

## **BAB II**

### **PRINSIP PRINSIP PELATIHAN**

### **PENCAK SILAT PRESTASI**

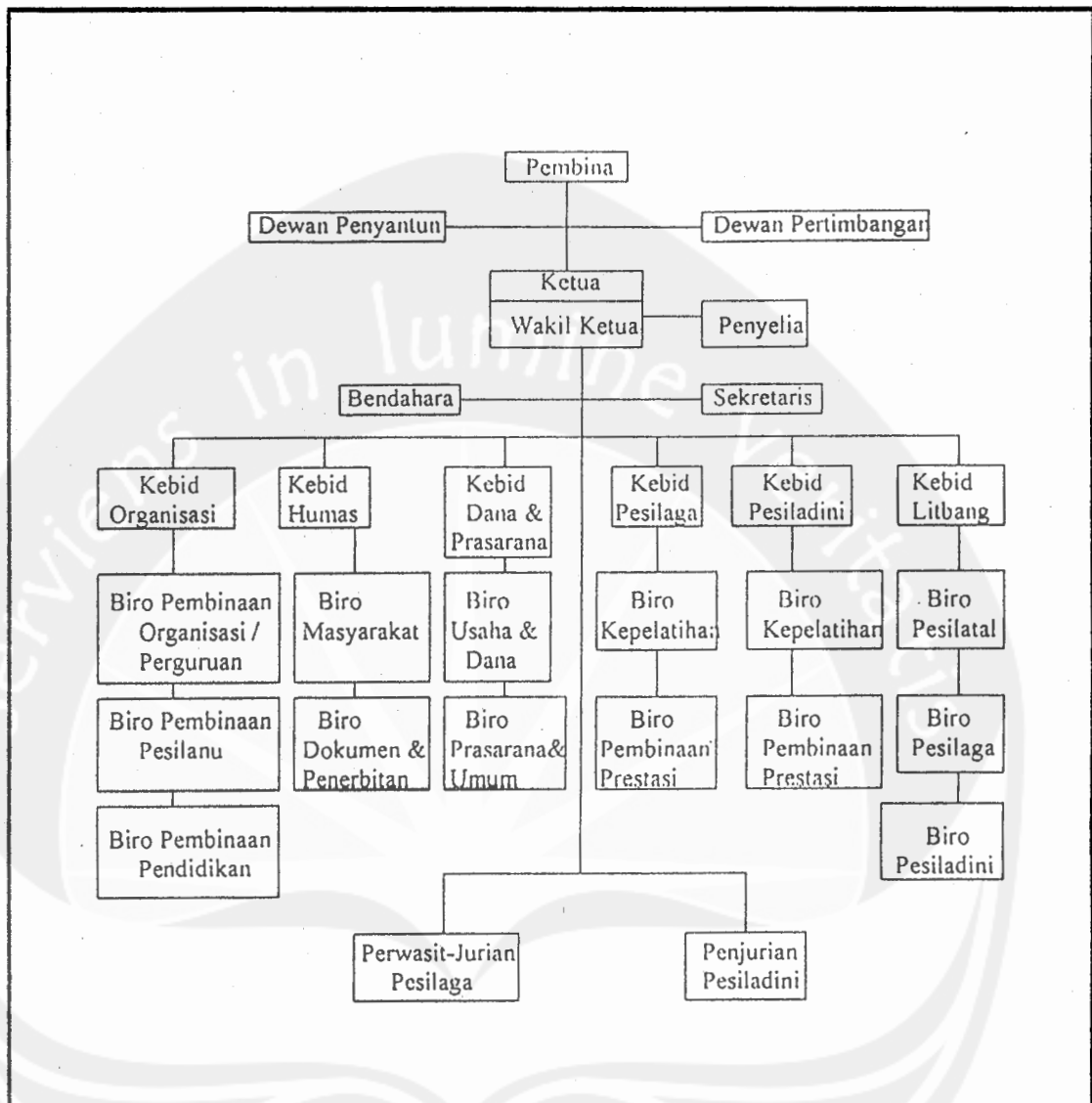
Untuk dapat melakukan analisa, perlu diketahui tentang hal hal yang menjadi dasar pertimbangannya. Dasar yang dimaksud adalah hal hal yang menjadi prinsip pelaksanaan pelatihan Pencak Silat prestasi.

#### **A. PRINSIP PEMBINAAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT DAERAH**

Pembinaan Pencak Silat, terutama Pencak Silat prestasi merupakan tanggung jawab dari Pengurus IPSI, sebagai salah satu induk olahraga di bawah KONL. Pembinaan atlet Pencak Silat di Jawa Tengah menjadi tanggung jawab Pengurus Daerah IPSI Jawa Tengah yang berkedudukan di ibukota propinsi, Semarang.

Pengurus Daerah IPSI ini berkewajiban untuk melakukan pembinaan terhadap perguruan perguruan Pencak Silat yang ada di wilayah kerjanya. Pembinaan ini sangat berkaitan dengan pembinaan pesilat pesilat dari perguruan perguruan Pencak Silat tersebut untuk diarahkan menjadi atlet atlet yang mampu berprestasi pada arena kejuaraan, mengingat bahwa Pencak Silat berasal dari sebuah Seni Beladiri rakyat yang sifatnya tradisi yang kemudian dibakukan menjadi sebuah olahraga yang modern.

Setiap Pengurus Daerah IPSI memiliki bagan struktur organisasi sbb:



**Gambar 07 : Struktur organisasi PENGDA IPSI**

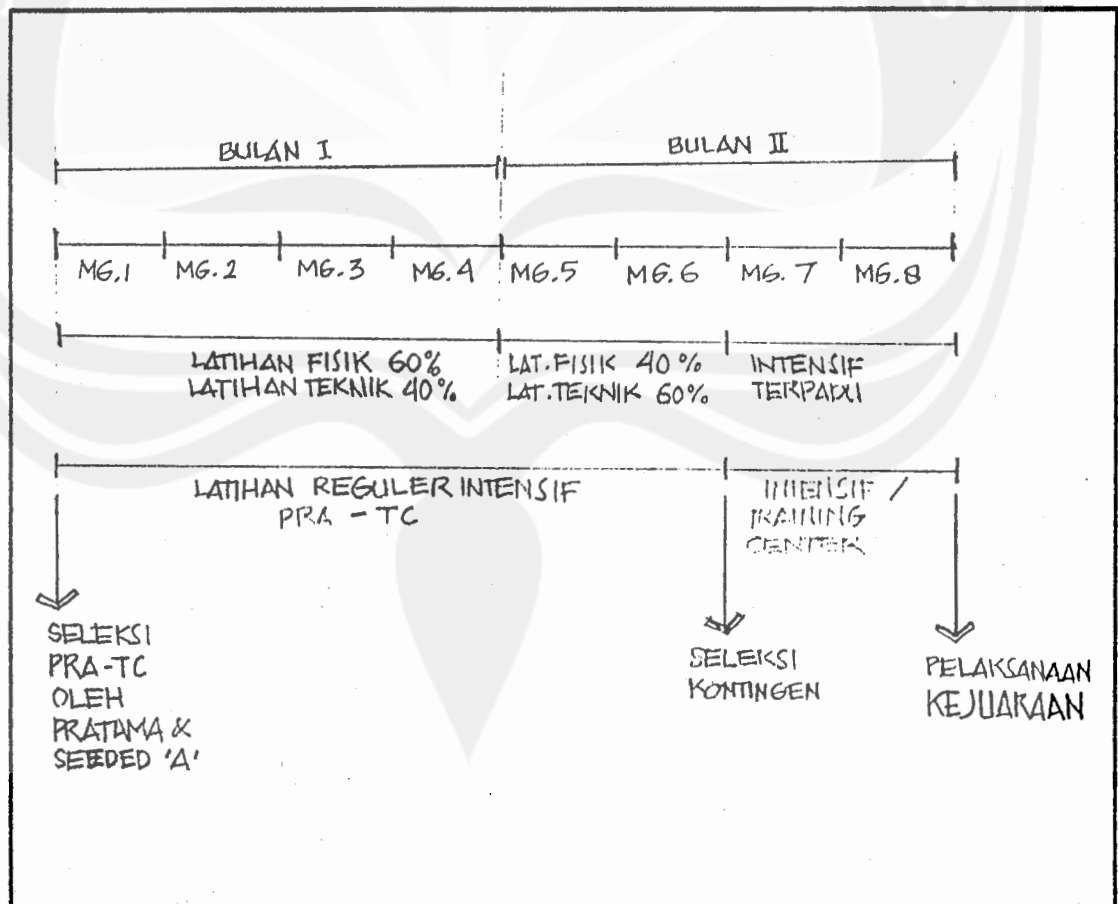
Sumber : Pengda IPSI DIY, "Struktur Organisasi Pencak Silat Daerah", 1995.

Dengan demikian kegiatan pelatihan dan pengembangan Pencak Silat prestasi menjadi tanggung jawab Biro Kepelatihan dan Biro Pembinaan Prestasi dari Kebid Pesilaga dan Kebid Pesiladini. Sebagai catatan, dalam penulisan ini untuk mempermudah penyebutan istilah Pesilaga (Pencak Silat Olahraga) dan Pesiladini (Pencak Silat Beladiri dan Seni) digunakan istilah tanding (untuk

Pesilaga) dan lomba (untuk Pesiladini), mengacu Murhananto (1993, 66-77).

Bentuk pelatihan yang dilaksanakan adalah pembinaan atlet daerah dan Training Centre bagi atlet daerah yang akan diikutsertakan pada kejuaraan di tingkat yang lebih tinggi dari Kejuaraan Daerah.

Dari jumlah peserta Pratama dan seeded 'A' yang berhak diikutkan pada kejuaraan, akan dipilih 34 orang atlet tanding dan 12 orang atlet lomba untuk mengikuti latihan Pra - TC. Dari peserta latihan Pra - TC akan dipilih 17 orang atlet tanding dan 6 orang atlet lomba yang akan dikirim sebagai kontingen. Status atlet Pratama tidak berlaku kekal, tetapi sangat tergantung dari prestasi atlet itu sendiri.



Gambar 08 : Proses persiapan kontingen.

Tahap Pra - TC hingga TC dilaksanakan minimal dua bulan, dengan lama TC selama 4 - 14 hari terakhir. Adanya event kejuaraan yang berlangsung pada tengah tengah proses TC dapat digunakan sebagai ajang uji coba atlet Kontingen Jawa Tengah.

Dengan padatnya jadwal kejuaraan dalam satu tahun, tidak menutup kemungkinan adanya perbenturan waktu latihan antara latihan untuk kepentingan pengembangan (latihan reguler) dengan latihan yang diselenggarakan bagi anggota kontingen (TC). Untuk itu agar kegiatan latihan tersebut tidak saling mengganggu, maka tempat latihan untuk keperluan TC perlu di pisahkan, terutama fasilitas latihan tekniknya.

Pada kegiatan Training Centre, atlet yang terpilih harus menjalani serangkaian latihan yang teratur dengan bimbingan yang intensif, meliputi latihan fisik dan latihan teknik, yang didalamnya terkandung juga latihan mental dan latihan taktik untuk menghadapi kejuaraan.

Program latihan Pra TC dan TC untuk persiapan kejuaraan selain PON dilaksanakan dua bulan sebelum pelaksanaan kejuaraan. Latihan Pra TC berupa latihan reguler yang dilaksanakan dalam dua tahap. Tahap pertama dilaksanakan pada paruh waktu awal dengan komposisi latihan fisik dan latihan teknik 60 : 40. Pada paruh waktu kedua komposisi porsi latihan dibalik. Tahap latihan yang sama juga diterapkan pada saat TC. Yang membedakan diantara keduanya adalah bahwa atlet TC menjalani latihan lebih intensif dan dengan porsi latihan yang lebih banyak.

Dari kategori atlet yang telah dibahas sebelumnya, kesemuanya mendapatkan jenis latihan yang sama, hanya kedalaman materinya saja yang berbeda. Untuk Seeded 'B' lebih banyak ditekankan aspek fisik dan pematapan teknik dasarnya, sedangkan untuk kategori Seeded 'A' dan Pratama lebih banyak diberikan pengembangan pengembangan teknik dengan disertai pembinaan fisik.

## **B. PRINSIP PELATIHAN PENCAK SILAT PRESTASI**

Sebagai sebuah seni beladiri, Pencak Silat memiliki kekhasan yang membedakannya dengan beladiri lain. Pencak Silat memiliki kekhasan pada kelincahan gerakan serang dan bela yang dilakukan secara luwes dan selaras antara gerakan tangan dan kaki. Dengan demikian tentu saja hal ini memerlukan cara pelatihan yang berbeda dengan pelatihan untuk cabang beladiri yang lain.

Menurut Murhananto (1993, 80), untuk menjaga dan meningkatkan kondisi dan prestasi atlet perlu memperhatikan syarat syarat sbb:

1. Latihan harus terarah, teratur, dan dengan intensitas yang baik.
2. Harus cukup istirahat.
3. Makan dengan gizi yang memadai.
4. Berlatih dengan beban yang selalu meningkat sedikit demi sedikit.
5. Berlatih dengan prinsip perorangan, karena setiap pesilat mempunyai sifat dan pembawaan yang berbeda.

Secara keseluruhan pada tiap tiap sesi latihan Pencak Silat terdapat urutan latihan, yaitu dimulai dari latihan pemanasan berupa latihan fisik, setelah itu baru dilakukan latihan latihan teknik dan diakhiri dengan pendinginan.

Pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah latihan sangat penting untuk mencegah terjadinya cedera selama latihan dan kemudian untuk mengembalikan kondisi tubuh kepada kondisi normalnya.

Mengacu pada Murhananto (1993), secara keseluruhan, latihan latihan Pencak Silat terdiri dari empat macam latihan, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental.

#### b.1. Latihan Fisik.

Latihan fisik ini terdiri dari latihan latihan yang hanya dapat dilaksanakan ditempat, seperti senam, dan latihan yang memerlukan perpindahan tempat.

Menurut Murhananto (1993, 81-87), latihan fisik ditempat terdiri :

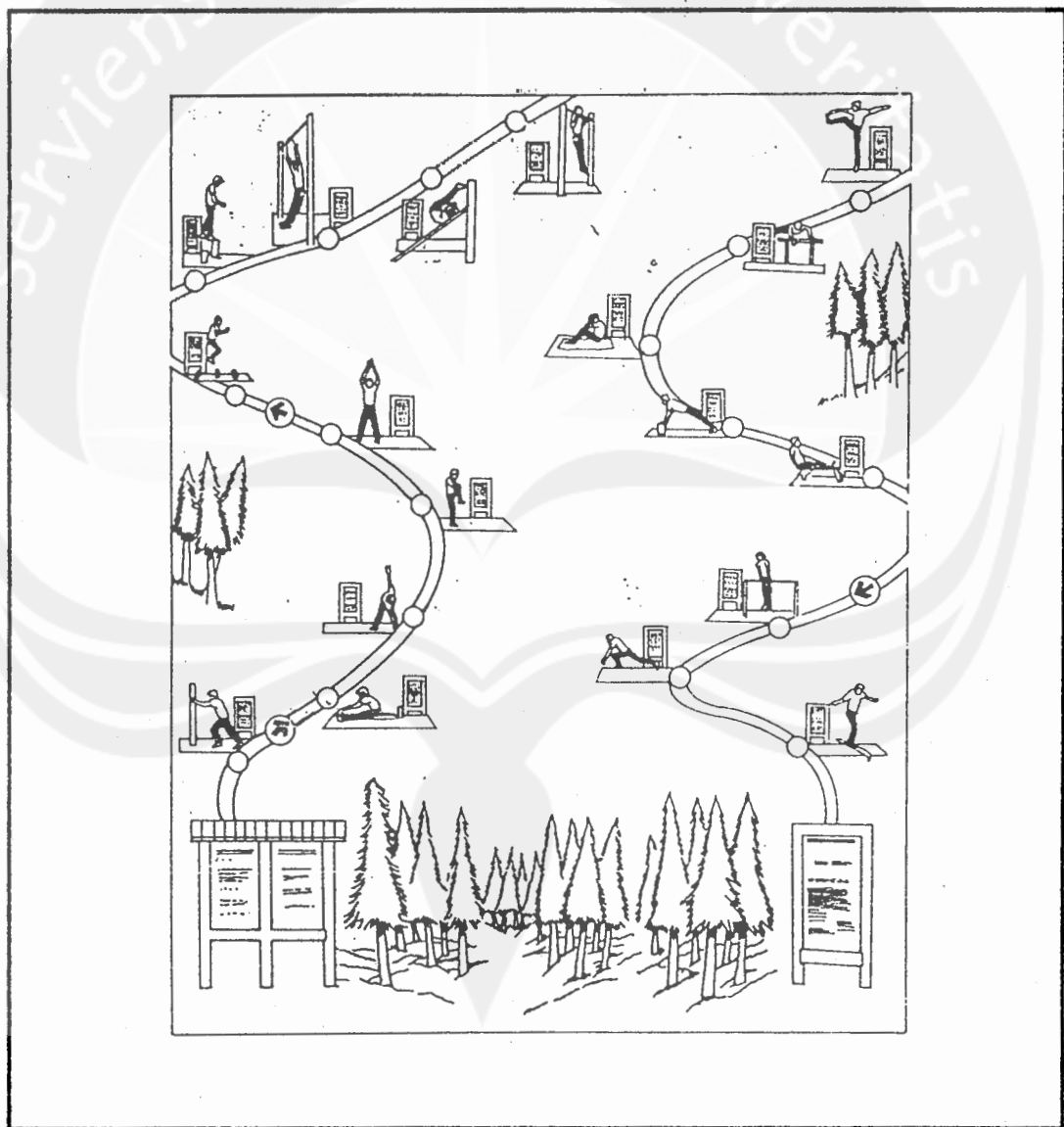
| JENIS LATHAN                   | BENTUK LATHAN                             | TEMPAT             | CARA                    |
|--------------------------------|---|--------------------|-------------------------|
| KELENTUKAN (FLEXIBILITY)       | BERBAGAI MACAM SENAM                      | INDOOR/<br>OUTDOOR | PRIBADI/<br>BERKELOMPOK |
| KESEIMBANGAN (BALANCE)         | BERAGAM SENAM DENGAN DAN TANPA ALAT BANTU | INDOOR/<br>OUTDOOR | PRIBADI/<br>BERKELOMPOK |
| KEKUATAN (STRENGTH)            | LATHAN BEBAN DAN LATHAN KEKUATAN OTOT     | INDOOR/<br>OUTDOOR | PRIBADI/<br>BERKELOMPOK |
| KECEPATAN (SPEED)              | MENGULANG GERAKAN DENGAN CEPAT            | INDOOR             | PRIBADI/<br>BERKELOMPOK |
| DAYA KOORDINASI (COORDINATION) | MELATIH BEBERAPA GERAKAN BERANGKAI        | INDOOR             | BERKELOMPOK             |

Gambar 09 : Jenis latihan fisik.

Dalam pelaksanaannya saat latihan, kelima jenis latihan fisik yang dilakukan tanpa memerlukan perpindahan tempat tersebut dilakukan secara terpadu.

Latihan yang dilakukan dengan berpindah tempat seperti aerobik memerlukan sebuah jalur sebagai tempat latihannya. Agar pada saat

melakukan aerobik tersebut tidak hanya otot kaki saja yang dikuatkan, maka pada jalur tersebut dapat dibuat sebuah circuit training yang berisi kombinasi berbagai macam latihan fisik untuk melatih keseimbangan, kekuatan lengan daya koordinasi, dsb. (dr Sadoso S, 1996, 239-252). Sebagai catatan, pelaksanaan kedua jenis latihan fisik ini dapat dilakukan bergantian.



**Gambar 10 :** Contoh circuit training.  
**Sumber :** dr. Sadoso S, 1996, 240.

## **b.2. Latihan Teknik.**

Dasar dari pembentukan teknik pesilat adalah pembentukan sikap dan pembentukan gerak. Pembentukan sikap merupakan koordinasi dari tiga unsur pokok, yaitu sikap kaki atau kuda kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan. Pembentukan gerak meliputi pemahaman akan arah, lintasan langkah, pola langkah, kecepatan dan tenaga (Murhananto, 1993, 87-88).

Jenis latihan teknik yang diberikan akan berbeda untuk kategori tanding dan lomba. Macam materi untuk keduanya sama (Murhananto, 1993, 89), hanya berbeda pada penekanan penggunaan gerakannya saja, yang meliputi :

- a. Langkah dan pola langkah.
- b. Sikap pasang dan pengembangannya.
- c. Teknik bela.
- d. Teknik serangan.
- e. Teknik jatuhan.
- f. Teknik kunci.

## **b.3. Latihan Taktik.**

Unsur latihan taktik yang harus diperhatikan adalah keyakinan penggunaan sikap pasang, pengembangan langkah dan pola langkah, pengembangan taktik sambut, pengembangan taktik menyerang, dan penggunaan taktik tinggi. Disamping itu juga disertai dengan kerapian teknik (Murhananto, 1993, 95-104).



#### **b.4. Pembinaan Mental.**

Hal hal yang harus diperhatikan dalam pembinaan mental pesilat untuk tujuan prestasi adalah sebagai berikut :

- Menanamkan motivasi pada diri pesilat untuk berlatih dengan semangat tinggi serta sikap kerja sama yang baik.
- Membina sikap mental yang positif dalam latihan dan pertandingan, serta mengembangkan sikap pribadi yang baik.
- Mengembangkan sikap sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab.
- Menanamkan sikap berani, ulet, tabah, dan mampu mengendalikan diri baik emosi maupun perasaan.
- Menanamkan kesadaran untuk terus mempelajari ilmu pengetahuan dan bersikap kritis.
- Membina sikap mental juara dan membawanya menjadi juara sejati.

Untuk dapat memberikan pembinaan mental yang baik, pelatih harus selalu memberikan contoh-contoh yang baik untuk diteladani, dalam sikap dan tingkah laku sehari-hari. Sikap hidup yang tertib, disiplin dan bertanggung jawab dari seorang pelatih adalah teladan yang amat berharga. Latihan teknik dan taktik pun selalu disertai dengan sasaran pembinaan mental. Dengan demikian, nasihat dan wejangan pada saat latihan maupun di akhir latihan adalah upaya positif dalam membina mental pesilat (Murhananto, 1993, 104-105).

### C. PRINSIP PEMILIHAN LOKASI LATIHAN

Menurut DR. Jonathan dan dr. Kathleen L. Kuntaraaf (1992, 196), lokasi yang sesuai untuk latihan olahraga adalah lokasi yang memiliki suhu 6-28 derajat Celcius dengan kelembaban kurang dari 60%, sedangkan dr. Sadoso Sumosardjono (1993, 220-226, 243-247) menyarankan untuk memilih lokasi latihan lanjutan berupa bukit, tangga, dan sejenisnya, yang berupa taman dan sejenisnya dengan fungsi penghijauan untuk menjamin tersedianya oksigen yang cukup dan mengurangi ketegangan (dr. Sadoso, 1996, 239-242, 253-256).

Untuk mendapatkan daerah bersuhu 6 - 28 derajat Celcius, dapat digunakan perhitungan suhu berdasarkan penyusutan suhu karena ketinggian tempat dari permukaan air laut. Dari perhitungan penyusutan suhu 0,6 derajat Celcius setiap kenaikan 100 meter dari permukaan laut (suhu pada 100 meter di atas laut 25-27 derajat Celcius), maka ketinggian tanah yang disyaratkan adalah hingga ketinggian 3100 meter di atas muka laut. Untuk memenuhi syarat kelembaban di bawah 60%, maka daerah yang relatif memenuhi berkisar antara 200 - 1400 meter di atas permukaan laut. (wawancara Bp. RM. Prabowo, BMG, 4 April 1999).

Sebagai persyaratan tambahan lokasi pemusatan pelatihan yang berprinsip karantina, maka lahan yang dipilih harus terjaga dari keramaian tetapi dapat diakses dengan mudah dari jalan utama.



## **BAB III**

# **ANALISA**