

PEMBINAAN PRESTASI PENCAK SILAT PSHT RANTING SINGGAHAN KABUPATEN TUBAN

Achmad Purgatorio Paradiso, Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd.

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA, FAKULTAS ILMU OLAHRAGA, UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Achmadp16060474110@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pencak silat dalam perkembangannya hingga saat ini telah diselenggarakan berbagai kejuaraan pencak silat mulai dari tingkat daerah hingga tingkat internasional. Dalam kejuaraan daerah, perguruan pencak silat PSHT Ranting Singgahan merupakan Ranting yang produktif dalam menyumbangkan atletnya untuk mewakili Kabupaten Tuban dalam kejuaraan daerah khususnya pada kategori tanding. Dengan demikian peneliti ingin mengetahui bagaimana pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode survey. Responden dalam penelitian ini adalah pengurus, pelatih, dan atlet yang masih aktif dalam pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. Data dalam penelitian tersebut dikumpulkan melalui wawancara untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pembinaan dijadwalkan enam kali pertemuan selama satu minggu yang dipandu langsung oleh pelatih dan dibantu oleh peran pengurus dalam mengatur manajemen pembinaan prestasi. Program latihan yang diberikan sebelumnya sudah disusun dan direncanakan sesuai dengan pembagian usia atletnya, mulai dari usia dini, pra remaja, remaja, dan dewasa. Kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki berupa matras berukuran 10x10 dengan ketebalan 3cm, *pecing pad* 6 buah, *sandsack* 2 buah, dan *bodyprotector* 2 pasang. Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan dilakukan secara baik dengan didukung kualitas pelatih yang mumpuni dalam pelaksanaan latihan yang continue dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang mumpuni dalam pelaksanaan latihan.

Kata Kunci: *pembinaan, prestasi, pencak silat*

Abstract

Pencak Silat has been holding competitions ranging from regional to international levels. In the regional championship, *pencak silat PSHT* Singgahan Subdistrict is a productive in contributing its athletes to represent Tuban Regency in regional championships, especially in the sparring category. Thus, the researcher wanted to know how to foster the achievement of *pencak silat* PSHT Singgahan Subdistrict in Tuban Regency. The type of this research is a descriptive qualitative study using a survey method. Respondents in this study were managers, coaches, and athletes who were still active in coaching the achievements of *pencak silat* PSHT Singgahan Subdistrict performance in Tuban Regency. Data collection through interviews to find out how the coaching of the performance of the PSHT Singgahan Subdistrict in Tuban Regency. Based on the results of research that shows coaching scheduled six meetings for one week which are guided directly by the coach and assisted by the role of the board in managing the management of achievement coaching. The training program that was given had previously been prepared and planned according to the age division of the athletes, starting from early childhood, pre-adolescence, adolescence, and adults. Completeness of the facilities and infrastructure in the form of mattress dimensions 10x10 with a thickness of 3cm, 6 pieces of *pecing pad*, 2 pieces of *sandsack*, and 2 piece of *bodyprotector*. With these results, it can be concluded that the coaching is carried out well with the support of qualified trainers who are qualified in implementing continue training with the completeness of facilities and infrastructure that are capable of implementing the training.

Keywords: *coaching, achievement, pencak silat*

PENDAHULUAN

Dunia olahraga, khususnya olahraga prestasi, dewasa ini mengalami perkembangan yang kian hari kian modern. Hal tersebut tak luput dari pengaruh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan perkembangan tersebut juga dipengaruhi oleh hasil-hasil

penelitian yang dilakukan melalui kajian berbagai subbidang ilmu pendukung yang erat hubungannya dengan kegiatan olahraga. Pada prinsipnya, olahraga prestasi lebih menitikberatkan pada pencapaian prestasi secara maksimal sesuai cabang olahraga yang ditekuni. Sehingga, untuk dapat mencapai suatu hasil prestasi yang optimal pada cabang olahraga prestasi, penerapan

pola pembinaan dan penyusunan suatu program latihan harus berpedoman pada prinsip dan teori latihan yang benar, terencana, berjenjang dan berkelanjutan sesuai cabang olahraga dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap prestasi olahraga.

Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia yang telah berkembang untuk waktu yang lama. Para pendekar dan pakar pencak silat percaya bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak zaman prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk bertahan hidup dan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan seni bela diri (Johansyah L, 2004: 1)

Pencak silat dalam perkembangannya tidak hanya menjadi alat mempertahankan diri untuk kelangsungan hidup, namun saat ini sudah menjelma menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari. Pencak silat juga dipertandingkan mulai dari usia dini hingga dewasa, dan dipertandingkan dari tingkat daerah sampai pada level internasional. Dengan semakin banyaknya event kejuaraan yang diselenggarakan, perlu adanya sebuah proses pembinaan yang berkelanjutan dalam rangka mempersiapkan atlet agar mampu mempertahankan prestasi yang selama ini telah diraih.

Salah satu perguruan pencak silat yang diwadahi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Tuban adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Perguruan pencak silat PSHT sudah menjadi wadah pembinaan pencak silat prestasi kategori tanding. Dalam jangka waktu 3 tahun terakhir perguruan silat PSHT sudah menyumbangkan atletnya untuk mewakili Kabapten Tuban dalam rangka kejuaraan di tingkat provinsi Jawa timur. Pada tahun 2017 perguruan pencak silat PSHT mampu menyumbangkan atletnya untuk mewakili Kabupaten Tuban di kejuaraan kejurprov remaja dan dewasa kategori tanding dengan jumlah 6 atlet remaja dan 6 atlet dewasa. Di tahun 2018 perguruan pencak silat PSHT menyumbangkan atletnya untuk mewakili Kabupaten Tuban di kejuaraan kejurprov remaja dengan jumlah 6 atlet kategori tanding. Kemudian di tahun 2019 juga menyumbangkan atletnya untuk mewakili Kabupaten Tuban di kejuaraan pra porprov dengan jumlah 5 atlit dikategori tanding.

Perguruan pencak silat PSHT di Kabupaten Tuban mempunyai beberapa ranting di setiap kecamatan. Salah satunya yaitu Ranting Singgahan yang dimana Ranting Singgahan merupakan Ranting yang produktif dalam menyumbangkan atlinya untuk mewakili Kabupaten Tuban dalam kejuaraan tingkat provinsi. Dalam capaian prestasi tersebut diperlukan sebuah proses yang panjang dan tidak dapat di capai

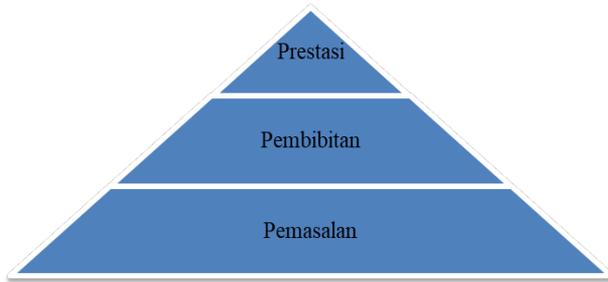
dengan cara yang instan. Maka dari itu, diperlukan perhatian lebih, yakni dengan cara pembinaan atlet. Dengan dilakukannya pembinaan atlet secara berkelanjutan diharapkan akan terbentuk proses yang berkualitas nantinya, dimana ranting tersebut mampu mencetak calon-calon atlet handal yang dapat menggapai prestasi semaksimal mungkin.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwasannya ranting singgahan merupakan Ranting yang produktif dalam menyumbangkan atletnya dalam kejuaraan pencak silat di level provinsi khususnya pada kategori tanding, maka peneliti akan melakukan survei atau penelitian “Pembinaan Prestasi Pencak Silat Persudaraan Setia Hati Terate di Ranting Singgahan Kabupaten Tuban”.

Perencanaan dalam penelitian ini yaitu dengan cara dilakukannya survey dan wawancara terhadap orang yang berpengaruh besar terhadap capaian prestasi yang dimiliki oleh perguruan pencak silat PSHT Ranting Singgahan. Maka dalam penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban tersebut?

Menurut Mathis (2002: 112), pembinaan merupakan suatu proses di mana orang-orang yang mencapai kemampuan tertentu untuk membantu mencapai tujuan sebuah organisasi. Proses ini terkait dengan berbagai tujuan organisasi, pembinaam dapat dipandang dalam artian sempit maupun luas. Pembinaan olahraga itu sendiri adalah usaha untuk memaksimalkan pembinaan mulai dari usia dini hingga usia dewasa yang dilaksanakan melalui proses yang berjenjang serta berkelanjutan, dengan harapan mampu menambah daya tarik dan dapat mengespresikan kemampuan supaya nanti bisa meraih prestasi yang maksimal dimasa yang akan datang. “Tujuan pembinaan olahraga merupakan olahraga yang membimbing dan mengarahkan seorang atlet atau tim dengan proses yang berkelanjutan, terencana, dan berjenjang melewati pertandingan agar bisa meraih prestasi dengan dukungan teknologi keolahragaan dan ilmu pengetahuan” (Eko Rudiansyah, dkk, 2017:2)

Sebuah perencanaan yang sistematis, pelaksanaan dengan cara yang bertahap serta berkesinambungan yang diawali dari pemasalan, pembibitan, dan pembinaan sangat diperlukan dalam usaha untuk pencapaian prestasi olahraga sehingga dapat mencapai puncak prestasi. Berikut merupakan uraian secara sistematis struktur dalam pembinaan prestasi olahraga, yaitu:



(Djoko Pekik Irianto, 2002: 27)

Bentuk pembinaan piramida atau segitiga adalah suatu rancangan dalam melaksanakan pembinaan olahraga. Berikut merupakan penjabaran dari beberapa tahapan pembinaan olahraga prestasi:

1. Pemasalan

Pemasalan pada olahraga merupakan tahapan yang pertama dalam pelaksanaan pembinaan prestasi. Pemasalan olahraga sendiri adalah tahapan pertama dalam pembinaan prestasi yang bertujuan untuk mendorong dan memberikan wadah atau tempat kepada anak-anak usia dini untuk melaksanakan kegiatan olahraga. Maka dari itu pemasalan olahraga sangat berperan penting dalam pembinaan prestasi olahraga. Dalam pemasalan olahraga dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu sebagai berikut: (a) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai dalam kelompok permainan, taman kanak-kanak, dan sekolah dasar, (b) Mempersiapkan tenaga pendidikan jasmani yang mampu menyediakan atau melaksanakan kegiatan olahraga, (c) Menyelenggarakan kejuaraan atau pertandingan persahabatan di area kecil, (d) memberikan motivasi secara internal atau eksternal dengan cara berbagai program, (e) menyelenggarakan kegiatan peragaan atlet berprestasi, (f) merangsang minat masyarakat terhadap olahraga melalui berbagai media yang ada, (g) kerjasama antara sekolah dan masyarakat, khususnya antar orang tua. (Djoko Pekik Irianto, 2002: 27).

Pemasalan olahraga adalah tahapan yang pertama pada saat pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga. Pada tahapan ini menekankan untuk memperoleh calon atlet dengan jumlah yang sebanyak-banyaknya. Hal tersebut memiliki tujuan untuk menyaring bibit-bibit unggul yang kedepannya bisa dibina dan juga diharapkan mampu menjadi atlet dengan melalui proses selanjutnya.

2. Pembibitan

Tahap selanjutnya setelah pemasalan dalam pembinaan prestasi olahraga, yaitu pembibitan. Pada tahap ini, anak diperkenalkan dan dibimbing untuk mengeksplorasi olahraga yang sesuai dengan bakatnya. Dalam tahapan ini anak juga diberikan motivasi agar dalam melaksanakan kegiatan olahraga yang

ditekuninya dilakukan dengan nyaman dan semangat dalam menjalani segala aktifitasnya. Salah satu modal terpenting untuk mencapai puncak prestasi dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bakat sesuai dengan kebutuhan dan spesifikasi suatu cabang olahraga.

Djoko Pekik Irianto (2002: 29) mengatakan bahwasannya identifikasi olahragawan berbakat harus dilakukan sebuah pengukuran secara objektif terhadap beberapa indikator yang diyakini merupakan suatu modal yang paling utama atau dasar yang harus dimiliki oleh calon olahragawan yang sesuai dengan cabang olahraga yang akan ditekuninya. Berikut merupakan beberapa indikator penting yang harus diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet yang berbakat dengan cara yang objektif, yaitu sebagai berikut: (a) kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot syaraf), (b) antropometri (tinggi badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh dll), (c) kemampuan fisik (power, koordinasi, vo2 max), (d) kemampuan psikologi (sikap, motivasi, daya toleransi), (e) keturunan, (f) lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan peluang untuk dapat dikembangkan, dan (g) maturasi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 29).

Dalam proses pembibitan, bakat dan motivasi merupakan kunci yang penting agar bisa digunakan sebagai penunjang kelancaran dalam proses pembibitan. Anak dengan bakat dan motivasi yang tinggi akan lebih mudah untuk dibimbing dan dinina, sehingga dalam proses pelaksanaan pembibitan akan lebih memakan waktu yang lebih cepat dan tepat sesuai dengan yang diharapkannya.

3. Prestasi

Djoko Pekik Irianto (2002: 32) mengatakan bahwa untuk mencapai hasil yang baik perlu dilanjutkan melalui proses pembinaan. Dalam proses pelaksanaan pembinaan tersebut diperlukan adanya arahan melalui latihan yang sudah direncanakan dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan anak. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal diperlukan sebuah proses latihan yang tidak singkat yakni dengan waktu lebih kurang 8 – 10 tahun dengan melakukan aktivitas latihan yang sesuai dengan perencanaan. Maka dari itu seharusnya proses latihan dilakukan sejak usia dini dengan melewati tahapan latihan yang sesuai dan benar dengan tingkatan usia anak. Meski untuk mencapai prestasi yang tinggi diharuskan melakukan latihan sejak usia dini bukan berarti harus saat itu pula ditentukan ke salah satu cabang olahraga. Ada pula beberapa tahapan pembinaan sebagai berikut:

a. Tahapan Multilateral

Tahap multilateral (menyeluruh) juga disebut sebagai tahap multiskill yang ditujukan untuk anak-anak

berusia 6 sampai 15 tahun, yang berarti mereka diharapkan mengembangkan olahraga dasar. Jika dilakukannya tahapan ini dengan cara yang baik dan maksimal maka akan dapat memberikan dampak yang baik antara lain: atlet memiliki gerak yang dapat bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik yang tinggi dengan gerakan-gerakan yang lebih variabel.

b. Tahapan Spesialisasi

Pada umumnya pelaksanaan tahap spesialisasi dilakukan pada usia 15 sampai 19 tahun. Materi dalam latihan juga disusun sesuai pada karakteristik cabang olahraga yang ditekuninya, meliputi: biomotor, klasifikasi skill baik open skill maupun close skill atau kombinasi dari keduanya. Tahapan spesialisasi merupakan tahapan yang berbanding terbalik dengan tahapan multilateral, yang artinya semakin bertambahnya usia atlet maka semakin mengarah ke spesialisasi cabang olahraga atau dengan kata lain semakin muda usia atlet proporsi latihan multilateral yang diberikan semakin besar.

c. Puncak Prestasi

Jika sudah melewati pembinaan pada tahapan multilateral dan tahapan spesialisasi, maka diharapkan mampu meraih prestasi pada usia emas (*golden age*). Agar bisa mendapatkan atlet-atlet yang berbakat dan berpotensi untuk meningkatkan prestasinya maka tiga komponen tersebut harus dilakukan sesuai dengan urutannya. Apabila salah satu tahapan tersebut tidak dilakukan maka hasil yang didapat tidak akan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Pada proses pembinaan terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi upaya dalam mencapai tujuan pembinaan yang sudah direncanakan. Adapun beberapa faktor yang bisa mempengaruhi pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singahan Kabupaten Tuban sendiri, antara lain yaitu atlet, pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan, serta kompetisi. Berikut adalah uraian dari faktor-faktor yang mempengaruhi pembinaan prestasi sebagai berikut:

1. Atlet

Menurut Sukadiyanto (2002: 4), atlet mengacu pada orang yang berpartisipasi atau secara aktif terlibat dalam kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk mencapai pencapaian olahraga yang mereka ikuti. Hal tersebut bisa diartikan bahwasannya atlet pencak silat merupakan seseorang yang aktif untuk melakukan kegiatan latihan pencak silat yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal didalam sebuah pembinaan prestasi pencak silat dibutuhkan ketepatan dan kesesuaian dalam menentukan bakal atlet yang benar-benar telah sesuai dengan standart untuk menjadi atlet pencak silat.

Kesesuaian untuk menentukan atau menyeleksi bakal atlet sangat ditentukan dari motivasi dan bakat yang menjerumus pada cabang olahraga pencak silat itu sendiri.

Bakat atlet akan terbentuk secara baik apabila faktor eksternal dan internal bisa ditingkatkan dengan optimal. Faktor internal disini merupakan motivasi dalam diri sendiri yang berusaha untuk melakukan suatu bentuk latihan dengan cara yang semaksimal mungkin. Sedangkan faktor internal terdiri atas berbagai macam hal diantaranya adalah kondisi fisik yang mendukung, gizi yang sesuai, sarana dan prasarana yang lengkap dan masih banyak lainnya. Maka dari itu atlet harus memiliki kedua faktor tersebut, karena bisa digunakan sebagai dasar dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga yang digelutinya.

2. Pelatih

Jika membahas mengenai olahraga, khususnya lingkup prestasi, pelatih merupakan subjek penting. Pelatih sebagai tokoh sentral memberi warna tersendiri dalam mempengaruhi kualitas seorang atlet. Sesuai dengan pengertiannya, pelatih adalah orang yang memiliki kemampuan profesional yang dapat membantu atlet agar dapat menampilkan kemampuan yang sebenarnya dalam waktu yang relative singkat. (Sukadiyanto, 2005: 3). Tugas seorang pelatih sangatlah berat dan harus dijalankan atau dilakukan dengan benar dan totalitas supaya mendapatkan hasil yang optimal. Dalam setiap pelaksanaan latihan, pelatih harus dapat menciptakan keputusan yang tepat dan mengarahkan atletnya dengan cara yang benar. Atas alasan tersebut, pelatih harus memiliki skill melatih yang didasari dari pengamalan yang diimbangi ilmu pengetahuan kepelatihan.

Djoko Pekik Irianto (2002: 7) mengungkapkan bahwasannya pelatih merupakan salah satu dari sebuah struktur dalam pembinaan prestasi, maka dari itu pelatih sebagai tokoh yang sangat berperan penting dalam pembinaan prestasi namun disisi lain pelatih juga dituntut untuk mampu memahami ilmu tentang kepelatihan.

Peran pelatih sangat dibutuhkan dalam pembinaan prestasi yaitu untuk menyiapkan atletnya agar mampu berprestasi dengan semaksimal mungkin di setiap kejuaraan yang akan diikuti. Agar bisa mendapatkan prestasi yang maksimal maka diperlukan sebuah perencanaan yang sangat matang. Rusli Lutan, dkk (2000: 2) menambahkan bahwasannya peran pelatih adalah sebagai pengelola atau merencanakan program latihan, termasuk kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi.

Pelatih mempunyai andil yang besar dalam tiap keberhasilan pelaksanaan latihan yang sudah dirancang

dalam bentuk program latihan. Seorang pelatih diwajibkan mempunyai pengetahuan serta pengalaman tentang ilmu kepelatihan di cabang olahraga yang digelutinya. Maka tugas utama pelatih yaitu mengelola atau menyusun program latihan untuk membina dan membantu atlet dalam mencapai prestasi semaksimal mungkin.

3. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana adalah sebuah alat dan fasilitas yang menunjang dalam pembinaan prestasi untuk meningkatkan kualitas atlet menjadi lebih baik. Dengan terdapatnya sebuah sarana dan prasarana yang sesuai nantinya bisa memberikan dukungan dalam pelaksanaan latihan secara efisien dan efektif sehingga tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal.

Agus S. Suryoboroto (2001: 73) mengatakan bahwa alat merupakan sebuah benda mati yang dapat diatur posisinya sesuai dengan kebutuhan atau dibawa (dipegang, ditendang, dipukul). Dan fasilitas yaitu sebuah bahan bisa digunakan untuk pembelajaran atau latihan yang bentuknya secara paten dan tidak bisa dipindahkan. Cabang olahraga pencak silat itu terdapat sarana dan prasarana bisa disebut ideal jika terdapat kriteria sebagai berikut:

a. Mempunyai tempat latihan/sasana yang sesuai dalam melaksanakan latihan. Cabang olahraga pensak silat memerlukan suatu tempat untuk memasang matras yang mempunyai ukuran 10 meter x 10 meter. Jika melakukan latihan di matras pada saat melatih teknik atau taktik yang sifatnya jatuhan maka akan bisa membantu mengurangi tingkat cedera.

b. Memiliki *sandsack*, *pecing pad*, *bodyprotector*, pelindung tulang kering dan kemaluan yang standart dalam jumlah yang sesuai kebutuhan. Jika pada saat pelaksanaan latihan alat-alat tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan dalam berlatih maka hasilnya kurang maksimal. Dengan demikian tersedianya peralatan olahraga pencak silat harus dipertungkan dengan kebutuhan atau dengan berapa banyaknya atlet yang ada. Karena fasilitas sangat berpengaruh dalam pelaksanaan latihan.

4. Kompetisi

Kompetisi atau kejuaraan adalah sebuah penjemabatan dalam proses pembinaan, dengan keikutsertanya dalam sebuah kompetisi atau pertandingan dapat dijadikan sebuah sarana untuk mengevaluasi proses pembinaan serta untuk menambah kemampuan dalam bertanding (Djoko Pekik Irianto, 2002: 11). Terdapatnya kompetisi yang sudah dilalui oleh beberapa atlet diharapkan nantinya atlet bisa mendapatkan pengalaman dalam bertanding serta memiliki mental bertanding sehingga pelatih bisa melakukan evaluasi pencapaian dalam pelaksanaan

pembinaan dari hasil kompetisi yang diikutinya dan juga bisa dijadikan sebuah bahan bagi atlet untuk melihat seberapa jauh tingkat prestasinya selama melaksanakan pembinaan. Atlet yang sering mengikuti kompetisi kurang lebih tiga kali kompetisi selama satu tahun akan bisa menumbuhkan percaya diri pada saat bertanding. Maka dari itu kompetisi atau pertandingan sangatlah penting dalam proses pembinaan prestasi olahraga.

Pencak silat sendiri adalah bagian dari bela diri yang berasal dari budaya bangsa Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang maka dari itu harus di kembangkan, dibina, dan dilestarikan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 13). Pencak silat sendiri termasuk dalam kebudayaan yang satu rumpun dengan kebudayaan Melayu. Seiring dengan berjalannya waktu, di Indonesia adanya beberapa perguruan pencak silat yang berkembang di berbagai tempat yang disesuaikan dengan adat istiadat setempat.

Pencak silat bukan hanya sekedar mengajarkan ilmu bela diri saja, namun terdapat beberapa aspek-aspek didalamnya. Asep Kurnia Neggala (2006:46) mengungkapkan pencak silat terdapat 4 aspek terdapat didalamnya, yaitu sebagai berikut:

1. Beladiri

Pencak silat merupakan suatu sistem atau pembelaan diri, maka dari itu aspek yang utama ialah beladiri. Beladiri dapat menjadikan manusia untuk melakukan pembelaan diri jika terdapat sebuah ancaman dengan menggunakan taktik dan teknik yang taktis.

2. Seni

Seni adalah sebuah perwujudan budaya yang berbentuk kaidah irama dan gerak yang beracuan pada keserasian, keseimbangan, serta keselarasan. Didalam gerakannya pencak silat juga terdapat nilai estetika yang indah.

3. Olahraga

Pencak silat dijadikan sebagai sebuah media untuk menjaga kondisi fisik, di mana ketahanan fisik yang dimiliki seorang pesilat dapat berpengaruh terhadap ilmu beladiri yang dimilikinya. Selain digunakan sebagai pengembang kondisi fisik, pencak silat juga dapat digunakan untuk mengembangkan ketangkasan dan olahraga prestasi.

4. Spiritual

Spiritual disini bertujuan untuk membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan mengamalkan nilai dan norma adat istiadat yang di dalamnya terkandung sebuah etika sopan dan santun kepada masyarakat dan pada sesama pendekar khususnya. Akan tetapi dalam pengajaran spiritual tidak mengenyampingkan nilai Ketuhan Yang Maha Esa sebagai aspek yang paling dasar dalam keilmuannya.

Pada masa perkembangannya, pencak silat di zaman sekarang tidak hanya digunakan sebagai alat pertahanan diri untuk kelangsungan hidup, akan tetapi juga menjadi cabang olahraga yang digemari hingga saat ini. Pada saat ini pencak silat sudah mulai mengarah ke olahraga prestasi yang dipertandingan di berbagai ajang kejuaraan olahraga mulai dari jenjang usia dini, pra remaja, remaja dan dewasa. Cabang olahraga pencak silat sendiri juga sudah dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga mulai dari level daerah, provinsi, nasional, hingga ke ranah internasional. Dalam kejuaraan pencak silat terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan, salah satunya adalah kategori tanding.

Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda, kedua pesilat tersebut saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran yang sudah ditetapkan dan menjatuhkan lawan, penguasaan dalam menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang bertanding, menggunakan kaidah dan pola langkah dalam pemanfaatan kekayaan taktik bertanding untuk mengumpulkan nilai yang terbanyak.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Mahardika (2015: 90) memaparkan, penelitian deskriptif ialah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan fakta dan akurat secara sistematis mengenai gejala (phenomena) tertentu yang menjadi pusat perhatian peneliti. Sedangkan Moleong (2014: 3) mengatakan bahwasannya pendekatan kualitatif ialah suatu teknik penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari perilaku yang diamati. Pendekatan tersebut merupakan pendekatan yang diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistic (utuh).

Waktu dan tempat penelitian dilakukan di tempat latihan pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban dan di rumah narasumber. Subyek dalam penelitian ini adalah orang-orang yang berpengaruh dalam proses pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. Loftland Moloeng (2004: 157) mengatakan bahwa sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya merupakan tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain.

Peneliti menggunakan teknik *purpose ve sampling* untuk menentukan atau memilih siapa saja

orang-orang yang dianggap paling mengetahui tentang apa yang diharapkan dalam penelitian ini, sehingga dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan informasi dibutuhkan. Dalam penelitian ini, data yang dibutuhkan berasal dari informasi yang sudah terseleksi sesuai dengan fungsi dan kewenangan yang dimiliki, yakni sebagai berikut:

- a. Pengurus
- b. Pelatih
- c. Atlet

Orang-orang tersebut adalah yang sudah ditetapkan oleh peneliti sebagai sumber informasi data yang telah dipertimbangkan, Karena peneliti beranggapan bahwasannya orang-orang tersebut sangat mempengaruhi dalam pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban.

Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini, karena data yang terkumpul nantinya digunakan untuk penyelesaian masalah. Untuk menyelesaikan masalah dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah pengumpulan data, pengamatan dan wawancara. Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan pada saat penelitian, guna memperoleh data yang diinginkan. Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif yang menjadi instrument atau alat dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri (human instrument). Dengan dibekali pemahaman dengan pendekatan kualitatif, penguasaan wawancara terhadap bidang yang akan diteliti, serta kesiapan untuk terjun lapangan secara langsung.

Alat yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu buku catatan dan perekam suara. Dalam penelitian ini alat yang paling dominan digunakan yaitu wawancara, maka dari itu peneliti harus menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban.

Setelah peneliti melakukan pengambilan data dalam bentuk wawancara kepada narasumber yang berkesangkutan, langkah berikutnya adalah proses analisis data. Sugiyono (2008) mengatakan bahwasannya dalam sebuah penelitian kualitatif, data yang diperoleh dari beberapa sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang sangat beranekaragam (triangulasi), dan dilakukan dengan secara terus menerus sampai datanya jenuh.

Tabel 1. Indikator Wawancara

| Variabel | Indikator | Sub Indikator | |
|--|-----------|--------------------------|---------------------------|
| Pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban | ATLET | 1. Program latihan | |
| | | 2. Prestasi | |
| | | 3. Sarana dan prasarana | |
| | | PELATIH | 1. Latar belakang pelatih |
| | | | 2. Prestasi |
| | | | 3. Program latihan |
| | PENGURUS | 4. Sarana dan prasarana | |
| | | 1. Pengelolaan pembinaan | |
| | | 2. Sarana dan prasarana | |

Dari hasil analisis data yang sudah diambil dari narasumber diharapkan dapat ditarik kesimpulan yang mampu memberikan informasi terhadap permasalahan yang sudah difokuskan dari awal. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif maka peneliti akan memaparkan bagaimana pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban.

Agar dapat bisa menetapkan keabsahan data pada penelitian ini maka diperlukan teknik pemeriksaan. Dalam penelitian ini, pengecekan keabsahan data dilakukan dengan teknik pemeriksaan data dengan cara teknik pengamatan, teknik trigulasi, dan menggunakan bahan referensi. Dengan menggunakannya teknik tersebut maka keabsahan data dan urutan peristiwa akan direkam secara sistematis. Sehingga peneliti juga bisa memberikan deskripsi data yang akurat dan terpecaja tentang apa yang diteliti.

Moleong (2009: 330) mengatakan trigulasi merupakan teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan dalam pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu, sedangkan apa yang dimaksud dengan teknik menggunakan bahan referensi yaitu sebagai pendukung untuk membuktikan data yang sudah diperoleh dalam pelaksanaan penelitian. Contohnya yaitu hasil data ketika wawancara sangat perlu dengan didukungnya rekaman wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penelitian mengenai pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban dengan menggunakan

teknik wawancara dengan beberapa narasumber yang terlibat:

Tabel 2. Wawancara

Pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban atas nama DF

| No. | Butir Pertanyaan | Jawaban |
|-----|---|---|
| 1. | Sudah berapa lama mengikuti latihan prestasi di Ranting Singgahan? | Saya mengikuti latihan di Ranting Singgahan sudah 7 tahun. |
| 2. | Dalam satu minggu melakukan latihan berapa kali? | Sebelum adanya pandemi latihan 6 kali dalam satu minggu, namun pada saat pandemi seperti ini latihan 3 kali dalam satu minggu. |
| 3. | Apakah saudara menambah latihan di luar jadwal yang sudah ditetapkan? | Tidak, karena menurut saya program latihan yang sudah diberikan pada saat latihan saya laksanakan secara maksimal. |
| 4. | Apakah dalam melakukan program latihan yang sudah dijadwalkan saudara bisa melakukan secara maksimal? | saat ini sudah bisa latihan secara maksimal, dikarenakan prasarana yang sudah memadai untuk berlatih. |
| 5. | Capaian prestasi tertinggi yang di capai dengan team Ranting Singgahan? | Capaian prestasi tertinggi yang sudah saya capai dengan team Ranting Singgahan salah satunya menjadi juara umum 1 Se kabupaten Tuban interen. |
| 6. | Capaian prestasi tertinggi yang saudara capai selama mengikuti latihan prestasi di Ranting Singgahan? | Pencapaian tertinggi yang pernah saya capai salah satunya adalah mewakili Kabupaten Tuban dalam iven daerah. |
| 7. | Target selanjutnya dalam capaian pencak silat prestasi? | Untuk selanjutnya saya ingin mengharumkan nama Indonesia di |

| | | |
|-----|--|--|
| | | kancah internasional |
| 8. | Dalam pelaksanaan latihan dilakukan dimana? Indoor atau outdoor? | Untuk saat ini karena di Ranting Singgahan belum tersedia gedung jadi latihan prestasi dilakukan di outdoor. |
| 9. | Apakah pada saat latihan sudah tersedia matras? | Iya sudah tersedia, full satu set 10x10 |
| 10. | Melatih tendangan dan pukulan, apakah sasarannya sudah tersedia? Apa saja? Dan ada berapa? | Iya sudah tersedia, ada <i>pecing ped</i> 6, <i>sandsack</i> 2, dan <i>bodyprotector</i> 2 pasang |

Tabel 3. Wawancara Pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban atas nama pelatih TY

| No. | Butir Pertanyaan | Jawaban |
|-----|---|--|
| 1. | Apakah pernah mengikuti pelatihan pelatih khususnya cabang olahraga pencak silat? | pernah pada tahun 2015 yang di selenggarakan oleh PSHT Cabang Tuban. |
| 2. | Sudah berapa lamakah melatih di Ranting singgahan? | Mulai melatih tahun 2015 sampai sekarang, jadi sudah 6 tahun melatih atlet di Ranting Singgahan. |
| 3. | Apakah sebelum menjadi pelatih pernah menjadi atlet? | Iya, dulu sebelum menjadi pelatih saya juga pernah menjadi atlet. |
| 4. | Sebelum melaksanakan latihan apakah ada perencanaan terlebih dahulu apa hanya sekedar latihan saja? | Iya, sebelum melaksanakan latihan harus direncanakan terlebih dahulu, supaya dalam proses latihan bisa maksimal. |
| 5. | Dalam pelaksanaan latihan apakah ada pengelompokan atlet sesuai dengan usianya? | Iya betul, karena di Ranting Singgahan ada beberapa usia mulai dari usia dini, pra remaja, remaja, dan dewasa. Jadi perlu dikelompokan sesuai dengan |

| | | |
|-----|---|---|
| | | usianya masing-masing. |
| 6. | Pada saat melatih selain membantu atlet untuk meraih prestasi apakah ada tujuan yang lainnya? | Ada, meminimalisir pergaulan bebas dan pengarahan tentang obat-obat terlarang. |
| 7. | Iven tertinggi yang pernah di ikuti selama menjadi pelatih di Ranting singgahan? | Mengikuti PORKAB di Kabupaten Tuban. |
| 8. | Prestasi yang pernah dicapai selama melatih di Ranting singgahan? | Menyumbangkan atlet dari Ranting Singgahan untuk mewakili Kabupaten Tuban di kejuaraan daerah. |
| 9. | Sarana dan prasarana di ranting singgahan apakah sudah memadai untuk melaksanakan latihan? | Untuk sarana belum, karena belum mempunyai tempat yang paten untuk pelaksanaan latihan. Tetapi untuk peralatan sudah memadai. |
| 10. | Apakah dengan sarana dan prasarana yang ada bisa menjadikan latihan yang maksimal? | Bisa, karena dengan adanya prasarana seperti matras, <i>sandsack</i> , <i>pecing pad</i> , dan <i>bodyprotector</i> sudah tersedia. |

Tabel 4. Wawancara Pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban atas nama pengurus SR

| No. | Butir Pertanyaan | Jawaban |
|-----|--|---|
| 1. | Bagaimana cara pelaksanaan pembinaan di Ranting Singgahan? | Pelaksanaan pembinaan di Ranting Singgahan yaitu dilaksanakan latihan prestasi sebanyak 6 kali dalam satu minggu. Namun pada saat pandemi latihan dilakukan 3 kali dalam satu minggu. |
| 2. | Bagaimana peran pengurus dalam meningkatkan prestasi di Ranting Singgahan? | Peran pengurus dalam meningkatkan prestasi di Ranting |

| | |
|--|--|
| | Singgahan yaitu dengan menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan atlet dalam berlatih, supaya dalam pelaksanaan latihan mampu dilakukan secara maksimal. |
| 3. Apa harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan prestasi di Ranting Singgahan? | Untuk kedepan harapannya yaitu tersedianya sarana sebuah gedung untuk dijadikan tempat latihan yang paten. |
| 4. Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Ranting singgahan untuk menunjang dalam proses pembinaan? | Untuk sarana seperti gedung atau tempat latihan yang paten masih belum tersedia, namun untuk prasarana sudah tersedia matras berukuran 10x10 dengan tebal 3cm, <i>sandsack</i> 2 biji, <i>pecing pad</i> sebanyak 6 biji, dan <i>bodyprotector</i> 2 pasang. |
| 5. Apakah menurut Bapak ada sarana dan prasarana yang perlu di tambahkan sebagai penunjang dalam proses pembinaan? | Sangat ada, yaitu dengan adanya gedung latihan dapat menjadikan tempat latihan yang paten agar dalam pelaksanaan latihan bisa berjalan secara maksimal. |

Berdasarkan hasil dari wawancara terhadap narasumber yang sudah dipilih oleh peneliti dan pengamatan secara langsung untuk mendapatkan informasi tentang pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. Berikut merupakan pembahasan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti:

1. Pembinaan
Pembinaan yang dilakukan Ranting singgahan dengan melakukan penyusunan jadwal latihan yang dilaksanakan 6 kali dalam satu minggu namun pada saat pandemi dilakukan latihan 3

kalidalam satu minggu. Pembinaan dipandu langsung oleh pelatih yang mempunyai ilmu tentang pelatihan dan didukung pengalaman mengenai cabang olahraga pencak silat. Selain pelatih terdapat pengurus yang membantu mengatur menejem pembinaan prestasi tersebut. Disini peran pengurus untuk membantu menyediakan setiap kebutuhan dalam proses pembinaan yaitu dalam kelengkapan sarana dan prasarana. Sedangkan peran pelatih yaitu dengan menyiapkan perencanaan program latihan yang akan dilakukannya dengan pembagian sesuai usia atletnya. Tujuan adanya pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban selain membantu atlet untuk meraih prestasi juga untuk meminimalisir pergaulan bebas yang dapat merusak generasi penerus.

2. Program latihan
Pelaksanaan latihan yang dipandu oleh pelatih sebelumnya sudah direncanakan dan disusun sebuah program latihan terlebih dahulu. Program latihan yang disusun pelatih disini mempunyai tujuan pada saat pelaksanaan latihan bisa continue, progresif, dan terarah supaya dapat memberikan kemudahan bagi pelatih dalam mengontrol atletnya pada saat pelaksanaan latihan dan dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin. Program latihan yang disusun tersebut dibagi menjadi beberapa tingkatan usia, jadi pelatih menyusun program latihan yang berbeda-beda sesuai usia atletnya.
3. Sarana dan prasarana
Kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki Ranting Singgahan sudah sangat memadai untuk pelaksanaan pembinaan prestasi seperti sudah tersedianya matras dengan ukuran 10x10 dengan ketebalan 3cm, *pecing pad* 6 buah, *sandsack* 2 buah, dan *bodyprotector* 2 pasang. Adanya peralatan tersebut sudah dapat dijadikan penunjang pelaksanaan latihan yang maksimal. Namun di Ranting Singgahan belum mempunyai tempat latihan indoor yang paten jadi saat ini pelaksanaan latihan dilakukan di outdoor.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan dengan cara wawancara kepada beberapa narasumber yang terlibat pada proses pembinaan prestasi pencak silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban, maka penulis dapat menyimpulkan bahwasannya Pembinaan Prestasi Pencak Silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban, diantaranya yaitu:

1. Pembinaan yang dilakukan secara baik.
2. Kualitas pelatih
3. Latihan yang terencana dan dilakukan dengan continue
4. Kelengkapan sarana dan prasarana

Saran

Saran yang bisa diberikan dari penulis untuk PSHT Ranitng Singganan Kabupaten Tuban yaitu:

1. Meningkatkan koordinasi dengan pihak-pihak yang berkaitan supaya segera tersedianya sebuah gedung untuk tempat latihan yang paten.
2. Untuk pelatih dan pengurus agar memberikan dukungan dan suport terhadap atletnya supaya mampu meraih prestasi yang semaksimal mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suryobroto. (2001). *Diktat Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko pekik irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Andi.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lutan Rusli, 2000, *Dasar-Dasar Kepeleatihan*, Depdiknas.
- Mahardika, I. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya Univercity Press.
- Mathis. (2002). Pembinaan. Diambil dari <http://bukharistyle.blogspot.co.id/2012/01/apa-pengertian-dari-pembinaan-dan.html> (Diakses pada, 9 Desember 2016).
- Moleong, J Lexy. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, J Lexy. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : P.T Remaja Rosdakarya.
- Nenggala, A.K. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Rudiansyah Eko, dkk. 2017. *Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan Di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat*. Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Volume 4 (1):2-3.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.