

**ANALISIS PELAKSANAAN LATIHAN PENCAK SILAT
PERGURUAN MAMBANG SARI ALAM KOTA
BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sains Strata Satu (S1)*



Oleh :

RUDI ATHIN MARTINO
1207082

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

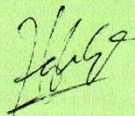
**Judul Skripsi : Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan
Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi**

Nama : Rudi Athin Martino
BP/NIM : 2012/1207082
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

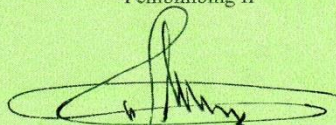
Diketahui

Pembimbing I



Hastria Effendi, M. Farm. Apt
NIP. 19831021201012 2 004

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 19530516198011 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP.M. Kes.
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

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

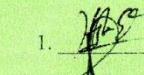
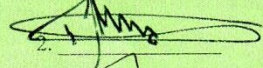
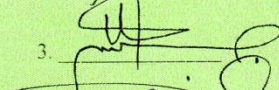
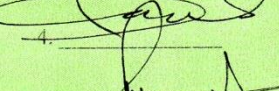
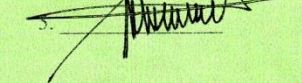
**Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari
Alam Kota Bukittinggi**

Nama : Rudi Athin Martino
BP/NIM : 2012/1207082
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Hastria Effendi, M. Farm. Apt
2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar, M.Si
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hanif Badri, M.Pd
5. Anggota : Anton Komaini, S.Si.M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2017

Yang menyatakan



Rudi Athin Martino

ABSTRAK

Rudi Athin Martino : Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya pelaksanaan latihan pencak silat perguruan mambang sari alam Kota Bukittinggi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Tempat penelitian dilakukan di tempat latihan pencak silat mambang sari alam Kota Bukittinggi di Jln.H Miskin Surau Gadang Kota Bukittinggi. Waktu penelitian tanggal 29 Januari s/d 11 Februari 2017. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi yang berjumlah 77 orang yang terdiri dari kelompok pelajar: SD 35 orang, SMP 25 orang dan SMA 17 orang. Dengan demikian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini kelompok pelajar SMA sebanyak 17 orang. pelaksanaan latihan yang diamati dalam penelitian ini yaitu kegiatan latihan atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi yang terdiri dari: pelaksanaan latihan, kualitas pelatih, struktur organisasi dan sarana prasarana.

Dari hasil pengamatan kegiatan analisis pelaksanaan latihan pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi dianalisa sebagai berikut: 1. Pelaksanaan latihan pada Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi sudah terlaksana dengan baik. 2. Pelatih di Perguruan Pencak Silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi sudah memiliki sertifikat tetapi atlet memiliki prestasi yang diinginkan. 3. Struktur organisasi Perguruan Pencak Silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi sudah berjalan dengan baik. 4. Sarana dan Prasarana Perguruan Pencak Silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi belum begitu lengkap.

Kata Kunci :Pelaksanaan Latihan, Pencak Silat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi”.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulisan banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.T, Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi saran, dukungan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibuk Hastria Effendi, M. Farm. Apt, Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I dan II yang telah

membimbing dan memberi saran, dukungan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Apri Agus M.Pd, Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku tim penguji skripsi yang telah memberi saran dan kritikan dalam penyelesaian skripsi ini
6. Kepada seluruh Bapak, Ibuk, Dosen, dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala IPSI Kota Bukittinggi, Pelatih Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam yang telah memberikan izin dan membantu selama melakukan penelitian.
8. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan khususnya BP 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukkan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. KajianTeori.....	9
1. Hakekat pencak silat	9
a. Sejarah Ringkas Perkembangan Pencak Silat	9
b. Pengertian Olahraga Pencak Silat	10
c. Peran Dan Fungsi Pencak Silat	13
d. Sikap Dasar Pencak Silat	15
e. Gerak Dasar Pencak Silat	18
f. Teknik Dan Taktik Pencak Silat.....	20
2. Latihan	26
a. Pengertian Latihan	26
3. Kualitas Pelatih.....	28
4. Mekanisme Organisasi	33
5. Sarana Dan Prasarana.....	35

B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis dan Sumber Data	40
E. Defenisi Operasional.....	41
F. Prosedur Penelitian	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Penelitian.....	44
B. Pembahasan	51
1. PelaksanaanLatihan	51
2. Kualitas Pelatih.....	51
3. Mekanisme Organisasi.....	53
4. Sarana dan Prasaran	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	38

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1	: Tabel Populasi Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	: Laporan Hasil Wawancara Tentang Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.....	59
Lampiran 2	: Laporan Hasil Wawancara Tentang Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.....	61
Lampiran 3	: Laporan Hasil Wawancara Tentang Kualitas Pelatih.....	63
Lampiran 4	: Laporan Hasil Wawancara Tentang Mekanisme Organisasi	64
Lampiran 5	: Laporan Hasil Wawancara Tentang Sarana Dan Prasarana.....	65
Lampiran 6	: Dokumentasi Penelitian.....	66
Lampiran 7	: Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 8	: Balasan Surat Izin Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 21 ayat 1,2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

“Ayat 1: pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.

Ayat 2: pengembangan dan pembinaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1, meliputi pengolahragaan ketenagaan, pengorganisasian, pandangan metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan,

Ayat 3: pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.”

Pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berskenario, dan

banyak mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional. Dengan telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan ini maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi.

Pencak silat dulunya merupakan olahraga tradisional yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Defenisi pencak silat yang di susun oleh PB IPSI bersama baikin dalam Johor (2004: 12) adalah sebagai berikut “ pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Berdasarkan uraian diatas pencak silat adalah pembelaan diri yang mempunyai prinsip-prinsip bela diri. Seorang pesilat harus mempergunakan kepandaianya untuk diri sendiri dan untuk menolong orang lain. Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat merusak diri sendiri dan juga hal-hal yang dapat menimbulkan kericuhan. pencak silat juga berfungsi sebagai pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasamani, pertandingan dan prestasi. Melalui pencak silat ini akan dibentuk mental serta kepribadian anak-anak khususnya, masyarakat pada umumnya sesuai dengan nilai-nilai budaya, karena pencak silat satu-satunya hasil karya bangsa sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk

membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri.

Untuk meningkatkan prestasi pada cabang pencak silat ada empat komponen yang harus diperhatikan yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu “Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Maka dalam pencapaian prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik, tidak hanya dalam pembinaan fisik, taktik, ataupun strategi saja, tetapi juga dibutuhkan pembinaan dari aspek psikologis atau aspek mental (psikis).

Sebagaimana di jelaskan di atas untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga pencak silat bukanlah hal yang mudah banyak faktor yang akan mempengaruhinya teknik. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, oleh sebab itu harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik dalam olahraga pencak silat yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik olahraga pencak silat maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan.

Unsur kondisi fisik di atas sangat berperan dalam olahraga pencak silat, hal itu dapat dilihat dari setiap teknik yang dilakukan dalam olahraga pencak silat seperti menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan

menjatuhkan lawan membutuhkan kondisi fisik. Dengan memiliki kondisi yang bagus maka atlet tidak akan mudah lelah dalam mengikuti latihan maupun dalam pertandingan.

Motivasi merupakan aspek psikis manusia yang mendorongnya untuk bertingkah laku. Aspek ini selalu dimiliki oleh setiap manusia untuk mencapai suatu tujuan. Dengan demikian motivasi sering diartikan sebagai daya atau kekuatan yang mendorong manusia untuk berperilaku. Dalam olahraga pencak silat yang banyak digemari oleh anak-anak, remaja dan dewasa sebagai atlet harus memiliki motivasi yang kuat untuk mengikuti latihan agar mencapai prestasi yang maksimal.

Dari faktor luar yang dapat menunjang prestasi atlet yaitu sarana dan prasarana. Dengan memiliki kelengkapan sarana dan prasarana maka tujuan latihan dapat dicapai dan atlet juga dapat menguasai teknik dengan baik. Untuk itu dalam pelaksanaan latihan sarana dan prasarana yang dipakai hendaklah sesuai dengan standar yang dipakai nasional, sehingga dalam suatu latihan agar berjalan dengan terprogram dan pada saat bertanding atlet tidak merasa kaku dengan sarana dan prasarana yang dipakai.

Salah satu perguruan pencak silat yang membina atlet untuk mencapai prestasi maksimal yaitu perguruan pencak silat Mambang Sari alam Kota Bukittinggi. Perguruan ini telah berdiri sejak tahun 1955, yang didirikan oleh Dt Sidi Marajo atau Inyik Eno dan Sausi Tuangku daun, yang dibina oleh pelatih atau guru Hendra Susanto yang memberikan materi-materi latihan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih. Dalam hal ini

pembinaan dilakukan agar atlet mampu melakukan keterampilan permainan olahraga pencak silat dan dapat meraih prestasi baik tingkat Daerah, Nasional bahkan Internasional.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Perguruan Pencak Silat Mambang Sari alam Kota Bukittinggi peneliti menyimpulkan bahwa pembinaan olahraga pencak silat perguruan Mambang Sari Alam di Kota Bukittinggi kurang berjalan dengan baik, sehingga mengakibatkan rendahnya prestasi yang dimiliki atlet pencak silat mambang sari alam. Hal ini peneliti buktikan pada saat mengikuti latihan, masih banyak atlet yang tidak serius dalam mengikuti latihan, kurang disiplin dan sering datang terlambat dalam mengikuti latihan. Penulis melihat banyak faktor yang meningkatkan prestasi atlet pencak silat perguruan mambang sari alam Kota Bukittinggi salah satunya yaitu dengan menguasai teknik dasar dan latihan kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat terlihat variabel-variabel yang mempengaruhi pembinaan prestasi atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi , variabel tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan latihan atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.
2. Bagaimana kondisi fisik atlet atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.
3. Bagaimana motivasi atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.
4. Bagaimana sarana dan prasarana Perguruan pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.
5. Bagaimana penguasaan teknik atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.
6. Bagaimana mekanisme organisasi Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena itu keterbatasan waktu, tenaga, maka penelitian ini hanya meneliti pada Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana Gambaran

Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran Analisis Pelaksanaan Latihan Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah di kemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka dapat diharapkan hasil penelitian dapat berguna bagi:

1. Peneliti untuk meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengcap IPSI Kota Bukittinggi sebagai gambaran dalam memilih atlet dalam olahraga pencak silat.
3. Pelatih dan pengurus IPSI Kota Bukittinggi sebagai gambaran untuk membuat program latihan
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai cabang olahraga pencak silat.
5. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada pembaca pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai

referensi dalam pembuatan penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan latihan yang dilakukan Perguruan Pencak Silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan pelaksanaan latihan pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi sudah terlaksana dengan baik.
2. Pelatih pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi sudah memiliki sertifikat, tetapi prestasi atlet belum tercapai dengan maksimal.
3. Struktur organisasi pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi sudah tersusun dengan baik dengan adanya ketua, wakil, sekretaris, bendahara. Sesuai dengan kedudukan masing-masing tanggung jawab.
4. Sarana dan prasarana pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi masih belum begitu lengkap.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Untuk pelaksanaan latihan pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi agar diperhatikan untuk dapat terlaksana latihan yang lebih baik.

2. Untuk pelatih lebih memberikan latihan yang terprogram agar tercapai prestasi atlet yang diinginkan.
3. Untuk struktur organisasi pengurus pencak silat khususnya perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi agar lebih memberikan dukungan demi tercapainya prestasi atlet.
4. Untuk sarana dan prasarana pada perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi lebih dilengkapi agar pelaksanaan latihan berjalan dengan baik.
5. Para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan prestasi atlet dan pelaksanaan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri, Bafirman. (2012). *Pembentukan kondisi fisik*. Padang. FIK UNP
- Arikunto. Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian dan suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depertemen Pendidikan Nasional. (2010) Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi, Universitas Negeri Padang.
- Iskandar M Atok, dkk, (1992). *Pencak Silat. Padang*: DIP Proyek UNP.
- Indra, Afri. Y. (2009). “Pembinaan Olahraga Pencak Silat Pada Perguruan Sakato Minangkabau Semen Padang” (*Skripsi*). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Johor, Zainul (2004). *Buku ajar pencak silat*. Padang.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud P2LTPTK.
- Menegpora RI. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Suharno, HP. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga* . Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suwirman. (2006). *Buku Ajar Pencak Silat*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin, (1999). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- , (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. FIK UNP.
- Tohar. (2002). *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES.