UPAYA PENINGKATAN PRESTASI ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT TRI BELA KECAMATAN RAO KABUPATEN PASAMAN

SKRIPSI

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

O l e h :

JUNAIDI
NIM. 10301

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Upaya Peningkatan Prestasi Atlet Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Nama : **Junaidi**

BP/NIM : 2008/10301

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Rosmaneli, M.Pd 1. _____
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd 2. _____
3. Anggota : Drs. Madri M, M. Kes. AIFO 3. _____
4. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd 4. _____
5. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO 5. _____

PERSETUJUAN SKRIPSI

UPAYA PENINGKATAN PRESTASI ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT TRI BELA KECAMATAN RAO KABUPATEN PASAMAN

Nama	: **Junaidi**
BP/NIM	: 2008/10301
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Rosmaneli, M.Pd	**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**
NIP. 195705211984032001	NIP.195911211986021006

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP.196205201987031002

ABSTRAK

Junaidi : Upaya Peningkatan Prestasi Atlet Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan khususnya perguruan pencak silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman, pembinaan pencak silat masih banyak mengalami kendala. Ini diketahui dari prestasi atlet masih kurang memuaskan yang ditinjau dari kualitas atlet, kualitas pelatih serta sarana dan prasarana. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendapatkan informasi mengenai kualitas atlet, kualitas pelatih serta sarana dan prasarana dalam upaya peningkatan prestasi pencak silat di perguruan Tri Bela Kecamtan Rao Kabupaten Pasaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berlatih di perguruan pencak silat Tri Bela yang berjumlah 36 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel, sehingga sampel berjumlah 36 orang. Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yang menggunakan data primer yaitu dikumpulkan melalui angket dan data sekunder dari arsip perguruan. Alat pengumpul data adalah berupa angket.

Data dianalisis dengan statistik deskriptif melalui proses komputerisasi dengan program SPSS versi 10.0. Hasil penelitian menyatakan ; (1) kualitas atlet dalam upaya peningkatan prestasi perguruan pencak silat Tri Bela Rao sebesar 70.56% berada pada kategori baik, (2) Kualitas pelatih dalam upaya peningkatan prestasi perguruan pencak silat Tri Bela Rao sebesar 68.98% berada pada kategori baik
(3) Sarana dan prasarana dalam upaya peningkatan prestasi perguruan pencak silat Tri Bela Rao sebesar 63.70% berada pada kategori baik

Kata kunci : Upaya Peningkatan Prestasi, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH S.W.T, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul "**Upaya Peningkatan Prestasi Atlet Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman"**. Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari dunia kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis.
2. Drs. H. Syahrial, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.
4. Dra. Rosmanelli, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Madri M, M.Kes. AIFO, Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO, dan Drs. Jonni, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf administrasi dan pegawai pustaka Universitas Negeri Padang, Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Pelatih pencak silat perguruan Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini
9. Atlet pencak silat perguruan Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman, khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Ibunda dan ayahanda tercinta yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
11. Istri tercinta dan anak-anakku tersayang yang selalu memberikan doa serta semangat kepada penulis.
12. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moril maupun materil.
13. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 6
F. Kegunaan Penelitian 6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 7
    1. Hakikat Pencak Silat 7
    2. Atlet 8
    3. Pelatih 12
    4. Sarana dan Prasarana 19
B. Kerangka Konseptual 21
C. Pertanyaan Penelitian 22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 23
B. Populasi dan Sampel 23
1. Populasi 23
2. Sampel 23
C. Jenis dan Sumber Data 24
1. Jenis Data 24
2. Sumber Data 24
D. Instrumen Penelitian 24
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data 24
F. Teknik Analisis Data 25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian 27
1. Uji Validitas Butir Instrumen 27
2. Reliabelitas Instrumen Penelitian 28
B. Analisis Data Penelitian 28
1. Kualitas Atlet 29
2. Kualitas Pelatih 30
3. Sarana dan Prasarana 31
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian 32
1. Sejauhmanakah Kualitas Atlet Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman 32
2. Sejauhmanakah Kualitas Pelatih Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman 34
3. Sejauhmanakah Kualitas Pelatih Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman 35

D. Pembahasan..... 36
1. Kualitas Atlet Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman..... 37
2. Kualitas Pelatih Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman..... 39
3. Sarana Dan Prasarana Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman..... 42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 45
B. Saran..... 45

DAFTAR PUSTAKA..... 47
LAMPIRAN..... 48

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan salah satu wadah yang memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Pembinaan olahraga dapat meningkatkan harkat dan martabat suatu bangsa, alat pempersatu bangsa dan sebagai ajang menggelar prestasi. Oleh karena itu pembinaan salah satu cabang olahraga tidak kalah pentingnya bila dibandingkan dengan aspek lain. Usaha yang perlu dilakukan adalah peningkatan pembinaan dalam rangka meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga.

Dalam perkembangnya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992), yaitu, "Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi namun harus berpikir ke arah peningkatan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara di gelanggang Internasioal".

Di Indonesia olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam UU.RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem

Keolahragaan Nasional, pada bab II Pasal 4 sebagai berikut:

> “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa “.

Tujuan pengembangan olahraga salah satu sasarannya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang berbakat, karena melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari proses latihan secara kontiniu yang memiliki program terpadu. Prestasi atlet bukan merupakan kebanggaan tersendiri saja, tetapi juga keluarga, masyarakat dan negara.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Erizon (2006) ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, program latihan motivasi, keluarga, gizi atau makanannya.

Masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan pancasila. Maka dari itu pembangunan harus mencakup segala sektor kehidupan masyarakat. Salah satu pembangunan yang mendapat perhatian adalah bidang olahraga. Hal ini dinyatakan dalam UU no. 3 tahun 2003 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan

untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani".

Berdasarkan kutipan diatas terlihat bahwa bidang olahraga merupakan salah satu sasaran utama dalam pembangunan nasional. Disamping itu terkandung dua tujuan yang akan dicapai melalui Olahraga yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani anggota masyarakat dan meningkatkan prestasi olahraga Indonesia.

Dari sekian banyak olahraga yang dimiliki oleh Indonesia salah satu diantaranya adalah pencak silat, Menurut Depdikbud dalam Zulman (1995:13), pencak mempunyai arti gerak dasar bela diri yang terkait pada peraturan dan digunakan dalam belajar latihan dan pertunjukan. Sedangkan silat mempunyai arti sebagai gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri dan menghindarkan diri dari bala bencana (perampok, penyakit, dan segala yang jahat atau merugikan masyarakat).

Sesuai dengan dokumentasi di atas, dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela din yang bertujuan untuk menjaga diri dari segala yang membahayakan dan mengancam keselamatan. Sedangkan fungsi pencak silat adalah sebagai seni pertunjukan, olahraga, prestasi dan pengendalian diri.

Sekarang ini pencak silat sudah mulai berkembang dan mulai digemari oleh banyak masyarakat, di Sumatera Barat khususnya di Rao ikut berperan aktif melakukan pembinaan dan pengembangan mulai dari usia dini, remaja, dan dewasa.

Pencak silat di Rao memiliki berbagai perguruan, salah satunya perguruan Tri Bela yang berdiri pada tanggal 1 Juli 1982 dan telah terdaftar sebagai anggota IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) Cabang Rao yang selalu berperan aktif dalam setiap kejuaraan yang diadakan, namun sebaliknya prestasi yang dicapai belum tercapai maksimal.

Berdasarkan jabaran prestasi diatas terlihat dari tahun ketahun prestasi atlet Tri Bela tidak meningkat, karena dilihat dari motivasi untuk meraih prestasi yang tinggi sangat kurang. Dan sampai sekarang hanya mampu mencapai tingkat pelajar daerah. Berbicara masalah motivasi berprestasi dalam olahraga pencak silat diperguruan Tri Bela selain faktor lengkapnya fasilitas yang mendukung dalam pelaksanaan, peranan keprofesoinalan pelatih juga mendukung untuk meningkatkan prestasi atletnya. Sebab dengan pelatih yang lues dalam memberikan materi latihan pelatih tersebut juga harus melakukan pendekatan secara pribadi terhadap atletnya. Sehingga tujuan peningkatan motivasi berprestasi dapat tercapai.

Dalam pembinaan pencak silat dipengaruhi oleh kualitas pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, kualitas atlet, motivasi atlet. Rendahnya kualitas pelatih dalam pembinaan pencak silat dan tidak adanya program latihan. tersedianya sarana dan prasarana yang tidak memadai, kurangnya kualitas atlet serta motivasi atlet dapat menyebabkan sulitnya tercapai tujuan dari pembinaan.

Sebagai mana diketahui selain teknik taktik, kondisi fisik seperti: daya tahan kekuatan yang dimiliki oleh atlet. Bertolak dari uraian di atas, maka timbul

keinginan penelitian untuk melakukan penelitian terhadap ”Pembinaan Olahraga Beladiri Pencak Silat Tri Bela Rao Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman**”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi dalam upaya peningkatan prestasi atlet perguruan pencak silat tri bela di Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman, antara lain : (1) kualitas atlet perguruan pencak silat tri bela Kecamatan Rao, (2) kualitas pelatih perguruan tri bela Kecamatan Rao, (3) sarana dan prasarana yang menunjang dalam peningkatan prestasi atlet, (4) program latihan, (5) motivasi atlet.

C. Pembatasan Masalah

Banyak permasalahan yang perlu diungkapkan dalam penelitian ini, mengingat keterbatasan maka penulis membatasi penelitian ini mengenai kualitas atlet, kualitas pelatih serta sarana dan prasrana

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah kualitas atlet dalam upaya peningkatan prestasi atlet perguruan pencak silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman.
2. Bagaimanakah kualitas pelatih dalam upaya peningkatan prestasi atlet perguruan pencak silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman.
3. Bagaimanakah sarana dan prasarana dalam upaya peningkatan prestasi atlet perguruan pencak silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah ntuk mengetahui :

1. Kualitas atlet pencak silat Tri Bela Rao Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman?
2. Kualitas pelatih pencak silat Tri Bela Rao Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman?
3. Sarana dan prasarana pencak silat Tri Bela Rao Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman?

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu Syarat Bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana
2. Sebagai bahan masukan bagi Pengprov/Pengcab IPSI, Pelatih, guru olahraga, dan masyarakat dalam pembinaan olahraga, dan masyarakat dalam pembinaan olahraga Pencak Silat di Sumbar.
3. Sumbangan dan pengembangan ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa FIK UNP.

BAB II
TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat salah satu olahraga dan bela diri sekaligus merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah berembang secara turun-temurun dari dulu sampan sekarang. Disamping itu, pencak silat Juga ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi. Baik ditingkat lokal, Nasinal,. Regional maupun internasional. Melalui Pencak silat ini akan dapat dibentuk kepribadian anak-anak usia dini khususnya masyarakat pada umumnya sesuai dengan nilai-nilai budaya. Karena pecak silat satu-satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri, dan mempunyai peran sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, terampil, tanks, tenang, sabar, bersifat kesatria parcaya pada diri sendiri.

Menurut Iskandar (1992:20) “Pencak silat adalah merupakan kegiatan yang mendorong, membangkitkan, mengembangkan kesegaran jasmani, membina kejujuran dan rohani, terutama ke Taqwa'an kepada TuhanYang Maha Esa Seperti anak sudah terbiasa bersikap jujur, sehingga anak selalu melakukan kebaikan dan menjauhi segala macam larangannya.

Sedangkan menurut PB.IPSI bersama bikin dalam Johor (2004:12) “pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistentsi (kemandirian) dan integrasinya (menunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan

hidup guna untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dari pendapat di atas bahwa pencak silat merupakan suatu jalan atau proses untuk meningkatkan kesegaran jasmani membina kejujuran dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga tujuan yang akan dicapai dari pencak silat dapat dicapai.

Hakikat pencak silat adalah hasil ciptaan budi luhur bangsa Indonesia dan telah dikembangkan secara turun-temurun, sehingga mencapai tujuan pencak silat itu sendiri. Pada dasarnya menurut Iskandar (1992:20) "Pencak silat meliputi empat aspek : a) Aspek Seni, b) Aspek olahraga, c) Aspek akhlak atau rohani, d) Aspek bela diri".

Sama demikian Menurut Johor (2004:13) " ada empat peranan pencak silat yaitu : a) Pencak Silat sebagai Olahraga, b) Pencak Silat sebagai seni, c) Pencak Silat sebagai bela diri, d) Pencak Silat sebagai Sarana dan Prasarana Mental". Sedangkan menurut Januarno (1982:7) "pencak silat pada hakikatnya mempunyai empat aspek : a) Aspek Olahraga, b) Aspek Seni, c) Aspek Bela Diri, d) Kerohanian dan mental".

2. Atlet

Atlet adalah individu yang memiliki kemampuan fisik (jasmani) dan psikis (rohani/jiwa). Kedua dimensi ini harus dikembangkan secara harmonis dan seimbang, kalau ingin menjadi atlet sebagai olahragawan yang berprestasi dan berkepribadian yang baik. Bagaimana baiknya kemampuan prestasi fisik atlet kalau tidak didukung oleh kemampuan

psikis yang kuat, maka atlet tersebut belum bisa dikatakan sebagai seorang atlet atau olahragawan yang berprestasi baik. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan kemampuan seorang atlet hars dilatih fisiknya dan dididik atau dibina mentalnya.

Atlet atau orang yang akan dilatih adalah faktor yang sangat penting diperhatikan dalam pembinaan olahraga yang dilakukan termasuk pembinaan olahraga pencak silat. Dalam pembinaan tersebut yang berperan sebagai atlet adalah atlet pencak silat Tri Bela Rao.

Berbicara masalah atlet memang sangat banyak hal yang harus dikupas dan diperhatikan, karena mereka adalah sosok individu yang memiliki watak, kemampuan, sikap dan lingkungan yang bervariasi dan sangat komplek. Walaupun demikian keberadaannya sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan latihan olahraga yang dilakukan, karena mereka berperan sebagai objek latihan, tanpa adanya atlet maka latihan olahraga tidak akan dapat dilakukan.

Sebelum melakukan pembinaan ada beberapa kriteria yang harus dipertimbangkan agar dapat dijadikan atlet yang berprestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1983:34) yaitu sebagai berikut: 1) Usia muda 10-11 tahun, 2) Memiliki peranan dan propsorsi fisik yang cocok dengan tuntunan olahraga yang digelutinya, 3) Potensial kekuatan fisik untuk berprestasi, 4) Memiliki kesegaran dan kesehatan jantung dan paru-paru yang baik, 5) Faktor keturunan yang sangat menentukan pula. Kosasih (1985:139-1400) menyatakan bahwa seorang atlet yang baik adalah:

> "(1) Umur atlet antara 17-22 tahun. (2) Fisik dengan ketentuan : a). Tinggi badan dan berat badan. b). Badan tegap, lentur dan tidak kaku. c). Belum ada cidera dan cacat (terutama lutut, pergelangan kaki, dan lengan). d). Tidak mempunyai penyakit Syang berbahaya. (3) Mental mempunyai : a). Rasa kebangsaan yang tebal. b). Rasa tanggung jawab dan disiplin. c). Kepercayaan pada diri sendiri. d). Kemampuan belajar yang cukup. e). Rasa kesetiakawanan. f). Sikap gembira dan mudah bergaul. (4). Teknika). Mempunyai perasaan (feeling). b). Daya kreasi cepat dan kuat. c). Dapat berlari dengan cepat. d). Cukup keseimbangan badan dalam segala posisi gerak".

Lebih lanjut dilakukan pembinaan ada beberapa kriteria yang harus di pertimbangkan sebelum memilih atlet, agar dapat dijadikan atlet yang berprestasi menurut Suharno dalam Rosita: 2003:19 adalah sebagai berikut: "(1) Segi anatomis/somatis: tinggi, berat badan, proporsi dan macam-macam otot perlu diamati secara cermat, (2) Segi fisiologis: jantung, paru-paru, peradaran darah, pencernaan makanan, susunan syaraf dan lain-lain harus di periksa dokter, (3) Kemampuan gerak: a) unsur-unsur gerak (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan dan lain-lainnya). b) kecepatan gerak dalam cabang olahraga, (4) Segi mental: kejiwaan kepribadian, tempramen, ketaqwaan, (5) Kesehatan: kesehatan fisik dan mental, (6). Segi sosial ekonomi: latar belakang ekonomi".

Dalam kaitan ini seorang juara ternyata membutuhkan waktu pembinaan 8-10 tahun dan mereka itu sudah harus berlatih sejak usia 8-10 tahun dengan sentuhan pelatihan yang sistematis, dan kontinue. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa atlet adalah sosok individu yang memiliki masalah komplek, sehingga harus mendapatkan perhatian yang khusus dari pelatih sebagai penyusun program latihan dan

penanggung jawab untuk terlaksananya latihan, khususnya olahraga pencak silat.

Selain hal yang di atas seorang atlet tidak dapat lepas dari daya dorong yang dimiliki, yang dimaksud dengan dorongan itu biasa disebut dengan motivasi. Motivasi berasal dari kata motiv yang dapat diartikan sebagai daya pengerak yang ada pada diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Pembentukan mental diawali dengan keinginan atlet tersebut ingin mendapatkan keberhasilan dalam berprestasi, dipastikan atlet tersebut pasti melaksanakan setiap instruksi serta perintah pelatihnya. Ini artinya, motivasi seorang atlet sangat menentukan keberhasilannya dalam berprestasi. Hamalik (1993:112) mengemukakan bahwa: "Ada dua jenis motivasi yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik".

Menurut Prayitno (1989:9) menyatakan bahwa "Motivasi intrinsik adalah keinginan bertindak yang disebabkan oleh faktor pendorong dari dalam diri individu". Motivasi intrinsik yaitu berupa dorongan dari dalam diri untuk berbuat demi tujuan yang dicapai. Motivasi yang datang dari dalam diri individu tanpa campur tangan faktor luar inilah yang biasa disebut sebagai motivasi intrinsik. Menikmati pertandingan, memecahkan rekor juara dan mengalahkan musuh bebuyutan adalah beberapa bentuk dari motivasi intrinsik. Seorang atlet yang terpacu untuk menjadi yang terbaik dalam cabang olahraganya biasanya mampu menekan dirinya untuk selalu tampil secara maksimal. Begitupun saat menjalankan latihan,

atlet yang bermotivasi intrinsik akan dengan senang hati dalam menjalankan latihan, bahkan menambah porsi latihan dengan sendirinya untuk mencapai prestasi.

Selanjunya menurut Prayitno (1989:13) “Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang keberadaannya dipengaruhi rangsangan dari luar”. motivasi ekstrinsik yaitu dorongan dari luar diri pribadi untuk berbuat demi tujuan yang ingin dicapai”. Motivasi ekstrinsik biasa didefinisikan sebagai motivasi yang datang dari luar individu. Keinginan mendapat penghargaan, uang, trophi dan sebagainya merupakan contoh-contoh motivasi yang berasal dari luar individu atlet. Secara umum, motivasi ekstrinsik lebih sering berbentuk kebendaan atau juga pujian.

Bisa dikatakan orang-orang terdekat atlet adalah orang-orang yang berpotensi besar menjadi penyuntik motivasi. Baik orang tua, saudara, teman, terlebih utama pelatih. Seorang pelatih harus memahami benar karakter atlet binaannya. Syarat tersebut adalah mutlak karena pelatihlah yang mengetahui secara mendalam kemampuan terbaik dari seorang atlet.

3. Pelatih

Pelatih adalah sosok manusia yang terlibat secara langsung dan bertanggung jawab penuh terhadap pelaksanaan suatu latihan olahraga yang dilakukan. Untuk lebih jelas apa yang dimaksud dengan pelatih dan tanggung jawab dala latihan. Berikut penjelasan sederhana terhadap tugas, peran dan kepribadian seorang pelatih. Berkenaan dengan itu Suharno (1986:07) mengemukakn bahwa, “tugas utama seorang pelatih adalah

membina dan mengembangkan bakat atlet ke mutu prestasi maksimal dalam jangka waktu sesingkat-singkatnya".

Kemudian pada sisi lain ditegaskan pula, bahwa kewibawaan dan tanggung jawab pelatih merupakan syarat mutlak untuk keberhasilan proses latihan. Jadi seorang pelatih hendaknya mencerminkan kewibawaan, disegani, dicintai dan disenangi serta dipercaya oleh anak-anak asuhnya.

Seorang pelatih yang baik harus memiliki intelegensi di atas rata-rata, hal ini disebabkan karena pelatih diwajibkan untuk mengetahui, kreatif, berpandangan terbuka, mampu menyesuaikan diri dan dapat menilai situasi permainan secara cepat dan cermat. Disamping itu seorang pelatih harus mampu mendorong atletnya supaya berlatih dengan sungguh-sungguh untuk mencapa prestasi yng optimal. Pelatih harus memiliki keuletan dan memahami bahwa kegagalan adalah suatu pengalaman yang tidak dapat dihindari dan harus dipandang sebagai suatu kemerosotan yang bersifat sementara, kekalahan-kekalahan atau ketidak mampuan uuntuk menghasilkan kesuksesan dalam suatu pertandingan harus digunakan sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Prinsip lain yang harus dimiliki oleh seorang pelatih adalah nilai-nilai kesabaran. Sabar untuk perbaikan kinerja individu maupun tim menyangkut keterampilan-keterampilan dan strategi yang kompleks tidak dapat diperoleh dengan segera, dalam hal ini pelatih harus bersikap sabar, sehingga atlet tetap memiliki motivasi yang tinggi uuntuk berlatih. Memiliki antusias (semangat yang tinggi), konsistensi sikap yang penuh semangat bahwa ia

senang dengan tugasnya adalah suatu unsur esensial yang harus diperhatikan oleh pelatih, yang akan ditanggapi secara positif oleh atlet.

Pelatih adalah seorang yang memiliki ilmu pengetahuan yang luas mengenai peraturan, teknik dan taktik olahraga yang digeluti, terutama ia terlibat dalam melatih atlet pemula dengan metode yang baik dari permulaan karirnya. Kinerja dari seorang pelatih juga dilihat dari kemampuan dalam hal-hal yang mebutuhkan ketelitian dalam melaksnakan tugas, kwalitas dan kuantitas tanggung jawab berkenaan dengan waktu, gagasan, dan usaha yang dilakukan atlet sering sekali berhubungan langsung dengan sikap yang diperlihatkan oleh pelatih. Selanjutnya pelatih harus meiliki kepercayaan, stabilitas emosi, dan memiliki watak yang tegas untuk kesuksesan melatih. Serta percaya dengan kemampuan dirinya dalam menggunakan metode latihan. Pendekatan yang konsisten terhadap tugas menunjukan bahwa pelatih tersebut dipercayai dalam sistem yang dipergunakan.

Pelatih harus mampu memutuskan pendekatan yang paling baik dalam usaha mengejar tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjan, pada saat keputusan ini dibuat harus dipatuhi sampai bukti menunjukan bahwa keputusan tersebut perlu diperbaiki, dalam suuatu kompetisi yang sengit pelatih juga harus siap untuk membuat keputusan secara tergesa-gesa, kwalitas yang esensial dari kesuksesan melatih bukan hanya tergantung pada apa keputusan yang dibuat, tetapi tergantung kapan pemutusan itu dibuat, keputusan yang benar bias menjadi salah jika tidak dilaksanakan pada waktu yang tepat. Pelatih harus memiliki integritas, kesungguhan,

dan disiplin terhadap tugas, serta berani untuk mencoba pendekatan baru dan sanggup menghadapi konsekuensi percobaan adalah suatu sifat bawaan (watak) yang sangat diperlukan. Di samping itu pelatih juga harus memiliki kemampuan manajemen untuk mengatur individu atau tim supaya tetap pada jalur tujun yang telah ditentukan, agar latihan dapat dilakukan secara efektif, maka perencanaan harus dikomunikasikan kepada atlet, baik secara lisan maupun tertulis. Pelatih juga harus memiliki rasa humor yang tinggi dan menjai model peran yang pantas bagi atlet yang dibinanya antara lain keputusan pola tinggkah laku, kelayakan berpakaian.

Di samping karakteristik-karakteristik di atas, keberhasilan pelatih dalam menjalankan fungsinya juga tergantung kepada bagaimana pelatih berkomunikasi dengan atletnya. Kemampuan komunikasi merupakan hal yang prinsipil dalam program pelatihan yang dilaksanakan oleh seorang pelatih Komunikasi merupakan suatu proses penyampaian informasi yang berlangsung dua arah antara pelatih dan atlet. Menurut Harsono (1988:5-8) menjelaskan ada beberapa tugas utama dan kepribadian pelatih termasuk kode etik pelatih yang perlu diperhatikan, yaitu:

a. Prilaku pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca
b. Kepemimpinanan pelatih haruslah bersifat merangkul dan membina
c. Seorang pelatih harus menanamkan sifat sportif dan dapat mencontohkannya
d. Seorang pelatih harus kaya dengan berbagai ilmu yang menunjang tugasnya sebagai seorang pelatih
e. Keseimbangan emosional harus dimiliki oleh pelatih dalam melaksanakan tugas yang akan menghadapi berbagai masalah
f. Pelatih diharapkan memiliki imajinasi latihan yang bervariasi
g. Sifat ketegasan dan keberanian juga amat penting bagi pelatih
h. Rasa humor

i. Kesehatan tubuh yang prima
j. Pelatih juga harus sebagai administrator
k. Bersifat positif
l. Berbahasa yang baik dan benar
m. Sifat siap mental
n. Bias bekerjasama dengan pihak lain, seperti contoh dengan asisten pelatih.

Kepribadian yang dimiliki pelatih seperti dipaparkan di atas sangat erat kaitannya dalam keancaran latihan yang dilaksanakan dan tercapainya hasil latihan sebagimana yang diharapkan. Selanjutnya menurut Harsono (1988:05) mengemukakan pendapat menguat terhadap peranan pelatih dalam sebuah pelatihan, dia menyatakan bahwa: pelatih juga sebagi guru, pendidik, Bapak yang dicintai, teman sejati dan hanyalah dia yang dipercayai dan merupakan tempat mengungkapkan isi hati.

Dari kutipan di atas nyatalah bahwa sosok pelatih sangat erat hubungannya dengan atlet yang dilatih, dan apabila dalam pencapaian pesan di atas terganggu maka aka mempengaruhi si atlet dalam pencapaian prestasi sebagimana yang diharapkan.

Kualitas pelatih di perguruan pencak silat Tri Bela masih tergolong rendah, baik secara *sciences* (keilmuan) maupun *field experience* (pengalaman lapangan). Keberadaan seorang pelatih di tengah-tengah perguruan, khususnya pencak silat merupakan faktor penentu dari kesuksesan perguruan pencak silat. Kriteria untuk seorang pelatih yang berkualitas tidak hanya dapat dilahirkan dari pengalaman yang dapat berdasarkan pengalaman di lapangan. Ada beberapa kriteria yang harus dimilki seorang pelatih di antaranya adalah potensi akademik yang diperoleh melalui jalur formal sebagai latar belakang

pendidikan (yang dikuktikan dengan adanya pengakuan secara resmi/ sertifikat) dan berbagai pelatihan yang dapat menunjang kemampuan sebagai seorang pelatih di samping bakat bawaan dan pengalaman di lapangan. Berkaitan dengan pelatih pergururan pencak silat Tri Bela ditemukan pelatih yang tidak mempunyai sertifikat menjadi pelatih, melainkan hanya berlatar belakang mantan atlet atau pemain pencak silat. Sehubungan dengan hal ini Suharno HP (1986:15) menjelaskan bahwa untuk menjadi seorang pelatih yang baik harus mempunyai:

1) Mempunyai pengetahuan yang ilmiah dan luas
2) Mempunyai karakter dan kepribadian yang baik
3) Baik dalam skill cabang olahraga tersebut
4) Pengalaman yang cukup sebagi atlet, organisator, pendidikan dan pelatihan
5) Mempunyai sifat human relation yang baik sesame manusia
6) Jujur penuh tanggung jawab dan dapat dipercaya
7) Dapat bekerjasama baik dengan atlet maupun atasannya
8) Mempunyai pendidikan pelatih sesuai dengan cabang olahraganya
9) Mempunyai sifat humor sebagai selingan kerja
10) Mempunyai kesehatan yang baik.

Di samping kriteria yang ada di atas untuk menjadi seorang pelatih yang baik juga harus mempunyai daya kreatif yang tinggi, mudah menerima kritik serta berkemauan keras dan disiplin yang tinggi. Bertitik tolak dari faktor-faktor di atas, maka jelas bahwa untuk menjadi seorang pelatih yang baik tidak mudah, karena faktor-faktor tersebut harus dipenuhi lebih dahulu oleh seorang pelatih sebelum memberikan latihan.

Selain hal yang di atas pelatih tidak lepas dari program latihan, program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman dalam melakukan bentuk yang dituangkan dalam bentuk tulisan yang berisikan tentang cara-cara

yang akan dijalankan dalam latihan. Di dalam program latihan mencakup berbagai metode latihan yang diretapkan pada atlet oleh pelatih, sehingga pelatih akan mudah mengontrol atletnya dan menjalankan bentuk-bentuk latihan, karena adanya materi yang sudah disusun secara berturut.

Suharno, Hp (1986:80) mengartikan program latihan adalah :

> "suatu acara yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan, dan saat akhir atau penyelesaian laporan yang berguna untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. Tegasnya program latihan merupakan pelaksanaan langsung suatu rencana latihan untuk mencapai suatu tujuan".

Untuk pencapaian prestasi yang maksimal diperlukan waktu beberapa tahun, oleh sebab itu seorang pelatih dituntut memiliki program latihan yang dibuat secara sistematis, sehingga para pelatih dapat membuat program latihan jangka panjang atau tahunan, jangka menengah atau bulanan, dan jangka pendek atau mingguan secara pasti disaat waktu-waktu latihannya.

Suharno, Hp (1986:80) menjelaskan ada beberapa bentuk program latihan yaitu :

1) Program Latihan Satu Tahun

Untuk membuat program latihan, biasanya klimak pertandingan yang telah ditetapkan waktu dan bulan sebelumnya oleh organisasi bersangkutan menjadi dasar dan titik tolak pembuatan program latihan.

2) Program Latihan Bulanan

Untuk menentukan sasaran latihan dan penyebarannya tiap bulan, pelatih harus menginventarisasi bahan susunan latihan dalam

masalah unsure gerak fisik, macam-macam teknik, permasalahan teknik dan taktik.

3) Program Latihan Mingguan

Tujuan latihan pada program mingguan sudah lebih berkaitan dan merupakan bagian-bagian tujuan pada program latihan bulanan. Dalam satu bulan dibuat empat program latihan dimana sasaran harus tergantung program latihan.

4. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu aspek penunjang yang sangat penting dalam pembinaan olahraga prestasi, karena tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai baik dari segi kualitas maupun segi kuantitas, hal ini akan berpengaruh terhadap kelancaran di dalam proses latihan yang akan berdampak terhadap prestasi yang akan diraih.

Sarana adalah semua alat-alat olahraga yang dapat dipindahkan seperti matras, toya, golok dan lain-lain. Sedangkan prasarana adalah fasilitas olahraga yang tidak bisa dipindah-pindah seperti lapangan, gedung olahraga. Dalam Undang-undang olahraga pendidikan NO 3 (2005:1) dijelaskan bahwa “sarana adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga, sedangkan prasarana adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga/penyelenggara-an keolahragaan”.

Menurut M. Yanis (1989:40) sarana dan prasarana harus disesuikan dengan kebutuhan lapangan. Sarana dan prasarana yang memadai sangat

menunjang berjalannya pendidikan jasmani secara efektif dan efisien, tanpa didukung sarana dan prasarana sukar meramalkan pencapaian tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan kutipan di atas sarana bersifat praktis dan prasarana bersifat permanen. Sarana dan prasarana menunjang proses latihan, semakin baik sarana dan prasarana maka proses latihan akan efektif dan efisien. Sebaliknya semakin buruk sarana dan prasarana maka proses latihan tidak efektif da efisien. Sarana dan prasarana menunjang tercapainya tujuan sebuah latihan.

Dalam melaksanakan latihan pencak silat sarana dan prasarana sangat dibutuhkan untuk kelancaran proses latihan, karena sarana dan prasarana yang memadai adalah suatu syarat terlaksananya suatu latihan pencaksilat, tanpa tersedianya sarana dan prasarana olahraga maka tidak akan bisa melaksanakan kegiatan latihan dengan baik sesuai dengan yang diinginkan.

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi saat ini, yang turut berdampak terhadap olahraga terutama dalam sarana dan prasarana yang digunakan, hal tersebut hendaknya dapat membantu atlet dalam proses latihan yang tentu berdampak terhadap prestasi yang akan diraih atlet itu sendiri, untuk itu didalam proses pembinaan olahraga prestasi sarana dan prasarana yang dipakai hendaknya disesuaikan dengan standar yang dipakai nasional, sehingga pada saat pertandingan atlet tidak merasa kaku ketika memakai sarana dan prasarana. Pada cabang

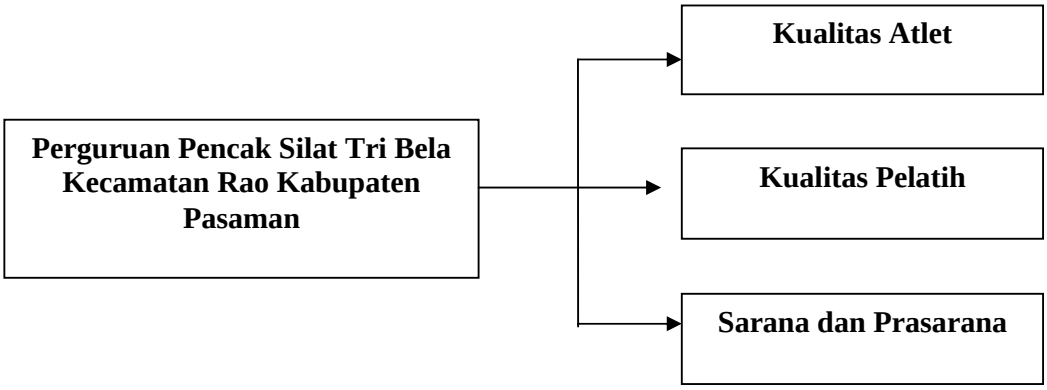
olahraga pencak silat yang sangat diperlukan dalam proses latihan seperti matras, body protektor, peaching, sansak, golok dan toya untuk kategori silat seni

B. Kerangka Konseptual

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi harus menemukan bibit-bibit atlet yang berbakat, kemudian dibina melalui latihan-latihan yang teratur, terarah, terencana dan mempunyai fisik yang baik, menguasai teknik-teknik, taktik serta mental/aspek psikologis, sehingga menghasilkan atlet yang berkualitas. Seorang atlet yang berkualitas selain menguasai teknik-teknik taktik dalam cabang olahraga pencak silat dan juga harus mempunyai mental yang kuat serta mempunyai tingkah laku dan sifat-sifat yang baik seperti: bagaimana perasaan atlet terhadap diri sendiri, bagaimana sikapnya terhadap orang lain, bagaimana atlet bereaksi dalam situasi krisis tertentu.

Selain dari kualitas atlet untuk meningkatkan prestasi atlet, kita harus memiliki pelatih yang berkualitas. Pelatih pencak silat yang berkulitas harus memiliki ilmu pengetahuan dan pendidikan yang cukup mengenai ilmu yang lainnya yang erat hubungannya dengan olahraga pencak silat tersebut. Seorang pelatih haruslah mencerminkan manusia yang berwibawa, disegani disenangi, dicintai dan dipercaya oleh atlet-atletnya. Seorang pelatih mencerminkan usaha bagaimana upaya untuk menumbuhkan dan mengembangkan anak didik dibawah asuhannya serta membina atlet yang tujuan untuk menghindari terjadinya sifat-sifat negatif.

Upaya peningkatan prestasi ini juga akan terlaksana apabila sarana dan prasarana mendukung. Sehingga motivasi atlet untuk berlatih meningkat dan kemampuan pelatih untuk memberikan dan memacu teknik, taktik, dan mental atlet dapat tercapai. Sarana dan prasarana yang harus dimiliki untuk penunjang latihan itu seperti matras, body protektor, peaching, sansak, golok dan toya untuk kategori silat seni. Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual penelitian dapat digamarkan sebagai berikut :



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitiaan

1. Sejauhmanakah kualitas atlet dalam upaya peningkatan prestasi perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman?
2. Sejauhmanakah kualitas pelatih dalam upaya peningkatan prestasi perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman?
3. Sejauhmanakan sarana dan prasarana dalam upaya peningkatan prestasi perguruan Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman?

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas atlet dalam upaya peningkatan prestasi pencak silat perguruan Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman sebesar 70.56% berada pada kategori baik.
2. Kualitas pelatih dalam upaya peningkatan prestasi pencak silat perguruan Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman sebesar 68.98% berada pada kategori baik.
3. Sarana dan prasana dalam upaya peningkatan prestasi pencak silat perguruan Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman sebesar 63.70% berada pada kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan tujuan penelitian dan kesimpulan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diiharapkan pada atlet/pemain Pencak Silat Tri Bela Rao Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman lebih meningkatkan kemampuannya dengan mengikuti jadwal latihan secara teratur dan kontiniu dalam upaya meningkatkan prestasi dan diharapkan lebih menguasai teknik, taktik dan mental serta berprilaku yang baik.

2. Diharapkan kepada pelatih untuk lebih meningkatkan kualitasnya baik secara moril atau spiritualnya dalam usaha meningkatkan prestasi atlet khususnya Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman.
3. Diharapkan kepada pengurus Pencak Silat Tri Bela Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana Pencak Silat untuk Tri Bela Rao Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.(l998).*Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Azhar, Nasrun. (1993). *Prasarana dan Sarana olahraga dream Sistem Pembinaan Olahraga pada PELITA VI*. Makalah: Jakarta

Depdikbud. (2001) *Petunjuk Pelaksana Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta.

Harsono (1972). *Ilmu Coaching Umum. Proyek Pembinaan pendidikan Olahraga*. Jakarta

Kosasih, Engkos. (1999). *Olahraga Teori dan Program Latihan* Jakarta.

Mukhtar.(1992).*Olahraga Pilihan Sepakbola*, Jakarta: Depdikbud

Mulia, Iskandar. (2008).*Hubungan Eksplosnive Power Otot Tungkai dengan Ketepatan shooting ke Gawang pada Sepakbola SSB Tunas Harapan Lubuk Basung Usia 16-18 tahun*. Skripsi: UNP

PSSI, (2008). *Low of The Games*. Jakarta: PSSI

Setyobroto, Sudibyo. (2005).*Psikologi Olahraga* .Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Sudjana. (1989). *Metode Statiska.Bandung* : Tarsito.

Syafruddin (1996). Pengantar *ilmu Melatih.* FPOK IKIP

Tim Sepakbola. (2006). *Metoda melalui Ide Permainan Teknik, Taktik, dan Sejarah Sepakbola*.FIK:UNP

UNP. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang: UNP

UU RI No.3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 tentang sistem *Keolahragaan Nasional*, Bandung: Citra Umbara

Yanis.M (1989). *Prasarana Dan Sarana Olahragadalam Sisrem Pembinaan Olahraga*. Makalah: Jakarta