

**ANALISIS PEMBINAAN ATLET KELAS REMAJA CABANG
OLAHRAGA PENCAK SILAT DI KELAS OLAHRAGA SMP
NEGERI 1 SUBOH KABUPATEN SITUBONDO**

JURNAL



UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Wulan Fitri Utami
096484007

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2013

**ANALISIS PEMBINAAN ATLET KELAS REMAJA CABANG
OLAHRAGA PENCAK SILAT DI KELAS OLAHRAGA SMP
NEGERI 1 SUBOH KABUPATEN SITUBONDO**

JURNAL



**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya
Untuk memenuhi persyaratan penyelesaian
Program sarjana Olahraga**

**Oleh :
Wulan Fitri Utami
096484007**

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2013**

Surat Permohonan Persetujuan E-Journal

Lamp. : 1 (satu) lembar

Hal : Permohonan penyertaan artikel e-journal kesehatan olahraga FIK UNESA

Kepada,

Yth. Admin

Sehubungan dengan penerbitan e-journal kesehatan olahraga ikor, dengan ini saya :

Nama : Wulan Fitri Utami

NIM : 096484007

Prodi Jur / Fak : Ikor / Pendkesrek / FIK

Judul : Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Pencak Silat di Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Suboh

Dosen Pembimbing : Drs. Fatkur Rahman K., M.Pd

Memohon untuk disertakan artikel tersebut di atas dalam e-journal kesehatan olahraga Ikor FIK UNESA pada Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014 e-journal.unesa.ac.id.

Surabaya, Januari 2014

Dosen Pembimbing Skripsi

Yang Mengajukan

Drs. Fatkur Rohman K., M.Pd.
NIP. 19671219 199302 1 001

Wulan Fitri Utami
NIM. 096484007

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

M. Nur Bawono, S.Or.,M.Kes
NIP. 19790208200604 1 003

ANALISIS PEMBINAAN ATLET KELAS REMAJA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT DI KELAS OLAHRAGA SMP NEGERI 1 SUBOH KABUPATEN SITUBONDO

WULAN FITRI UTAMI

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

wulan_f_utami@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pada tahun 2013 hingga penelitian ini dilaksanakan, perolehan medali yang diperoleh atlet cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga Pembinaan merupakan suatu proses untuk dapat menghasilkan keterampilan khusus. Pembinaan yang dilakukan dengan program latihan yang benar dan berkesinambungan, akan menghasilkan prestasi yang baik. Keberhasilan pembinaan tidak hanya bergantung pada tahapan-tahapan latihan, tetapi juga terdapat faktor-faktor dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal) diri atlet yang dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya pembinaan yang dilakukan. Penelitian ini mengoperasionalkan penelitian kualitatif dengan teknik survey. Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet, pelatih, dan Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Suboh yang berjumlah 28 orang (25 atlet, 2 pelatih, 1 kepala sekolah). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 - 19 Januari 2013 di SMP Negeri 1 Suboh, Kabupaten Situbondo. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah program pembinaan cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga SMP Negeri 1 Suboh berlangsung dengan baik, akan tetapi dikarenakan terdapat kendala dalam pemahaman pelatih dalam membuat program latihan, rendahnya pemahaman atlet terhadap pentingnya aspek psikologi (aspek psikologis) saat menjelang sampai setelah pertandingan, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai, menjadi faktor penurunan prestasi atlet. Sumber dana untuk pembinaan atlet pada kelas olahraga diperoleh dari dana BOS, dana Block Grand, dan wali murid.

Kata kunci: *pencak silat, pembinaan, atlet, kelas olahraga.*

ABSTRACT

On 2013 until this research is conducted, the athlete's achievements, for example medals in such competitions, tend to be decreased. Many factors affected this result, so that were the main reason for the researcher to conduct this research. Development activity is a process to gain special ability in something, in this case Pencak Silat. Development activity which is done by applying the proper and sustainable training will produce well-achieved achievement. To get a successful development not only depend on the training steps, but also create from the effect of the internal and external factors during the training that can affect the prospect of the athlete's training process. This research to qualitative research with method survey as the main instrument. The subject of this research were students, the officials, and the headmaster of the school. Total participants of this research was twenty eight people (twenty five students, two coaches, and a headmaster). The research was conducted in Junior High School 1 Suboh at January 14th - 19th, 2013. The conclusion of the research is the development program of Pencak Silat for the young athletes in Junior High School 1 Suboh went on very well. However, the obstacles occurred might produce tiny problems. Low comprehension when making a training program, athletes' low comprehension about the psychological aspect when approaching the match and after the match, and low facilities could become a factor of the athletes' achievement decrease.

Keywords: *pencak silat, development, athlete, special sport class.*

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga Pencak Silat di kancah nasional maupun internasional merupakan hasil keberhasilan pembinaan atlet berprestasi yang dilakukan secara berjenjang dan terus-menerus. Salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang secara konsisten membina dan melatih olahragawan muda untuk ditempa menjadi atlet yang berkualitas adalah SMP Negeri 1 Suboh. Dengan bekal kelas olahraga yakni kelas khusus yang didirikan untuk atlet yang memiliki bakat dan motivasi dalam bidang olahraga, SMP Negeri 1

Suboh berhasil mencetak atlet bertalenta di bidang olahraga, tak terkecuali dengan bidang Pencak Silat. Data tahun 2011 menyebutkan bahwa total jumlah medali yang diperoleh atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat pada berbagai macam kejuaraan yang diikuti baik di tingkat kabupaten, propinsi, dan nasional mencapai tiga belas medali.

Memasuki awal tahun 2012 hingga penelitian ini akan dilaksanakan, perolehan medali yang diperoleh atlet kelas olahraga cabang Pencak Silat di berbagai kejuaraan menurun yakni delapan medali. Menurunnya prestasi pada cabang olahraga Pencak Silat dapat dipengaruhi

beberapa faktor, sehingga hal tersebut yang menjadi landasan utama diadakannya penelitian ini. Pencak Silat adalah ilmu beladiri berasal dari Indonesia yang menggabungkan teknik tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan, dan kunci. Pada umumnya masyarakat menganggap bahwa Pencak Silat adalah sebuah seni beladiri karena Pencak Silat menggabungkan keindahan dan bela diri. Pembinaan adalah suatu proses berjenjang dan berkelanjutan untuk dapat menghasilkan keterampilan khusus. Atlet adalah individu maupun kelompok yang berkecimpung dalam dunia olahraga. Kelas olahraga adalah kelas khusus yang didirikan untuk atlet yang memiliki bakat dan motivasi dalam bidang olahraga. Kelas olahraga adalah kelas khusus yang didirikan dalam lingkungan sekolah untuk atlet yang memiliki bakat dan motivasi dalam bidang olahraga.

Masing-masing cabang olahraga diberikan alokasi waktu empat hari dalam seminggu untuk pembinaan kegiatan intrakurikuler yakni pada hari Selasa, Rabu, Kamis, dan Sabtu yang diadakan setelah jam pelajaran usai yakni pukul 13.00-14.30 WIB. Pencak Silat adalah ilmu bela diri berasal dari Indonesia yang diwariskan oleh para leluhur. Pencak Silat dapat ditemukan hampir seluruh wilayah Indonesia. Pembinaan adalah suatu proses untuk dapat menghasilkan keterampilan khusus. Pembinaan yang dilakukan dengan program latihan yang benar dan berkesinambungan, akan menghasilkan prestasi yang baik. Lutan, dkk. (2000: 32) menyatakan bahwa untuk mendapatkan atlet berbakat, program pembinaan pada usia dini tidaklah mudah, pembinaan yang benar akan menentukan masa depan atlet tersebut dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya.

Keberhasilan pembinaan tidak hanya bergantung pada tahapan-tahapan latihan, tetapi juga terdapat faktor-faktor dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal) diri atlet yang dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya pembinaan yang dilakukan.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik survey. Sedangkan teknik survey adalah teknik untuk mendapatkan data yang diinginkan oleh peneliti dengan cara terjun langsung pada lokasi. Dapat disimpulkan penelitian kualitatif dengan teknik survey adalah penelitian yang diwujudkan dalam kata-kata lisan atau tertulis dengan peneliti terjun langsung dalam lokasi penelitian. Penelitian mengenai “Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat di Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Suboh” yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Suboh, Kabupaten Situbondo.

Waktu penelitian dilaksanakan tanggal 14 - 19 Januari 2013. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet, pelatih, dan Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Suboh yang berjumlah 28 orang (25 atlet, dua pelatih Pencak Silat, dan Kepala Sekolah). Sesuai dengan jenis penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian deskriptif maka instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti yang dalam pelaksanaannya menggunakan angket terbuka, pedoman wawancara, kamera foto, dan peneliti.

Pada teknik pengambilan data, peneliti akan melakukan penelitian sesuai instrumen yang telah disusun untuk koresponden yaitu dengan mengisi angket, melakukan wawancara, dan dokumentasi. Langkah-langkah penelitian yang pertama yaitu menyiapkan angket terbuka, pedoman wawancara, pedoman dokumentasi, bolpoin, perekam suara, dan kamera foto. Pada hari pertama melaksanakan pengisian angket terbuka, pada hari kedua dan ketiga melakukan wawancara, lalu hari ke empat pengisian pedoman dokumentasi.

Sesuai dengan jenis penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian deskriptif, maka teknik analisis data yakni dengan cara menggabungkan temuan-temuan dari hasil wawancara, pengisian angket, dan dokumentasi atau biasa disebut dengan Triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil angket terbuka dan wawancara tersebut diketahui bahwa ada kriteria khusus yang harus dipenuhi untuk menjadi atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat, yakni calon atlet mempunyai minat dan bakat untuk memilih cabang olahraga Pencak Silat dengan menunjukkan sertifikat yang dimiliki, serta sehat jasmani yang ditunjukkan dengan surat keterangan sehat dari dokter, bersedia mengikuti semua program kelas olahraga, dan lulus tes masuk kelas olahraga. Proses pendaftaran dilakukan pada awal tahun pelajaran. Proses pendaftaran calon atlet kelas olahraga yakni dengan mendaftarkan calon atlet secara perorangan dan diantar oleh orang tua, mengisi formulir pendaftaran dan mengikuti seleksi yang diadakan oleh panitia seleksi masuk SMP Negeri 1 Suboh. Dalam proses awal penyeleksian, tim yang terlibat adalah Kepala Sekolah, Wakasek keolahragaan, serta guru olahraga.

Berdasarkan angket terbuka kepada Bapak Hasan dan wawancara kepada Bapak Kholid, latihan untuk atlet kelas olahraga Pencak Silat yakni latihan dan pemahaman penguatan otot pada atlet sehingga atlet dapat memahami beberapa gerakan efektif yang digunakan. Latihan yang digunakan berdasarkan

perkembangan teknik dari IPSI, yakni teknik tanding, teknik tunggal, teknik ganda, dan teknik regu. Latihan pembinaan kepribadian atlet, pembinaan kondisi fisik, keterampilan teknik, latihan koordinasi, latihan taktik, dan latihan mental untuk atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat di laksanakan di aula, dan lapangan olahraga SMPN 1 Suboh yang dilatih oleh pembina Pencak Silat. Dalam indikator faktor internal atlet, ditemukan bahwa dari 25 subyek penelitian, terdapat empat atlet yang tidak mengerti peranan aspek psikologis pada pertandingan Pencak Silat, dan 21 atlet mengerti bahwa peranan aspek psikologis sangat berperan pada pertandingan Pencak Silat. Di ketahui bahwa Bapak Kholid, Bapak Hasan, Bapak Mohamad Arif, orang tua, guru, dan teman merupakan sosok yang dapat mempengaruhi aspek psikologis atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat.

Tempat latihan yang digunakan yaitu lapangan, dan aula sekolah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat, diketahui bahwa terdapat 23 atlet menjawab aspek psikologis di butuhkan pada saat latihan dan pertandingan Pencak Silat, akan tetapi, terdapat tiga atlet yang kurang memahami waktu yang dibutuhkan untuk aspek psikologis. bahwa tujuan atlet melakukan latihan yakni agar dapat menjadi pesilat profesional yang hebat, dan menang dalam setiap pertandingan. kriteria khusus untuk proses perekrutan pelatih, yakni memiliki sertifikat yang sesuai dibidangnya, memiliki motivasi dan komitmen dibidangnya, terdaftar sebagai anggota IPSI Kabupaten Situbondo, serta memiliki pengalaman bertanding yang cukup. Dalam merekrut pelatih Pencak Silat, Kepala Sekolah juga dibantu oleh Wakasek urusan keatletan hingga mendapatkan pelatih yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Pada indikator pendanaan ini, peneliti menggunakan subyek Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Suboh, yakni Bapak Mohamad Arif. Dari hasil penelitian di lapangan, di ketahui jenis usaha untuk sumber dana pembinaan kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat di SMP Negeri 1 Suboh berasal dari dana BOS, block grand, dan wali murid sebesar Rp 30.000.000 per tahun. Mendapat dana BOS setiap tiga bulan sekali, dana block grand diajukan pada awal tahun ajaran, dan bantuan dari wali murid tidak menentu. Sumber dana tersebut lalu di atur pemasukan dan pengeluaran oleh bendahara sekolah.

Pembahasan

Di tinjau dari pembahasan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa proses perekrutan atau penyeleksian calon atlet berlangsung dengan ketat karena harus benar-benar memenuhi kriteria yang telah

disiapkan oleh sekolah, dan di seleksi oleh orang-orang yang berkompeten di bidangnya masing-masing. Selain itu, calon atlet juga harus memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik sehingga tidak ada kendala dalam proses mengikuti semua program yang telah di jadwalkan oleh kelas olahraga. Atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat latihan dan pemahaman penguatan otot pada atlet sehingga atlet dapat memahami beberapa gerakan efektif yang digunakan. Akan tetapi, pada latihan tersebut gerakannya monoton dan bentuk-bentuk latihan yang kurang terperinci. Hal itu dikarenakan tidak adanya program latihan yang terperinci dan bervariasi sehingga seringkali atlet merasa jenuh.

Pembinaan atlet dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal, maupun eksternal atlet. Diketahui bahwa tidak semua atlet mengerti tentang peran psikologis yang dibutuhkan saat akan menghadapi pertandingan. Bapak Kholid, Bapak Hasan, orang tua, guru, teman-teman, dan Bapak Mohamad Arif merupakan lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi aspek psikologis atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat. Menurut hasil penelitian, Bapak Kholid, dan Bapak Hasan dapat memberikan pengaruh aspek psikologis yang tertinggi. Diketahui bahwa terdapat 23 atlet menjawab aspek psikologis di butuhkan pada saat latihan dan pertandingan Pencak Silat, akan tetapi, terdapat tiga atlet yang kurang memahami waktu yang dibutuhkan untuk aspek psikologis.

Dengan hasil penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki pemahaman yang tepat dan pemahaman tersebut dapat berpengaruh dalam proses dan hasil pembinaan yang berjalan karena pemahaman yang tepat dibutuhkan agar satu kesatuan tersebut dapat mendukung satu sama lain. Bukan hanya waktu yang tepat untuk latihan aspek psikologis, akan tetapi juga memerlukan tujuan yang tepat pula.

Diketahui bahwa tujuan atlet melakukan latihan aspek psikologis yakni agar dapat menjadi pesilat profesional yang hebat, dan agar menang dalam setiap pertandingan. Melihat jawaban dari atlet tersebut, dapat disimpulkan bahwa atlet memiliki semangat latihan yang tinggi sehingga memudahkan dalam proses pembinaan yang dilakukan oleh pelatih Pencak Silat SMP Negeri 1 Suboh. Diketahui bahwa motivasi, bakat dan potensi yang dimiliki atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat tergolong tinggi, sehingga menjadi pemacu dalam proses pembinaan. Tingginya motivasi, bakat dan potensi yang dimiliki atlet merupakan hasil dari didikan pelatih Pencak Silat sehingga pelatih merupakan faktor penting dalam proses pembinaan Pencak Silat di SMP Negeri 1 Suboh.

Pada faktor eksternal yang mempengaruhi pembinaan atlet, terdapat dua indikator yakni perekrutan pelatih dan sarana, prasarana kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, proses perekrutan yang dimulai dari sosialisasi pada IPSI Kabupaten Situbondo, lalu seleksi administrasi sampai terpilihnya pelatih cabang olahraga Pencak Silat. Secara kualitas, sarana dan prasarana yang dimiliki kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat sudah baik, namun jika di lihat dari kuantitas, sarana dan prasarana yang dimiliki kurang memadai. Seperti minimnya jumlah body protector, temeng target, protector, golok seni, dan tongkat seni Pencak Silat yang dimiliki sehingga diperlukan perbaikan dan pengadaan kembali agar atlet dapat latihan dengan baik.

Berdasarkan hasil dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti, kondisi lapangan yang digunakan untuk proses pembinaan kurang memadai karena berbatu. Kondisi lapangan yang tidak baik juga turut mempengaruhi proses pembinaan yang berjalan. Dari hasil angket terbuka yang di peroleh dari Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Suboh, dapat diketahui bahwa sumber dana pembinaan atlet pada kelas olahraga diperoleh dari dana bos, dana block grand, dan wali murid sebesar Rp 30.000.000 per tahun. Dengan pemasukan dana yang dimiliki oleh kelas olahraga tersebut, telah mencukupi untuk kebutuhan yang diperlukan dalam pembinaan kelas olahraga, khususnya cabang olahraga Pencak Silat. Sehingga proses pembinaan dapat berlangsung dengan baik.

PENUTUP

Simpulan

Proses perekrutan siswa telah berjalan dengan baik, namun program latihan yang digunakan pelatih berdasarkan perkembangan teknik dari IPSI, yakni teknik tanding, teknik tunggal, teknik ganda, dan teknik regu berjalan kurang baik. Hal itu dikarenakan bentuk-bentuk latihan yang kurang terperinci dan bervariasi, sehingga seringkali atlet merasa jenuh. Pembinaan atlet cabang olahraga Pencak Silat di SMP Negeri 1 Suboh di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal, para siswa kurang memahami peran psikologis yang di butuhkan sehingga dapat mempengaruhi proses pembinaan.

Pada faktor eksternal, terdapat dua indikator yakni perekrutan pelatih dan sarana, prasarana kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat. Sarana dan prasarana yang dimiliki kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat kurang baik, di tinjau dari kualitas maupun kuantitas. Proses perekrutan pelatih berjalan dengan baik. Sumber dana unuk membiayai pembinaan atlet pada kelas olahraga dapat mencukupi kebutuhan yang

diperlukan dalam pembinaan kelas olahraga, khususnya cabang olahraga Pencak Silat. Sehingga proses pembinaan dapat berlangsung dengan baik.

Saran

Saran untuk pelatih bahwa peran pelatih selain melatih kemampuan adalah sebagai motivator sehingga diharapkan mendukung dengan baik dalam latihan kemampuan dan psikologis. Selain itu diharapkan pelatih memiliki program latihan yang berjenjang karena program latihan merupakan landasan utama dalam menjalankan program latihan yang baik.

Saran untuk SMP Negeri 1 Suboh terus memperbaiki dan menambah sarana dan prasarana yang telah di miliki agar atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat dapat mengikuti proses pembinaan dengan baik. Sarankan untuk atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat untuk terus berlatih sehingga tidak hanya kemampuan fisik, tetapi juga psikologis yang dimiliki juga baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Badudu, dkk. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Intergrafika
- Gunawan, Arif. 2007. *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani
- Hariya, Kotot. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- IPSI. 2003. *Materi Peraturan Pertandingan Peraturan Penyelenggaraan Pertandingan Pedoman Pelaksanaan Tugas Wasit Juri*. Jakarta: Pengurus Besar IPSI
- Khotib. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi
- Lutan, dkk. 2000. *Dasar – Dasar Kepelatihan*. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Pate, dkk. 1993. *Dasar – Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Riduwan, Akdon. 2010. *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistik*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Tim. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: UNESA University Press