

**PEMBINAAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT
DI PERGURUAN PATBANBU TUNGGUL HITAM**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



INDRI WIDYA PUTRI

NIM 2020/20087127

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Di Perguruan
Patbanbu Tunggul Hitam

Nama : Indri Widya Putri

NIM : 20087127

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

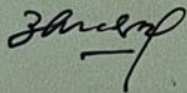
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 04 Februari 2026

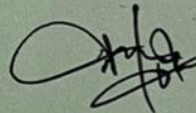
Disetujui oleh :

Kepala Departemen
Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Jeki Harvanto, S.Si, M.Pd
NIP. 199203052020121010

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Indri Widya Putri
NIM : 20087127

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Di Perguruan Patbanbu Tunggul
Hitam**

Padang, 04 Februari 2026

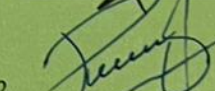
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Padli, S.Si, M.Pd

2. 

3. Anggota : Juanda Putra, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan akhir berupa skripsi dengan judul "PEMBINAAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PATBANBU TUNGGUL HITAM" adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2026

mbuat pernyataan



Indri Widya Putri
NIM.21087192

ABSTRAK

Indri Widya Putri (2026). “PEMBINAAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PATBANBU TUNGGUL HITAM” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi atlet pencak silat Perguruan Patbanbu Tunggul Hitam dari tahun 2023 hingga 2024, meskipun memiliki sejarah panjang dan prestasi sebelumnya seperti 2 emas di Porprov Riau 2023. Pembinaan yang mencakup karakter, keterampilan teknik-taktik, dan peluang kompetisi belum optimal untuk mendukung pengembangan IPSI Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pembinaan prestasi atlet pencak silat di Perguruan Patbanbu Tunggul Hitam dan mengetahui kontribusi prestasinya terhadap pengembangan IPSI Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan field research. Penelitian dilaksanakan di Perguruan Patbanbu Tunggul Hitam, Padang, pada Oktober 2025. Informan melibatkan pimpinan perguruan (Pak Uun), pelatih (Fadila Teresa), atlet lama (Ihsan), atlet baru (Fariq), dan orang tua atlet (Buk Suci). Metode pengumpulan data meliputi observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan analisis data melalui domain, taksonomi, komprehensial, dan tema (Spradley), serta triangulasi untuk keabsahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan prestasi di Patbanbu menekankan budi pekerti (hormat, disiplin, tanggung jawab), dilanjutkan latihan silat olahraga, tradisi, dan seni, dengan strategi berjenjang dari usia dini hingga dewasa melalui O2SN, Porprov, dan Kejurprov. Prestasi mendukung IPSI Padang meski fluktuatif, dengan peluang besar dari regenerasi dan event seperti Kejur Kapolres Sumbar. Namun, diperlukan peningkatan fasilitas, program tertulis, dan eksposur nasional untuk optimalisasi.

Kata Kunci: Pembinaan Prestasi, Atlet Pencak Silat, Patbanbu Tunggul Hitam

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Di Perguruan Patbanbu Tunggul Hitam”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam Penyelesaian proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada Ayah dan Ibu orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan semangat kepadaku, serta abang, kakak dan adik kandungku yang selalu berdo'a dan memberikan semangat selama penulis dalam pendidikan.
2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO Ketua Departemen Kepelatihan.
3. Kepada Bapak Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd. Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Dr. Padli, S.Si., M. Pd, dan Juanda Putra, M.Pd selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

6. Teman-Teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Keolahragaan tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Teruntuk rekan-rekan terdekat saya terima kasih selalu memberikan semangat kepada saya.
8. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa kuat dan bertahan sampai sejauh ini, karena bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan sulit dengan sendiri, dan saya sangat bersyukur selalu dikelilingi orang-orang baik.
9. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah Subhanallahu Wa Ta'ala.

Padang, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	8
A. Pembinaan Prestasi Atlet	8
1. Pengertian Pembinaan Prestasi Atlet.....	8
2. Permasalahan	10
3. Pembibitan.....	10
4. Pembinaan Prestasi.....	12
5. Faktor Pendukung Prestasi	14
6. Prinsip Pembinaan Seutuhnya	17
7. Keterampilan Teknik.....	20
8. Keterampilan Taktik.....	20
9. Program Pembinaan.....	21
10. Pencak Silat Sebagai Cabang Olahraga.....	22
11. Teknik Dasar Pencak Silat.....	24
B. Penelitian Relevan	33
C. Pertanyaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Sumber Data Penelitian.....	38

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
D. Instrumen Penelitian.....	40
E. Informan Penelitian.....	40
F. Subjek dan Objek Penelitian	41
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	43
I. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	79
DAFTAR RUJUKAN.....	80
LAMPIRAN	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 1. Faktor Pendukung Prestasi	14
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel

DAFTAR TABEL	6
--------------------	---

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat sebagai warisan budaya Nusantara memiliki dimensi olahraga prestasi sekaligus seni, spiritual, dan bela diri. Pengakuan internasional melalui penetapan “Traditions of Pencak Silat” sebagai Warisan Budaya Takbenda UNESCO pada 12 Desember 2019 menegaskan nilai strategis pencak silat bagi identitas Indonesia dan membuka ruang penguatan pembinaan atlet secara lebih sistematis. Pengaruh seni, musik pengiring, dan nilai mental–spiritual yang menyatu dalam gerak menjadikan pencak silat berbeda dari cabang olahraga lain dan menuntut model pembinaan yang komprehensif (fisik, teknik, taktik, mental). Pencak silat kini berkembang pesat di tingkat nasional maupun internasional dan semakin diminati, khususnya oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Popularitas ini tidak hanya didorong oleh manfaatnya bagi kebugaran fisik, tetapi juga oleh nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya, seperti disiplin, rasa hormat, keberanian, dan ketahanan mental. Melalui latihan yang terstruktur, pencak silat mampu membentuk karakter sekaligus meningkatkan prestasi, sehingga menjadi pilihan olahraga yang bernilai bagi generasi muda.

Lickona Pencak silat bukan sekadar olahraga bela diri, tetapi juga warisan budaya yang mengintegrasikan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Kajian biomekanika menegaskan bahwa efektivitas teknik, seperti tendangan jejak dan side kick, sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan, serta koordinasi gerak, sehingga pelatih perlu menerapkan program latihan berbasis bukti untuk mengoptimalkan performa sekaligus mencegah cedera (Doewes et al., 2022).

sisi lain, analisis time–motion pada pertandingan pencak silat menunjukkan bahwa pengelolaan intensitas, pemilihan taktik, dan efisiensi serangan–pertahanan menjadi penentu utama kemenangan, sehingga pembinaan prestasi perlu memadukan penguasaan teknik, manajemen energi, serta kesiapan mental atlet (Kurniawan et al., 2021).

Dalam perkembangannya, pencak silat tidak hanya diminati sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai ajang kompetisi yang melahirkan atlet-atlet berprestasi. Untuk mengembangkan peranannya, dibentuk organisasi nasional yang mewadahi dan mempersatukan berbagai aliran pencak silat di Indonesia. Organisasi tersebut adalah Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI) yang berdiri pada 18 Mei 1948 dengan ketua umum Mr. Wongsonegoro. Pada Kongres IPSSI I bulan Desember 1950, nama organisasi diubah menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pencak silat mulai diperlombakan pada PON III di Medan tahun 1953, kemudian pada PON V di Bandung tahun 1961, PON VII di Surabaya tahun 1969, dan secara resmi menjadi cabang pertandingan pada PON VIII di Jakarta tahun 1973.

Di lingkungan pencak silat sendiri, IPSI sebagai induk organisasi menetapkan program umum yang mencakup akreditasi perguruan, sertifikasi pelatih/wasit–juri, dan standardisasi peralatan, yang semuanya beririsan langsung dengan mutu pembinaan prestasi. Pada tingkat internasional, PERSILAT/IPSF didirikan 11 Maret 1980 mendorong kompetisi dan standarisasi global, sehingga pembinaan di tingkat perguruan perlu adaptif terhadap tuntutan kompetitif (aturan, perangkat keselamatan, kalender kejuaraan).

Dalam praktik lapangan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mutu pembinaan prestasi pencak silat sangat dipengaruhi faktor endogen (fisik, teknik, taktik, mental) dan eksogen (pelatih, sarana–prasarana, organisasi, lingkungan, manajemen, pendanaan, dan paparan pertandingan). Temuan di beberapa daerah menempatkan banyak indikator masih pada kategori “sedang”, menandakan perlunya perbaikan terstruktur di level klub/ perguruan—terutama pada aspek perencanaan latihan, manajemen organisasi, dan kompetisi berjenjang. Hal ini memperkuat urgensi kajian pembinaan prestasi pada konteks perguruan yang spesifik.

Perkembangan ini menunjukkan bahwa pencak silat tidak hanya menjadi warisan budaya, tetapi juga olahraga prestasi yang terus beradaptasi dengan perkembangan zaman. Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan pembinaan yang tepat sejak dini melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan atlet, pendidikan, serta pelatihan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Keberhasilan pembinaan juga menuntut peningkatan kualitas organisasi olahraga, baik di tingkat nasional maupun daerah, yang dilaksanakan melalui manajemen pembinaan yang terarah. Prestasi tertinggi tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui proses panjang dan berkesinambungan. Agar pembinaan berjalan optimal, diperlukan komponen pendukung yang memadai, seperti manajemen yang baik, tenaga pelatih berkualitas, atlet potensial, sarana dan prasarana yang memadai, program dan metode latihan yang tepat, evaluasi dan pengkajian berkelanjutan, serta dukungan pendanaan. Komponen-komponen ini menjadi faktor kunci keberhasilan pembinaan prestasi, baik pada skala nasional, klub, maupun

internasional.

Upaya peningkatan prestasi olahraga harus dilakukan secara berkesinambungan. Pembinaan dimulai dari pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, hingga pelatihan olahraga prestasi yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi, disertai peningkatan kualitas organisasi di tingkat pusat maupun daerah. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 22 ayat (4), yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan secara sistematis melalui tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat secara berkelanjutan, dan peningkatan prestasi.

Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil akumulasi kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atlet yang dibina secara sistematis. Untuk mencapai prestasi optimal, atlet harus melalui tahap pembinaan yang mencakup penguatan aspek fisik—seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan—serta penguasaan aspek teknik dan strategi agar mampu menerapkan taktik yang tepat di arena kompetisi (Dewi, E. M. P. 2018). Selain itu, pengembangan taktik juga memegang peran penting, karena memerlukan pemahaman mendalam tentang cara menghadapi lawan dan mengantisipasi berbagai situasi dalam pertandingan. Taktik yang tepat memungkinkan atlet memaksimalkan keunggulan yang dimiliki sekaligus memanfaatkan kelemahan lawan. Di sisi lain, kematangan psikis berperan besar dalam menjaga fokus, mengelola tekanan, serta membentuk mental juara yang membuat atlet mampu bertahan dan berjuang meski dalam situasi sulit. Pembinaan prestasi harus dilakukan secara bertahap, melibatkan evaluasi berkala sejak tahap

pencarian bakat hingga pencapaian prestasi puncak. Untuk mencapai pembinaan yang optimal, diperlukan lembaga atau media yang mampu membina atlet menjadi berkelas tinggi, didukung oleh fasilitas dan sarana prasarana yang memadai. Dukungan tersebut berdampak langsung terhadap perkembangan atlet sehingga pembinaan dapat terlaksana dengan benar, efisien, dan berkesinambungan. Proses ini bukanlah hal yang mudah, karena prestasi pencak silat merupakan hasil dari rangkaian pembinaan yang panjang, melibatkan latihan rutin dan terstruktur, serta memerlukan komitmen yang kuat dari semua pihak.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga pencak silat. Perguruan PATBANBU (Empat Banding Budi) berbasis di Padang, Sumatera Barat, merupakan salah satu perguruan pencak silat yang tumbuh dari tradisi lokal dan memiliki sejarah panjang. Perguruan ini didirikan oleh Bapak Makmur Hendrik sebagai Pendiri dan Dewan Guru di Perguruan Silat PATBANBU pada 7 Juni 1971. Nilai pendidikan karakter dan etika yang ditekankan perguruan relevan dengan tuntutan pembinaan modern yang tidak hanya mengejar performa, tetapi juga membentuk perilaku sportif dan disiplin atlet. Unit latihan PATBANBU Tunggal Hitam berada pada posisi strategis untuk menjadi model pembinaan yang memadukan dimensi budaya–karakter dan orientasi prestasi, terlebih ekosistem pencak silat di Padang terbilang dinamis. Namun, sejauh mana peran pembinaan di unit tersebut meliputi perencanaan program, kualitas pelatih, ketersediaan sarpras, pola evaluasi, dan eksposur kompetisi—berkontribusi nyata terhadap peningkatan prestasi atlet, masih membutuhkan kajian ilmiah yang sistematis. Kategori yang lebih dominan dalam

mencetak atlet untuk dipertandingkan adalah kategori tanding/laga. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan, serta pemaparan yang disampaikan oleh pelatih atlet di Perguruan Silat PATBANBU Tunggul Hitam yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Prestasi Atlet Pencak Silat Di Perguruan Silat PATBANBU

Tahun	Nama Kejuaaraan	Medali
2023	Porprov Riau	2 emas dan 1 perak
2024	Kejuraraan Nasional Padang	2 emas
2024	Kejuaraan Nasional Payakumbuh	1 emas

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa prestasi atlet di Perguruan PATBANBU Tunggul Hitam dari tahun 2023-2024 mengalami penurunan. Dilihat dari beberapa pertandingan terakhir yakni Porprov Riau 2023, Kejuaraan Nasional Padang 2024, dan Kejurnas Payakumbuh 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana prestasi atlet Perguruan PATBANBU Tunggul Hitam berkontribusi terhadap perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Padang sebagai organisasi yang menaungi perguruan tersebut.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan di atas, peneliti memfokuskan pembahasan pada pembinaan prestasi atlet pencak silat dan sejauh mana prestasi atlet dalam mendukung perkembangan pencak silat di Perguruan Silat PATBANBU Tunggu Hitam, Kota Padang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Pembinaan Pretasi Atlet Pencak Silat di Perguruan Silat

PATBANBU Tunggul Hitam?

2. Bagaimana Prestasi Atlet PATBANBU terhadap Pengembangan IPSI Kota Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat dimunculkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pembinaan prestasi atlet pencak silat di Perguruan PATBANBU Tunggul Hitam.
2. Untuk mengetahui prestasi atlet PATBANBU terhadap pengembangan IPSI Kota Padang.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kualitas pembinaan secara sistematis
2. Atlet, sebagai pedoman untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.
3. Penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik dan memperdalam pengetahuan mengenai proses pembinaan prestasi dalam olahraga pencak silat,serta sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
4. Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai referensi atau bahan bacaan di Perpustakaan.Penelitian ini dapat menambah wawasan tentang pembinaan prestasi atlet pencak silat

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pembinaan atlet di Perguruan Patbanbu Tunggul Hitam memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk atlet pencak silat yang tidak hanya unggul dalam prestasi, tetapi juga matang secara mental dan berkarakter. Sistem pembinaan yang diterapkan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral, kedisiplinan, dan rasa tanggung jawab sejak awal. Dengan pendekatan yang holistik dan lingkungan latihan yang suportif, Patbanbu berhasil menciptakan ekosistem pembinaan yang mampu melahirkan atlet berprestasi sekaligus pribadi yang berintegritas.
2. Pembinaan karakter di Patbanbu berjalan efektif karena diterapkan secara konsisten melalui pembiasaan sikap hormat kepada orang tua dan pelatih, kedisiplinan dalam latihan, serta budaya saling menghargai antar sesama atlet. Nilai-nilai moral seperti sopan santun, keberanian, sportivitas, dan kemandirian ditanamkan bukan hanya melalui nasihat, tetapi melalui teladan dan budaya latihan yang membentuk kebiasaan positif. Dengan demikian, Patbanbu tidak hanya mencetak atlet yang kuat secara fisik, tetapi juga pribadi yang berakhlak dan beretika.
3. Pembinaan keterampilan di Patbanbu dilakukan secara bertahap dan berstruktur melalui latihan rutin yang mencakup kekuatan, kelincahan, teknik jurus, hingga sparing evaluatif. Program latihan yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan atlet membuat keterampilan berkembang

secara efektif, sementara pengalaman bertanding menambah kemampuan adaptasi dan strategi. Kombinasi latihan teknis dan praktik kompetitif menjadikan atlet Patbanbu tidak hanya mahir secara gerakan, tetapi juga siap menghadapi situasi pertandingan nyata.

4. Patbanbu memiliki peluang besar untuk terus berkembang karena didukung oleh tingginya minat masyarakat, banyaknya event kejuaraan yang dapat diikuti, serta keberadaan alumni yang telah berkiprah di tingkat nasional hingga internasional. Dukungan orang tua dan lingkungan sekitar semakin memperkuat fondasi pembinaan, sementara jejaring kompetisi dan reputasi prestasi membuka jalan bagi Patbanbu untuk menjadi pusat pembinaan pencak silat unggulan. Dengan modal sosial, prestasi, dan jaringan yang telah dimiliki, Patbanbu memiliki potensi untuk melahirkan lebih banyak atlet juara di masa mendatang.

B. Saran

1. Bagi Perguruan Patbanbu Tunggal Hitam

Diharapkan dapat terus mempertahankan pola pembinaan yang menyeimbangkan aspek karakter, keterampilan, dan prestasi. Namun, perlu juga peningkatan sarana dan prasarana latihan agar proses pembinaan lebih optimal, mengingat jumlah atlet yang terus bertambah dan kebutuhan latihan yang semakin kompleks.

2. Bagi Pelatih

Disarankan untuk terus mengembangkan metode latihan yang variatif dan inovatif agar atlet tidak merasa jenuh, serta memperkuat pendekatan

psikologis guna menjaga motivasi dan kepercayaan diri atlet dalam menghadapi berbagai kompetisi.

3. Bagi Atlet

Atlet diharapkan lebih konsisten dalam mengikuti latihan, menjaga disiplin, dan memanfaatkan setiap kesempatan bertanding untuk meningkatkan keterampilan dan mental bertanding. Selain itu, atlet juga perlu menanamkan semangat pantang menyerah agar prestasi yang dicapai dapat lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- ABDILLAH, M. F. (2025). *SEJARAH PERKEMBANGAN PENCAK SILAT PSHT TERHADAP KONDISI MASYARAKAT DI KOTA MEDAN TAHUN 1987-2023* (Doctoral dissertation). HAL 24
- Atmanegara, C. A. (2020). *SURVEI PEMBINAAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO). HAL 9
- Barlian, Eri. 2018.. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press. HAL 38
- Barlian, Eri. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Padang: Sukabina Press. HAL 40
- Barlian, E., Putra, J., & Irawan, R. (2025). Validasi Model Teknik Jatuhan Melalui Tarikan Cabang Olahraga Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022. *Jurnal Gladiator*, 5(9), 1555-1571. HAL 42
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91. HAL 18
- Dewi, E. M. P. (2018). Psikologi Olahraga Mental Training. HAL 4
- Doewes, R. I., et al. (2022). Biomechanics analysis on *jejag* kick of pencak silat. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 29(4), e116–e125. HAL 4
- EKA, W. N. (2022). *PENGARUH GERAKAN DASAR PENCAK SILAT TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6TAHUN DI TK NEGERI 1 ATAP SIDOMULYO* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG). HAL 22
- Fendrian, F., Ma'mun, A., Hendrayana, Y., Ray, H. R. D., Monterrosa-Quintero, A., & Setiawan, E. (2024). Using virtual reality-based physical activity to change the mental health and cognitive function of karate athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 10(1), 52-64. HAL 9
- Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61-68. HAL 9
- Hidayat, E. N., & Jatmiko, T. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat

- Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko Kategori Tunggal, Ganda, Dan Regu Putra. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 66-74. HAL 23
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2020). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional*. HAL 2
- Irawadi, Hendri. 2019. *Kondisi Fisik & Pengukurannya*. Padang: Sukabina Press
- Irianto, A. G. A. G. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Jurnalis Sumbar. (2022, 11 Desember). *PATBANBU, Perguruan Pencak Silat Empat Banding Budi, Berbasis Budi Pekerti, Silat Tradisional, Silat Olahraga dan Judo*
- Kurnia, B. D., Kiram, Y., Sin, T. H., & Haryanto, J. (2022). Overview of Student Interest in Pencak Silat Extracurricular at MTSN 2 Solok. *Jurnal Gladiator*, 2(2), 89-103.
- Krisnanda Ramadhan (2021). Manajemen Pelaksanaan Pembinaan Prestasi Pencak Silat di IPSI Kabupaten Klaten Tahun 2015–2019. Digilib UNS
- Kurniawan, A., et al. (2021). Pencak silat combat match: Time–motion analysis in elite athletes championship. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(Proc4), S1597–S1608.
- Lutan. (2000). *Manajemen Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Maisarah, I., Lestari, I., & Sumarjo, S. (2025). SURVEI MINAT GURU OLAHRAGA TERHADAP PERKEMBANGAN PENCAN SILAT DI SMP NEGERI 1 SIGLI DAN SMP NEGERI 4 SIGLI. *Sport Health Education: Jurnal Pendidikan Olahraga, Jasmani dan Rekreasi*, 3(1).
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Rahma Dayanty (2017). Manajemen Pembinaan Prestasi Pencak Silat Sumatera Utara Tahun 2017. Unimed Repository
- RIDO, S. (2022). *MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR TENDANGAN SABIT PENCAN SILAT MELALUI MEDIA ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SELAKAU KABUPATEN SAMPAS* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Rubianto. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima

Nusantara

- Ruslani. (2012). *Pengertian prestasi*. diakses pada tanggal 22/10/2020.
- Rusli. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Depdiknas.
- Saharullah, S. (2020). Dasar-dasar ilmu kepelatihan.
- Syukrina, U., Firdaus, K., Suwirman, S., & Sasmitha, W. (2023). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Pembelajaran Gerakan Pencak Silat Kategori Tunggal Siswa Tapak Suci. *Jurnal JPDO*, 6(8), 101-107.
- UNESCO. (2019). Pencak Silat, traditional martial art of Indonesia.
- UNESCO. (2019). *Traditions of Pencak Silat (Indonesia) — Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*.