastikan proses pembinaan olahraga Pencak Silat yang di laksanakan tidak akan dapat berjalan dengan baik dan lancar sehingga bermuara pada tidak berkembangnya dan menurunnya prestasi atlet pencak Silat di IPSI Sumatera Barat. Untuk itu di tuntutan komitmen yang serius dari semua pihak yang terkait dalam struktur kepengurusan.

Pelatih adalah “anggota yang sudah memiliki kualifikasi yang di peroleh melalui jenjang pendidikan kepelatihan yang di selenggarakan oleh perguruan pusat secara berkesinambungan” (Drajat,1991). Kualifikasi yang harus dimiliki seseorang pelatih antara lain dikemukakan oleh Drajat (1991:4) mengatakan bahwa seorang pelatih harus:

“1) Mencerminkan manusia model, 2) Menekankan rasa sportifitas yang tinggi, 3) Menekankan pendewasaan watak anggota, 4) Mengabdikan dan berkorban demi prestasi, 5) mengajarkan kesenangan bermain 6) Mampu bertindak sebagai administrator dan mengelola olahraga, 7) Berlaku adil kepada setiap anggota 8) Menciptakan situasi agar para anggota respek (menghargai) pelatihnya, 9) Menghargai usulan anggota yang sifatnya memajukan dan memperbaiki system latihan, kekalahan dan kemenangan dengan sebaik-sebaiknya, 12) Menghargai keputusan-keputusan, 13) menghormati pelatih lain, 14) Tidak menggunakan wewenang untuk mencari keuntungan pribadi, 15) tidak menceritakan kekurangan pelatih lain kepada orang lain, 16) Memiliki pengetahuan yang lengkap dan mutakhir tentang cabang olahraga yang di tekuninya, 17) Tidak memberikan janji-janji

untuk suatu prestasi,18) bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dari uraian di atas terlihat berbagai kriteria yang harus di miliki oleh seorang pelatih yang berkualitas,jadi untuk menjadi seorang pelatih yang berkualitas tidaklah mudah,karena di samping memiliki ilmu pengetahuan yang tinggi,serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, pelatih adalah seorang pemimpin terdidik yang ingin mencapai suatu tujuan.pelatih harus dapat memimpin secara bijaksana dan tepat untuk menuju tujuan tersebut.fungsi pelatih secara keseluruhan di kemukakan oleh Weryanto, (1995) mengatakan bahwa:" 1) Pelatih sebagai perencana (planner), 2) Pelatih sebagai pemimpin (leader), 3) Pelatih sebagai (fried), 4) Pelatih sebagai penasehat (counselor), 5) Pelatih sebagai orang yang teman mau belajar (leaner), 6) Pelatih harus melihat kenyataan (realist)".

Perencana adalah pelatih yang mengarahkan atlet dalam program jangka pendek maupun jangka panjang. Pemimpin adalah,pelatih harus dapat memimpin dan melaksanakan program latihan serta dapat berdiskusi dengan atletnya. Teman adalah pelatih, harus selalu penuh pengertian dan simpati bila ada suatu hal yang terjadi pada atlet dan dengarkan keluhan-keluhan serta masalah-masalah pada atlet, mau belajar dalah pelatih selalu siap mempelajari dan mencobakan hal-hal yang bau, untuk menambah pengetahuan. Kenyataan adalah pelatih harus memperkirakan atau

menilai potensi atlet yang wajar dan selalu melihat tahap perkembangannya.

Ada suatu prinsip yang mengatakan atlet akan bertanding sesuai dengan apa yang telah di latihan oleh pelatihnya. Jadi latihan adalah kepunyaan pelatih, sedangkan kompetisi atau pertandingan adalah kepunyaan atlet. Woeryanto (1995:13) juga mengatakan “pelatih sebagai seorang yang mengatur atau menyusun strategi, pelatih seorang psikolog maksudnya dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan, jika melatih merasa atletnya kalah maka jangan memperlihatkan kepada atlet karena akan dapat menggu konsentrasi atlet, dan pelatih seorang pengamat maksudnya pelatih harus mengamati gejala-gejala yang ada pada atlet dalam lingkungan pertandingan”. Kekalahan adalah fakta yang harus di tanggapi secara positif, jangan menyalahkan atlet karena atlet tidak pernah salah, mereka hanya membuat kesalahan. Suharno (1986:10) mengemukakan syarat-syarat pelatih yang baik adalah:

“(1) Kemampuan fisik yang baik (2) Menguasai ilmu-ilmu sesuai dengan bidangnya (3) kemampuan psikus yang baik (4) Berkrepibadian yang baik (5) Kemampuan menerapkan ilmu dalam masyarakat dan melihatkan prestasi kerja sebaik-baiknya (6) Ahli dalam memberi informasi dan penjelasan (7) Memiliki sikap kepemimpinan yang baik (8) bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Dari berbagai uraian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa, untuk menjadi pelatih yang berkualitas selayaknya pelatih harus memiliki berbagai kriteria yang harus di miliki yaitu latar belakang pendidikan, berjiwa kepemimpinan, bertanggung jawab,

berpengalaman, memiliki sertifikasi sebagai pelatih, sikap dan mental yang baik, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Berdasarkan criteria yang dikemukakan diatas dan melalui pembinaan yang berkesinambungan, diharapkan akan muncul atlet-atlet yang berprestasi tinggi. Untuk mewujudkan hal itu, maka kegiatan seleksi perlu dilakukan dalam memilih bibit-bibit atlet yang akan dibina dalam suatu program pembinaan. Kegiatan seleksi ini dapat dilakukan secara kolektif oleh Pengcap IPSI.

Organisasi dalam pembinaan Olahraga Pencak Silat di IPSI Kota Padang, dapat bekerja dengan baik sesuai dengan fungsi. Dapat dilihat dari berbagai kegiatannya, baik merupakan persiapan latihan, penyediaan sarana dan prasarana, menyiapkan tenaga pelatih dan menggandakan pendekatan-pendekatan kepada pemerintah maupun masyarakat.

5. Program Latihan

Rencana atau persiapan sangat di butuhkan agar berhasil dalam melaksanakan suatu pekerjaan sesuai dengan yang di harapkan. Begitu juga dengan latihan dalam dunia olahraga, untuk mendapatkan prestasi yang di harapkan, dibutuhkan latihan yang terprogram di mana latihan tersebut harus melalui tahapan-tahapan atau lebih di kenal dengan perencanaan latihan. Pelatih harus dapat menentukan perencanaan yang matang dalam memberikan program latihan. Perencana program latihan ada yang berbebtuk latihan harian, mingguan, bulanan dan tahunan. Latihan tersebut mempunyai dosis

serta kualitas tertentu, sehingga latihan yang diberikan dapat memberikan hasil. Perencanaan program latihan yang dirancang dengan baik, maka dapat diduga bahwa pelaksanaannya akan berjalan dengan baik dan lancar, tetapi apabila perencanaan program latihan yang tidak dirancang dengan baik, maka tidak akan menghasilkan *output* latihan yang memuaskan.

Pelatih dapat memilih suatu model yang relevan dengan pelatihnya dan yang dianggap efektif. Pada dasarnya model perencanaan program dapat disesuaikan dengan kebutuhan kepelatihan. Syafrizal, Zuwirna, Fetri Yeni.J (1999), di dalam bukunya membuat model perencanaan program latihan sederhana yang di modifikasi dari pengembangan intruksional Dick and Carey (1976). Adapun langkah-langkah perencanaan program latihan menurut Syafrizal, Zuwirna, Fetri Yeni.J (1999:39) dapat dilakukan dengan:

“a. Membuat tujuan umum; langkah pertama dalam mengembangkan program latihan. Tujuan umum latihan merupakan tujuan akhir dari proses latihan yang akan dilaksanakan. b. Analisis program latihan; analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan-kemampuan khusus apa saja yang akan dikuasai oleh peserta pelatihan yang merupakan tujuan yang akan dicapai dalam setiap langkah dan kegiatan yang akan dilakukan, d. Pengembangan alat evaluasi; setelah dirumuskan tujuan khusus dari program pelatihan, maka disusunlah alat evaluasi yang berguna untuk mengetahui tercapai atau tidaknya tujuan yang telah dirumuskan setelah melakukan kegiatan latihan”.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip dalam pembuatan program latihan maka akan dapat menjadi control dalam pelaksanaan latihan agar hasil latihan sesuai dengan yang diharapkan. Seorang pelatih

harus mampu untuk mengembangkan serta memodifikasi program latihan, sehingga para atletnya dapat terhindar dari kejenuhan.

Dalam pembinaan pencak silat, tujuan akan dapat tercapai apabila telah menjalankan program latihan secara sistematis, terencana dan terarah. Untuk pembinaan pencak silat pelatih dituntut untuk dapat membuat program latihan dengan sistematis yang meliputi perencanaan latihan, frekuensi latihan, dan lamanya latihan sesuai dengan format program latihan yang ada yang disesuaikan dengan tujuan latihan.

a. Perencanaan Latihan

Pelatih akan terbantu dalam melaksanakan pekerjaannya jika telah mempersiapkan program latihan jauh hari sebelum pelaksanaan latihan dimulai. Dalam program tersebut mencakup berbagai materi yang akan diterapkan kepada para atlet, sehingga pelatih akan mudah mengontrol peserta didiknya, karena adanya materi yang telah tersusun secara berkala. Latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih harus dilakukan tanpa mengenal kata-kata bosan, latihan yang diberikan meliputi aspek teknik, fisik maupun mental. Untuk mencapai kondisi yang optimal, tentunya memerlukan waktu yang cukup lama.

Pelatih harus dapat menentukan perencanaan yang matang dalam memberikan program latihan. Perencanaan program latihan ada yang berbentuk latihan harian, mingguan, bulanan dan tahunan. Latihan tersebut mempunyai dosis serta kualitas tertentu,

sehingga latihan yang diberikan memberikan hasil, baik peningkatan fisik maupun mentalnya. Program latihan yang dibuat disesuaikan dengan materi yang diberikan kepada atlet. Sebelum program latihan disesuaikan menurut waktu, pelatih harus menentukan sasaran utama yang hendak dicapai dan selalu melakukan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakannya.

Perencanaan program latihan yang dirancang dengan baik, maka dapat diduga bahwa pelaksanaannya akan berjalan dengan baik dan lancar, tetapi apabila perencanaan program latihan yang tidak dirancang dengan baik, maka tidak akan menghasilkan output latihan yang memuaskan. Pelatih dapat memilih suatu model yang relevan dengan bentuk pelatihannya dan dianggap efektif. Pada dasarnya model perencanaan program dapat disesuaikan dengan kebutuhan kepelatihan. Syafril, dkk (1999:39) dilakukan dengan:

“a. Membuat Tujuan Umum; langkah pertama dalam mengembangkan program latihan adalah merumuskan tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan merupakan tujuan akhir dari proses latihan yang akan dilaksanakan, b. Analisis Program Latihan ; analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan-kemampuan khusus apa saja yang akan dikuasai oleh peserta pelatihan nantinya, c. Merumuskan Tujuan Khusus Latihan ; berdasarkan rumusan tujuan umum dan analisis program latihan, maka dihasilkan beberapa kemampuan khusus yang harus dikuasai oleh peserta pelatihan, kemampuan-kemampuan tersebut dirumuskan menjadi tujuan khusus pelatihan yang merupakan tujuan yang akan dicapai dalam setiap langkah dan kegiatan yang akan dilakukan, d. Pengembangan alat evaluasi ; setelah dirumuskan tujuan khusus dari program latihan, maka disusunlah alat evaluasi yang berguna untuk

mengetahui tercapai atau tidaknya tujuan yang telah dirumuskan setelah kegiatan latihan.”

b. Frekuensi Latihan

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, latihan yang dilakukan tidak mungkin dilakukan dalam waktu yang singkat. Pelatih harus apat membagi dalam musim-musim latihan yang pada setiap musim latihan dibagi pada tujuan serta inti latihan. Menurut Kokasih (1983:27) latihan harus memperhatikan frekuensi latihan yang dilakukan, sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali dalam satu minggu karena daya tahan seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam jika tidak menjalankan latihan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka pelaksanaan latihan dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu yang dilaksanakan secara terus menerus dan harus ada penambahan beban sehingga adanya rangsangan terhadap atlet. Sebelum latihan ini dilakukan, terlebih dahulu diberikan latihan pemanasan (*warning up*) untuk mempersiapkan organism tubuh dan mental dalam menghadapi aktivitas yang lebih berat dan untuk menghindari terjadinya ciderapada otot-otot.

c. Lamanya Latihan

Lamanya atlet menjalankan latihan inti agar mendapatkan hasil yang baik dan dapat memperbaiki daya tahan sebaiknya antara 45 – 60 menit didalam latihan inti (Kosasih:1983) ditambah dengan 45 menit untuk *warning up* dan *cooling down*. Pelaksanaan latihan tanpa memperhatikan waktu atau lamanya

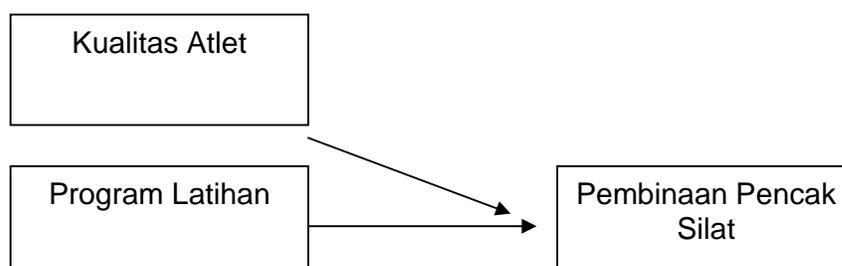
latihan yang dilakukan dapat menyebabkan tujuan latihan yang tidak tercapai serta rendahnya kualitas latihan tersebut.

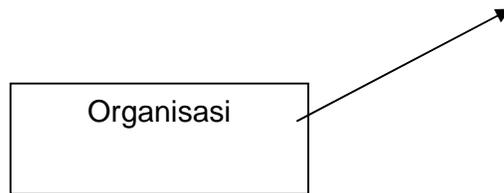
Program latihan dapat dilaksanakan dengan baik, dalam pembinaan pencak silat di IPSI Kota Padang. Di lihat dari cara pengembangan program latihan, analisis program latihan dan pengembangan alat evaluasi.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dan sesuai dengan variabel yang diteliti dalam penelitian yang berjudul pembinaan olahraga Pencak Silat di IPSI kota Padang. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990) pengertian pembinaan adalah “proses, tindakan, usaha, perbuatan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik”.

Pembinaan olahraga pencak silat di IPSI kota Padang dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dijalankan secara teratur dan terus menerus untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat. Variabel dalam penelitian ini adalah kualitas atlet, program latihan dan organisasi. Ketiga variabel ini satu sama lain saling mendukung dalam pembinaan olahraga pencak silat di IPSI kota Padang. Untuk lebih jelasnya saling keterkaitan satu variabel antara satu dengan yang lainnya dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini.





Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka pertanyaan penelitian dapat diajukan yakni sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kualitas atlet dalam pembinaan olahraga pencak silat di IPSI kota Padang?
2. Bagaimanakah program latihan dalam pembinaan olahraga pencak silat di IPSI kota Padang?
3. Bagaimanakah organisasi dalam pembinaan olahraga pencak silat di IPSI kota Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang Pembinaan pencak silat di Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Variabel kualitas atlet diperoleh tingkat capaian sebesar 79%, Menurut Sudjana (1989:85) klasifikasi nilai 65% - 79% berada pada kategorik "cukup". Artinya atlet yang dibina dalam pembinaan pencak silat di IPSI kota Padang cukup berkualitas dan memiliki atau memenuhi persyaratan untuk dijadikan sebagai atlet
2. Variabel program latihan diperoleh tingkat capaian sebesar 88%. Menurut Sudjana (1989:85) klasifikasi nilai 80% - 89% berada pada kategorik "Baik". Menurut Sudjana (1989:85) klasifikasi nilai 80% - 89% berada pada kategorik "Baik". Artinya program latihan dapat dilaksanakan dengan baik dalam pembinaan pencak silat di IPSI kota Padang.
3. Variabel organisasi diperoleh tingkat capaian sebesar 82%. Menurut Sudjana (1989:85) klasifikasi nilai 80% - 89% berada pada kategorik "Baik". Artinya organisasi dalam pembinaan pencak silat di IPSI kota Padang dapat bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas ,
maka saran-saran yang dapat ditujukan kepada:

1. Pelatih, agar dapat melaksanakan program latihan sesuai dengan perencanaan, sehingga tujuan dapat dicapai seperti yang diharapkan.
2. Atlet, agar lebih giat lagi dalam berlatih, terutama dalam berlatih fisik dan teknik, sehingga prestasi dapat ditingkatkan.
3. Pengurus cabang olahraga pencak silat di IPSI kota Padang, agar lebih memperhatikan perkembangan prestasi atlet.
4. Masyarakat yang ada di Kota Padang secara bersama-sama memberikan perhatian dan dukungan, baik moril maupun materil demi perkembangan dan prestasi pencak silat di Kota Padang khususnya dan Sumatera Barat secara umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto , Suharsimi . 1986 . Dasar – Dasar evakuasi Pendidikan . Jakarta
- Drajat, Ahmad 1991. *Pusat Pembinaan Moral dan Mental*. Bandung : Kawah Derajat
- Kokasih. (1999). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademi Persindo
- Poerwadarminta.1991.*Kamus Umum Bahasa Indonesia*.Jakarta : Balai Pustaka.Padang : FIK UNP.
- Subagio P.Joko.1991.*Metodologi Penelitian Dalam Teori dan Praktek*.Jakarta : Renika Cipta.
- Sudjana,Nana dan R.ibrahim. 1989.*Penelitian dan Penilaian*
- Sugiono. (2006) . Statika Untuk Penelitian . Bandung : Alfabeta.
- Suharno HP.*Ilmu Kepeatihan*.Jakarta : FPOK IKIP.
- Syafril dkk.1999.*Manajemen Kepeatihan*.Jakarta : FPOK IKIP.
- Syafruddin.1996.*Pengantar Ilmu Melatih*.Padang : FPOK IKIP.
- Subroto, joko.(1996).Pembinaan Pencak Silat.Solo:CV Aneka
- Suwirman (1999).Pencak Silat Dasar.Padang: FIP-UNP