

**IMPLEMENTASI SISTEM PEMBINAAN MULTILATERAL DI PERGURUAN
PENCAK SILAT SE-KOTA MAGELANG PROVINSI
JAWA TENGAH TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

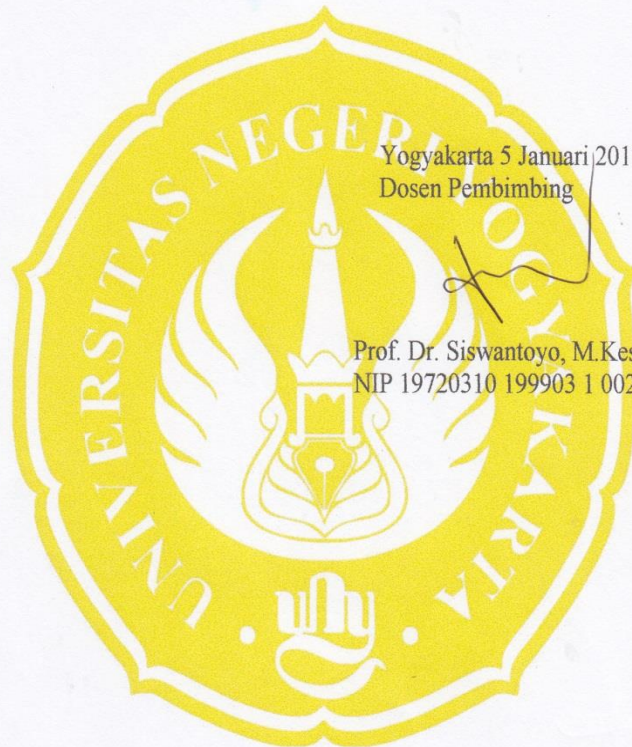


Oleh
Mahardika Wahyu Ramadhan Putra
NIM 12604221053

**PROGRAM GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKLTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016” yang disusun oleh Mahardika Wahyu Ramadhan Putra, NIM 12604221053 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016” yang disusun oleh Mahardika Wahyu Ramadhan Putra NIM 12604221053 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Januari 2017 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes	Ketua Penguji		07/02/2017
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		07/02/2017
Nur Rohmah M, M.Pd	Penguji-I		06/02/2017

Yogyakarta, Februari 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 1988121 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Impelemntasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 5 Januari 2017

Yang menyatakan

Mahardika Wahyu Ramadhan Putra
NIM 12604221002

MOTTO

- Dalam bertanding tidak semua musuh yang kita hadapi itu mudah untuk dilawan, terkadang seseorang harus terjatuh bahkan berdarah untuk menghadapinya. Optimis dan melakukan yang terbaik akan membuahkan kemenangan (penulis).
- Hidup selalu bersyukur dengan keadaan yang ada, jalani dengan ikhlas dan tersenyum akan mejadikan lebih baik (penulis).

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Ayahku tercinta Joko Budiarto dan Ibuku tersayang Titin Puji Ningsih dan Sri Lestari yang telah membesarkanku dan mendidikku sampai saat ini serta atas semua doa, dukungan, dan harapan yang tulus dari keberhasilanku.
2. Kakak-kakakku Andika Wahyu Budi Pratama, adikku Yoga Wahyu Nugraha, dan Neswa Alivia Husna yang selalu memberikan keceriaan dan dukungan.
3. Semua kerabat dan sahabat yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

**IMPLEMENTASI SISTEM PEMBINAAN MULTILATERAL DI PERGURUAN
PENCAK SILAT SE-KOTA MAGELANG PROVINSI
JAWA TENGAH TAHUN 2016**

Oleh
Mahardika Wahyu Ramadhan Putra
12604221053

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perguruan pencak silat masih banyak yang belum terimplementasi pembinaan multilateral dengan baik, dari pembinaan anak usia dini menuju usia emas yang berdampak dengan sulitnya meraih prestasi dengan pembinaan yang belum jelas pembinaan pencak silat usia dini di perguruan pencak silat se Kota Magelang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subyek penelitian adalah pelatih di perguruan atau pembina kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Pengumpulan data menggunakan metode, wawancara, observasi dan dokumentasi. Untuk memperjelas implementasi pembinaan pencak silat usia dini. Instrumen yang digunakan adalah diadakan wawancara terhadap subjek, serta hasil observasi dan pengumpulan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan sudah sesuai dengan karakteristik anak yakni pembinaan yang dilakukan pada usia 6-15 tahun. Pembinaan sudah sesuai dengan aspek biomotorik yang disesuaikan dengan aspek gerak dasar motorik anak, pada gerak non lokomotor, lokomotor dan manipulatif, akan tetapi masih ada beberapa perguruan yang belum melaksanakan pembinaan multilateral karena berbagai hal. Secara garis besar pembinaan multilateral diberikan setelah anak diberikan materi tentang pengenalan gerak dasar pencak silat.

Kata Kunci : *Pembinaan Multilateral, Perguruan Pencak Silat*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah dan inayah-Nya sehingga, pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan tugas menyusun skripsi. Skripsi dengan judul “Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat Tahun 2016 se –Kota Magelang Provinsi Jawa Tengah” ditulis sebagai realisasi untuk memenuhi tugas mata kuliah Tugas Akhir Skripsi, sekaligus diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

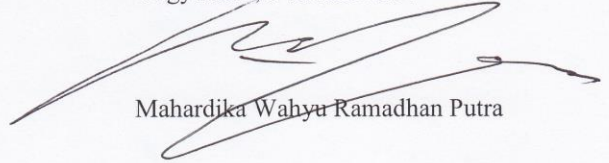
1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi ijin penelitian ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M. Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Bapak Drs. Subagyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas FIK UNY atas segala kemudahan yang diberikan.
5. Bapak Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes selaku dosen pembimbing yang dengan perhatian, sabar dan ikhlas meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan,

arahan, dan petunjuk yang sangat berharga sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Bapak Ibu Staf Administrasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
7. Civitas Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas bantuan dan kerjasamanya.
8. Kepala pelatih perguruan pencak silat se-Kota Magelang yang telah memberi izin pelaksanaan penelitian ini dan membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar.
9. Rekan-rekan yang bersukarela membantu penelitian ini: Kusnun Lukmanto, Sekar Wahyuning Puri, Dwi Jarwanto, Farit Khulfani, Rahmat Nurkholis, Firman Ardiyansyah, Wahyu Priyadi, Pambuko Aji, Galih Kusumatmaja, Roin Abdilah, Muklis Saiful Hidayat, Ariska W, Wiki Oktavianto, Eko Sidiq, Tri Ari Sunardi, Abib Syahroni, dan Ahmad Ubaidilah.
10. Calon istri ku Laily Syafa'ati yang senantiasa menemani, memberikan semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin, penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Akhirnya harapan peneliti semoga apa yang terkandung dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 5 Januari 2017

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a stylized representation of the name Mahardika Wahyu Ramadhan Putra.

Mahardika Wahyu Ramadhan Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	hal i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Sistem Pembinaan	8
2. Hakekat Pembinaan Multilateral.....	15
3. Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat.....	27
4. Hakikat Pencak Silat	32
B. Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Berfikir.....	36

D. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Penelitian	39
C. Subjek dan Objek Penelitian	40
D. sumber Data.....	41
E. Instrumen Pengumpulan Data	42
F. Data Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Sabjek Penelitian.....	48
2. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	48
a. Persaudaraan Pencak Kembang Setaman	49
b. Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih.....	50
c. Peraudaraan Pencak Silat Setia Hati Terate	51
d. Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD	53
e. Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah.....	54
3. Implementasi Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang	57
a. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman	57
b. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun Perguruan Pencak Silat Merpati Putih.....	60
c. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Terate	64
d. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD	71
e. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun Perguruan Pencak Silat Tapak Suci.....	74
B. Pembahasan	80
a. Implementasi sistem pembinaan multilateral pada usia 6-15 tahun	81
b. Keterampilan gerak dasar motorik anak untuk melatih komponen biomotorik.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Perbandingan Antara Spesialisasi Dini dan Multilateral	30
Tabel 2. Pengambilan Data.....	44
Tabel 3. Kisi-kisi observasi	44
Tabel 4. Kisi-kisi dokumentasi	44
Tabel 5. Daftar pada saat Observasi	46
Tabel 6. Daftar Pesilat Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman.....	49
Tabel 7. Daftar Sarana dan Prasarana Latihan Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman.....	50
Tabel 8. Daftar Pesilat Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih.....	50
Tabel 9. Daftar Sarana dan Prasarana Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih.....	51
Tabel 10. Daftar Pesilat Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Terate	52
Tabel 11. Daftar Sarana dan Prasarana Latihan Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Terate	53
Tabel 12. Daftar Pesilat Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD.....	53
Tabel 13. Daftar Sarana dan Prasarana latihan Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD.....	54
Tabel 14. Daftar Pesilat Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah	55
Tabel 15. Daftar Sarana dan Prasarana Latihan Persaudaraan Pencak Silat Putra Muhammadiyah Tapak Suci.....	56
Tabel 16. Daftar Keseluruhan Sarana dan Prasarana Latian	79
Tabel 17. Daftar Keseluruhan Atlet di Perguruan Pencak Silat Se Kota Magelang	79

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Sistem Piramida Pembinaan Prestasi	11
Gambar 2. Fase Perkembangan Prestasi	14
Gambar 3. Bagan Kerangka Berfikir	37
Gambar 4. Komponen dalam Analisa Data Triangulasi sumber.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran I. Rekomendasi Penelitian	91
Lampiran II. Permohonan Izin Penelitian	92
Lampiran III. Rekomendasi Penelitian Provinsi.....	93
Lampiran IV. Surat Pernyataan.....	94
Lampiran V. Lampiran Pengesahan	95
Lampiran VI. Surat Permohonan Izin Penelitian	96
Lampiran VII. Surat Rekomendasi Penelitian	97
Lampiran VIII. Surat Rekomendasi Penelitian Kota	98
Lampiran IX. Program Latihan.....	99
Lampiran XI. Instrumen Pedoman Wawancara.....	100
Lampiran XI. Hasil Wawancara	101
Lampiran XII. Instrumen Observasi.....	131
Lampiran XIII. Instrumen Dokumentasi	132
Lampiran XV. Dokumentasi	133

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Paradigma perguruan pencak silat masih banyak pembinaan yang belum terimplementasi dengan baik, dari pembinaan anak usia dini menuju usia emas yang berdampak dengan sulitnya meraih prestasi dengan pembinaan yang belum jelas. Meskipun di perguruan Pencak silat mengajarkan teknik dasar pencak silat, namun dalam materi yang dilatih belum terbina atau terkelola dengan baik karena berbagai hal.

Memajukan prestasi olahraga nasional, Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk kesinambungan dalam regenerasi atlet dalam cabang tersebut. Di dalam Komite Olahraga Nasional Olahraga (2000 : 12) Gerakan Nasional Garuda Emas dengan salah satu faktor/kata kuncinya adalah pembinaan usia dini, sebagai awal dari upaya agar berhasil menggapai prestasi emas. Sasaran yang ingin dicapai melalui pemanduan dan pembinaan olahraga sejak usia dini : secara umum yaitu membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya, disamping upaya untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini yang berbakat dan potensial, sehingga siap dikembangkan dalam berbagai cabang olahraga, untuk meraih prestasi tinggi, baik di tingkat daerah, nasional, maupun ditingkat Internasional.

Upaya meningkatkan cabang olahraga pencak silat secara optimal tidak terlepas dari proses pembinaan yang berkelanjutan jangka panjang yang dilakukan di tiap perguruan pencak silat. Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dimulai dari pembinaan usia dini dengan pembinaan multilateral di perguruan pencak silat yang dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan. Pada observasi pertama hari Sabtu 05 Maret 2016 pukul 17.22 WIB saat bertepatan pada jadwal latihan ditemukan pelatih pencak silat di Kota Magelang melatih 60 atlet usia dini akan tetapi kurang memperhatikan latihan multilateral dalam melatih anak didiknya dari melatih biomotorik (kecepatan tendangan, dayatahan tendangan) dengan tempat latihan di padepokan dan menggunakan sarana matras dan punching sebagai target tendangan, pelatih belum mengetahui tentang pembinaan multilateral. Hasil observasi tersebut pelatih pencak silat memberikan latihan langsung pada teknik pencak silat atau sesuai dengan spesialisasi yang dimiliki pelatih, sedangkan pada observasi kedua pada hari Minggu 13 Maret 2016 pukul 10:23 yang dilakukan oleh pembina ekstra kulikuler di sekolah pelatih melatih 40 atlet usia dini menghasilkan hal yang serupa yaitu memberikan materi perguruan guna mengikuti ujian kenaikan tingkat dengan memperhatikan melatih biomotorik (kecepatan tendangan, dayatahan tendangan) dengan tempat latihan di padepokan dan menggunakan sarana matras dan punching sebagai target tendangan. Hal tersebut bisa dikarenakan pelatih perguruan pencak silat dan pembina ekstrakurikuler kurang pengetahuan tentang implementasi pembinaan multilateral untuk atlet pemula atau atlet usia dini.

Pengembangan multilateral sering ditemukan dipembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah, akan tetapi di dalam latihan atau kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga pencak silat masih jarang dijumpai, kebanyakan pembinaan dilakukan langsung kepada materi pencak silat. Salah satu alasan pelatih memberikan latihan spesialisasi olahraga pencak silat bahwa pada usia dini sudah menekuni dan dikhususkan pada satu cabang olahraga saja, maka dalam prestasi olahraga akan lebih matang diusia emas, akan tetapi pembinaan yang masih salah yang akan berakibat terbatasnya kemampuan gerak, pengertian olahraga sejak dini sering salah diartikan oleh pelatih perguruan, yaitu seringkali diartikan dengan spesialisasi sedini mungkin, bukan pengembangan multilateral sedini mungkin. Memang belum ada kesepakatan yang baku mengenai prinsip-prinsip spesialisasi sejak dini dengan prinsip-prinsip pengembangan multilateral sedini mungkin.

Banyak pelatih dan pembina ekstrakurikuler kegiatan pencak silat didalam latihan hanya mencari regenerasi sejak dini untuk dilatih materi pencak silat sejak dini, tanpa mempertimbangkan potensi yang dimiliki sesungguhnya oleh atlet, karena pihak orang tua juga belum mengetahui potensi yang dimiliki anak dan juga perguruan pencak silat biasanya memberikan materi latihan sesuai kebutuhan yang ada pada kejuaraan yang akan diikuti, selain pihak pelatih mencari anak didik sebanyak mungkin untuk regenerasi sejak dini.

Pengembangan multilateral atau pengembangan fisik adalah suatu pengembangan multilateral yang sangat penting sepanjang tahap dasar dari suatu perkembangan. Yusuf Hardiansah dan Aip Syarifudin (1996 : 90) latihan tahap pendasaran yaitu memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral). Sejalan dengan pendapat dari Ria Lumiantuarso (2013 : 6) bahwa pada setiap anak pada usia muda membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai pondasi latihan seperti juga kondisi motoriknya secara keseluruhan. Pengembangan multilateral setiap tahun akan mengalami peningkatan jika latihan multilateral itu diterapkan dengan baik, sehingga psikologis dan fisiologis dapat berkembang yang diperlukan untuk pencapaian prestasi. Observasi yang pertama dengan pembina kegiatan ekstrakurikuler pencak silat selaku pembina atlet pemula pada hari Sabtu 05 Maret 2016 pukul 17.22 WIB menemukan jadwal latihan 3x dalam satu Pekan yaitu hari Senin, Kamis dan Minggu pagi, saat latihan menggunakan sarana dan prasarana seperti punching bok, samsak gantung dan matras, akan tetapi pelatih tidak mengetahui tentang pembinaan multilateral dalam perkembangan atlet usia dini, hanya melatih sesuai kebutuhan kejuaraan seperti kecepatan tendangan daya tahan dan kelentukan sesuai kebutuhan yang diikuti dan tuntutan pihak sekolah yang menginginkan anak didiknya meraih prestasi serta memberikan materi yang dimiliki di perguruan masing-masing, akan tetapi saat observasi latihan ditemukan latihan yang mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kemampuan biomotorik dasar, misalnya ada latihan lari untuk

melatih kecepatan, dan dayatahan, latihan lompat dan loncat untuk latihan daya ledak dan kekuatan otot tungkai sebagai pondasi anak. Observasi kedua dengan pelatih perguruan selaku pelatih atlet pemula pada hari Minggu 13 Maret 2016 pukul 10.32 WIB bahwa beliau tidak mengetahui tentang materi multilateral dikarenakan belum pernah mengikuti suatu diklat dan belum pernah mendengar sistem pembinaan multilateral, hanya saja saat beliau melatih sesuai kebutuhan kejuaraan yang akan diikuti akan tetapi saat melatih ditemukan materi tentang mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kemampuan biomotorik dasar seperti gerakan mengulur tubuh untuk melatih kelentukan, lari untuk melatih kecepatan dan dayatahan, dari kedua observasi tersebut sebenarnya pelatih dan pembina sudah melaksanakan multilateral akan tetapi pembinaan multilateral atau pembinaan di usia dini untuk belum maksimal dalam mengimplementasikan program tersebut.

Bertitik tolak dari hal tersebut, maka peneliti beranggapan bahwa pelatih pencak silat secara tidak langsung atau tidak sadar sudah menerapkan sistem latihan multilateral di perguruan pencak silat Kota Magelang. Untuk itu diperlukan penelitian yang dapat mengungkap latar belakang implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang, dengan harapan dapat mengungkap seberapa jauh implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat dilaksanakan.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya perhatian yang dilakukan pelatih pencak silat terhadap latihan multilateral.
2. Pelatih pencak silat masih memberikan latihan yang sesuai dengan spesifikasi anak didik.
3. Pelatih belum mengetahui bakat sesungguhnya yang dimiliki oleh anak didik.
4. Belum diketahuinya implementasi latihan multilateral cabang olahraga pencak silat di Daerah Kota Magelang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian membatasi masalah pada implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-Kota Magelang tahun 2016

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:
Bagaimana Impelementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-kota Magelang Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberi informasi

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang keadaan implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam penelitian berikutnya sehingga hasilnya akan lebih luas.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih sebagai umpan balik bagi pelatih perguruan pencak silat dalam usaha mengetahui keadaan implementasi pembinaan multilateral olahraga pencak silat di Kota Magelang.
 - b. Bagi perguruan yaitu dapat dijadikan pengembangan pembinaan pesilat sejak dini.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sistem Pembinaan

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2000:27). Penjelasan yang lain tentang sistem yaitu sistem dapat diartikan sebagai suatu keseluruhan yang terdiri dari bagian-bagian yang saling berkaitan dan kesemuanya itu digunakan mencapai tujuan (Harsuki, 2012:5). Sementara menurut Purwodarmito (1976:778) sistem merupakan bagian-bagian alat (alat dan sebagainya) yang berkerjasama untuk melakukan sesuatu. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan sistem merupakan upaya untuk meraih perencanaan atau program menyeluruh yang berkerja sama untuk mencapai tujuan. Maka dari itu jika ingin melaksanakan suatu program maka harus mempunyai sistem yang dapat untuk membantu melakukan program tersebut. Perogram yang dimangsud adalah pembinaan, maka sistem akan berbunyi upaya untuk meraih pembinaan menyeluruh yang berkerja sama untuk mencapai tujuan.

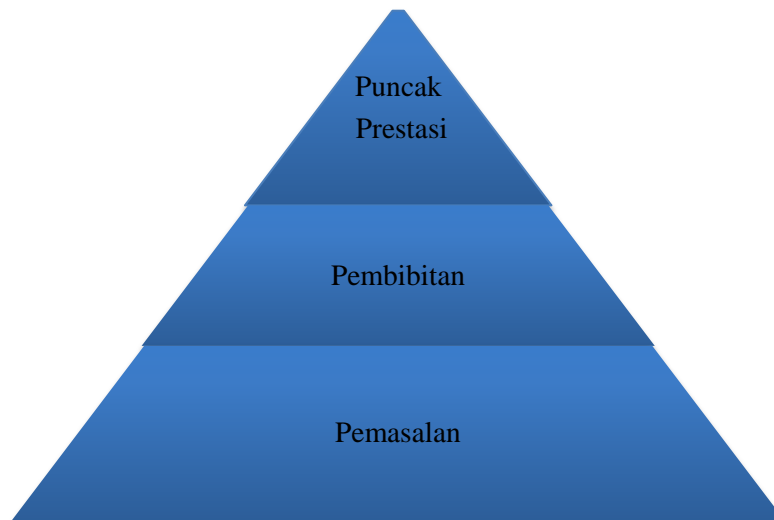
Pembinaan merupakan salah satu langkah penting dalam manajemen peserta didik. Hal ini dikarenakan peserta didik yang masuk dilembaga membutuhkan bimbingan untuk dapat mengolah potensi yang dimilikinya. Sejalan dengan itu, Nurhadi (1983: 154) yang menyatakan

bahwa, siswa yang diterima di sekolah, maka siswa tersebut menjadi warga sekolah dan tanggung jawab perkembangan dan pertumbuhan sebagian dipihak sekolah. Jika pengertian tersebut dimasukan dalam pembinaan atlet pencak silat di padepokan, maka pesilat-pesilat tersebut menjadi warga padepokan dan tanggung jawab perkembangan dan pertumbuhan sebagian dipihak padepokan. Mendukung pendapat tersebut Rohiyat (2010:10) menjelaskan bahwa pembinaan siswa adalah pembinaan pelayanan kepada siswa di sekolah baik pada jam pelajaran ataupun diluar jam pelajaran. Jika kedua pendapat dilakukan dalam pembinaan atlet maka pembinaan atlet diperlukan sebagai upaya-upaya pemberian bimbingan kepada atlet selama menempuh latihan di suatu lembaga atau perguruan, agar potensi didalam dirinya dapat dikembangkan. Pembinaan untuk cabang olahraga pencak silat itu sendiri dengan adanya perguruan pencak silat yang memang bertujuan untuk membina atlet dengan baik, sehingga nantinya atlet akan berkembang dengan maksimal. Hal ini dilakukan dengan tujuan perguruan pencak silat yang membina atlet usia dini akan menciptakan atlet-atlet handal yang akan menjadi generasi yang akan datang, namun dalam membina anak usia dini tidak mudah karena anak usia dini masih cenderung ingin bermain. Apabila dalam proses pembinaan tersebut ada banyak hal yang tidak cocok dengannya, maka besar kemungkinan anak hanya mengikuti latihan dalam waktu yang singkat karena mereka tidak menyukai apa yang mereka lakukan dalam proses latihan. Menurut Suharno, (1993: 2) unsur-

unsur yang perlu mendapat pembinaan dari seorang atlet agar dapat mencapai prestasi yang optimal adalah pembinaan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik, mental, kematangan bertanding dan pembangunan keterampilan. Adanya unsur-unsur tersebut harus dilakukan dengan baik agar bisa mencapai hasil yang maksimal. Tidak ada tingkat kreativitas yang akan menghasilkan keberhasilan/sukses apabila landasan ilmiah praktek pelatihannya kurang sempurna (Pate, 1993: 3). Menurut Suharno (1985: 2),

Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimum adalah faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah-masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah.

Pola pembinaan olahraga untuk meraih keberhasilan salah satunya dengan menganut sistem pembinaan piramida yaitu pemasalan, pembibitan dan peningkatan prestasi. Pembibitan olahraga merupakan sebuah tahapan penting dalam pembinaan prestasi olahraga. Sistem pembinaan prestasi olahraga yang diikuti oleh sistem pembinaan prestasi olahraga di Indonesia adalah seperti terlihat di bawah ini



Gambar 1. Sistem Piramida Pembinaan Prestasi
(Djoko Pekik Irianto, 2002:27)

Djoko Pekik Irianto (2005:2) menjelaskan bahwa upaya meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari permasalahan pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.

a. Pemasalan

Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Suarifuddin (1996:30) Permasalahan olahraga adalah suatu proses dalam upaya mengikut sertakan peserta sebanyak mungkin supaya mau terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka mencari bibit atlet yang berbakat dilakukan dengan teratur dan terus menerus. Agar diperoleh bibit yang berbakat perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini dengan pembinaan multilateral untuk melakukan aktivitas olahraga secara

menyeluruh dengan jenis olahraga apapun. Pemasalan yang saat ini terjadi adalah pelatih memberikan program untuk kategori pembinaan usia dini dengan mengolah raga sejak dini dengan pembinaan spesialisasi olahraga sejak dini, yang seharusnya mengembangkan pengembangan multilateral sejak dini. Dari hal tersebut pelatih hanya mengejar kebutuhan kejuaraan atau pelatih kurang tahu tentang pembinaan.

Upaya pemasalan yang dilakukan saat ini dengan cara antara menyediakan sarana dan prasarana diperguruan pencak silat, dari menyediakan sarana dan prasarana tersebut diharapkan dapat menarik minat masyarakat dengan masal atau banyak. Pemasalahan yang akan diselenggarakan dalam perguruan pencak silat harus mempunyai tujuan umum yang harus dicapai Yusuf Hadisasmita dan Aip Suarifuddin (1996:36) antara lain:

- 1) Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.
- 2) Meningkatkan kesegaran rohani atau untuk mendapatkan kegembiraan.
- 3) Pembentukan watak atau kepribadian.
- 4) Menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak dalam usaha pencapaian prestasi yang tinggi.

Sedangkan tujuan secara khusus adalah untuk menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak dalam usaha mencari bibit atlet yang berbakat dengan kondisi fisik dan mentalnya yang akan memberikan harapan untuk terus dibina, ditingkatkan, dan dikembangkan untuk dapat menjadi harapan olahragawan yang tangguh.

b. Pembibitan

Pembibitan merupakan hal regenerasi yang sangat penting untuk kuantitas atlet dan tingkat perkembangan prestasi yang akan dibina, pembibitan menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Joko Pekik (2002:27) ada dua cara mengidentifikasi.

- 1) Seleksi dengan menggunakan pendekatan natural (alami) anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet dengan seleksi secara alami dengan ini anak menekuni suatu bidang keterampilan tertentu sebagai akibat pengaruh lingkungan.
- 2) Seleksi ilmiah, cara ini menggunakan pendekatan IPTEK yakni mempertimbangkan berbagai indikator yang diperlukan setiap cabang olahraga selanjutnya diukur dengan instrumen yang objektif. Faktor yang melibatkan meliputi: tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan power. Untuk memperoleh bibit atlet yang berbakat diperlukan berbagai pihak yang ahli dalam bidang olahraga yakni guru penjas, pelatih, dokter, sosiolog, antropologi, psikologi. Dengan keterlibatan dari berbagai ahli dan orang tua akan diperoleh atlet yang betul-betul potensial sehingga secara efisien akan dapat dibina menjadi juara.

c. Pembinaan Prestasi

Untuk mencapai prestasi olahraga yang memuaskan dibutuhkan ketekunan dan pengorbanan dalam waktu yang panjang

dengan proses latihan yang baik. Latihan hendaknya dilakukan sejak anak usia dini. Dengan tahapan latihan yang benar menurut Djoko Pekik Irianto (2002:36) menyatakan dengan tahapan multilateral, tahapan spesialisasi dan tahapan puncak prestasi



Gambar 2. Fase Perkembangan Prestasi
(Tudor O. Bompa dalam Ria Lumintuarso 2013:16)

1) Multilateral

Tahapan perkembangan Djoko Pekik Irianto (2000:37) multilateral *multiskill* yang diberikan kepada anak usia 6 sampai dengan 15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar dll). Tahapan ini mendasari sebelum atlet masuk ketahap spesialisasi, tahap ini disebut *Intiation Stage* (Ria Lumintuarso 2013:7). Latihan ini sangat cocok untuk anak usia dini karena membutuhkan perkembangan gerak dasar yang baik. Dalam pencak silat perlu diutamakan dalam gerak dasar yang diaplikasikan dalam bentuk permainan. Apabila digunakan dengan menyenangkan dan melalui tahapan yang benar akan memberikan keuntungan dimasa usia keemasan karena mengembangkan semua

gerak dasar dan meningkatkan keterampilan dasar untuk seluruh cabang olahraga.

2) Spesialisasi

Pada tahapan ini Djoko Pekik Irianto (2000:38) menjelaskan tentang materi latihan yang dilaksanakan untuk usia 15 sampai dengan 19 tahun, yaitu disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, energi dominan, klasifikasi skill, baik siklis maupun asiklis *open skill maupun colse skill* atau kombinasi. Tahapan ini merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti atlet yang diharapkan, sesuai cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula kemampuan taktiknya, sehingga dapat dipakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya.

Tahapan spesialisasi berbanding terbalik dengan tahapan multilateral karena tahapan multilateral menggunakan semua gerak dasar motorik sebagai perkembangan dasar untuk menunjang tahapan spesialisasi, sedangkan pada tahap spesialisasi mengembangkan secara spesifikasi minat dan bakat dalam gerak motorik yang dimiliki.

2. Hakekat Pembinaan Multilateral

Penjelasan sebelumnya mengenai fase perkembangan prestasi telah disinggung mengenai multilateral. Tudor O. Bompas dalam Ria

Lumintuarso (2013:6) menyatakan bahwa multilateral yang juga disebut *multiskill* adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan. Tudor O. Bumpa (2000:31) menjelaskan bahwa pengembangan multilateral berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk pengembangan menyeluruh. Penjelasan tersebut untuk anak usia dini membutuhkan pembinaan multilateral sebagai pondasi keseluruhan, sama halnya yang dikemukakan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 90) latihan multilateral merupakan tahap pendasaran, yaitu memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan multilateral merupakan pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kemampuan biomotorik dasar, bertujuan untuk pengembangan menyeluruh sebagai pondasi keseluruhan.

Latihan multilateral memberikan kemampuan motorik dasar seperti gerak lokomotor, non lokomotor dan gerak manipulatif dengan mengadaptasi berbagai kemampuan biomotorik (kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelenturan dan koordinasi.) Rusli Lutan dkk (2000:49) latihan multilateral lebih tertuju pada pengembangan kemampuan gerak dasar dasar yang mencakup kemampuan lokomotor (lari, jalan, lompat), non lokomotor (keseimbangan) dan manipulatif (memukul dan menendang).

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) "kemampuan gerak motorik merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup". Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak motorik dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

a) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (*gallop*). Gerak lokomotor merupakan salah satu unsur gerak dasar dalam kemampuan multilateral.

b) Non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) dilakukan di tempat. Gerak non lokomotor biasanya dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan keterampilan gerak yang luwes. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

c) Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih

banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam pencak silat.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari dan komponen penting untuk menunjang ke fase spesialisasi saat memasuki masa remaja..

Kemampuan biomotorik dalam pembinaan multilateral menurut Rusli Lutan dkk (2000:62) unsur-unsur kemampuan biomotorik identik dengan komponen-komponen kebugaran jasmani yang tidak berbeda dari berbagai macam cabang olahraga yang lain. Komponen biomotorik dasar tersebut meliputi: daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi.

a. Kekuatan Otot (*muscle strength*)

Mochamad Sajoto (1988:58) mengemukakan kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Sedangkan Rusli Lutan dkk. (2000: 62) Kekuatan otot (*muscle strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam mengerahkan daya

semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan seseorang pada saat menggunakan otot-ototnya untuk berkontraksi dalam mengarahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Secara teknis pengerahan usaha maksimal itu disebut satu kali repetisi maksimum atau 1 RM. Kekuatan otot sangat diperlukan untuk aktivitas fisik seperti mengangkat, menarik, mendorong, dan sebagainya.

Dengan terbentuknya kemampuan otot atau meningkatnya volume otot, maka akan meningkat pula kekuatan atau kemampuan otot itu untuk melakukan suatu gerakan. Latihan kekuatan ini meliputi: latihan pembentukan lengan dan bahu, latihan pembentukan otot perut, dada dan punggung, latihan pembentukan otot kaki.

b. Daya Tahan Otot (*muscle endurance*)

Joko Subroto (1996: 22) Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan gerakan secara terus-menerus dalam suasana aerobik. Rusli Lutan dkk. (2000:62) Daya tahan otot (*muscle endurance*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam mengerahkan usaha pada taraf submaksimal. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan daya tahan merupakan keadaan yang menekankan pada kapasitas gerakan secara terus menerus pada taraf submaksimal dalam suasana aerobik. Dilihat dari pengerahan tenaga, maka usaha yang dikerahkan itu dilakukan berulang kali atau dalam waktu yang relatif cukup lama daya tahan otot sangat diperlukan dalam

melakukan aktivitas yang berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama, seperti berjalan dan berlari yang relatif jauh, melompat dan meloncat berkali-kali, dan sebagainya.

Jadi dapat berlaku bagi seluruh tubuh dalam sistem, atau hanya bagian tertentu saja dalam tubuh. Daya tahan otot sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas yang berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama, seperti berjalan dan berlari yang relatif jauh, melompat dan meloncat berkali-kali, dan sebagainya.

c. Kecepatan (*speed*)

Mochamad Sajoto (1988:58) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dangsina Moeloek. (1984: 7) Kecepatan (*speed*) adalah laju gerak, yaitu kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu tersingkat. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan melakukan gerak berpindah tempat dan berkesinambungan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya atau waktu yang tersingkat. Kecepatan sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas yang melibatkan menempuh jarak dalam waktu yang secepat-cepatnya, seperti permainan kejar-kejaran, permainan kasti, dan sebagainya.

Kecepatan diperoleh untuk memperoleh semaksimal mungkin gerakan-gerakan otomatis atau reflek, tanpa mengurangi kekuatan

gerakan itu. Kecepatan ini antara lain dapat dilatih dengan melakukan yang sebanyak mungkin dan dalam waktu yang sesingkat mungkin.

d. Kelenturan (*flexibility*)

Mochamad Sajoto (1988:58) menyatakan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, dan ligamen disekitar persendian. Rusli Lutan dkk. (2000: 80) Kelenturan (*fleksibility*) adalah kemampuan sebuah atau sekelompok persendian, otot, serta tali sendi disekitarnya untuk bergerak secara maksimal dengan leluasa dan nyaman. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan kelenturan merupakan keefektifan otot, persendian, dan ligamen disekitar persendian untuk melakukan aktivitas dengan seluas-luasnya.

Kelenturan sangat diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu serta penting bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, seperti latihanlatihan kelenturan dapat menghilangkan ketegangan otot, nyeri punggung, nyeri perut waktu haid (*dysmenorrhea*). Sudarno (1991: 175) menyatakan bahwa bagi olahragawan yang memiliki derajat kelenkukan yang baik, umumnya cenderung terhindar dari bahaya cedera otot.

Bagi pesilat, komponen ini sangat menunjang keberhasilan dalam mempelajari teknik maupun taktik, mencegah cedera, meningkatkan kecepatan gerak, keseimbangan, serta manambah kepercayaan diri pesilat. Latihan ini dapat dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan peregangan (*stretcing*) dan senam.

e. Koordinasi

Melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi sangat diperlukan hampir disemua cabang olahraga. Seorang atlet yang mempunyai koordinasi yang baik, tetapi juga dengan cepat menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas latihan, terutama latihan koordinasi tangan dan kaki.

Disamping kelima komponen biomotorik latihan tersebut, masih terdapat beberapa unsur yang lain yang juga mempunyai peranan penting dalam pengembangan multilateral, yaitu: 1) dayak ledak; 2) kelincahan; 3) keseimbangan.

f. Daya Ledak (*explosive power*)

Joko Subroto (1996: 22) tenaga ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara eksplosif. Dalam pencak silat, daya ledak ini digunakan untuk pukulan dan tendangan. Juga untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain secara tiba-tiba. Kualitas ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Dalam latihan ini dilakukan dengan menggabungkan antara latihan kekuatan dan latihan kecepatan. Misalnya melatih tendangan dan pukulan dengan menggunakan samsak.

g. Kelincahan atau Ketangkasan (*agility*)

Joko Subroto (1996: 22) ketangkasan adalah kemampuan merubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan dengan keseimbangan. Kualitas Ketangkasan didasari dengan faktor

kekuatan, kecepatan tenaga ledak otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, serta koordinasi dari faktor-faktor yang lain. Latihan ini berupa melakukan roll depan belakang, meroda, lompat harimau dan lain-lain.

h. Keseimbangan (*balance*)

Joko Subroto (1996: 22) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Latihan ini dalam pencak silat ditunjukkan untuk memperoleh koordinasi yang baik antara sikap kaki (kuda-kuda), sikap tubuh dan sikap tangan. Dengan koordinasi yang baik antara ketiga tersebut, maka pesilat akan dapat melakukan gerakan-gerakan pencak silat dengan sempurna. Gerakan latihan untuk para pesilat antara lain dengan mengangkat satu kaki seperti mau menendang dan sikap kapal terbang.

Latihan dari unsur yang terakhir belum diperlukan karena pada masa atau fase latihan multilateral belum sepenuhnya digunakan, akan tetapi unsur-unsur tersebut sangat berguna pada fase latihan spesialisasi karena sangat mendukung ketujuh komponen latihan tersebut, dan apabila semua unsur latihan diimplementasikan dengan baik, maka dengan sendirinya baik daya ledak, kelincahan, keseimbangan, juga akan menjadi baik.

Tudor O. Bompas dalam Ria Lumintuarso (2013:7) menjelaskan bahwa pengembangan multilateral atau *multiskill* yang diberikan pada anak usia 6-13 dan 10-13 tahun untuk anak laki-laki, 12-15 untuk anak

perempuan bertujuan mengembangkan atau mendasari sebelum atlet masuk ketahap spesialisasi. Dalam tahapanya multilateral dibagi dalam dua tahap yaitu pembinaan dibawah umur 10 tahun dan 11 sampai dengan 14 tahun (remaja awal).

Aktivitas yang dibutuhkan bagi anak-anak 6-14 tahun Sugiyanto dalam Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000:76) bertujuan untuk:

1. Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding.
2. Aktivitas pengujian diri.
3. Aktivitas menggunakan alat-alat.
4. Pengenalan cabang-cabang olahraga tertentu yang sederhana.
5. Berlatih melakukan gerakan berulang-ulang untuk menguasai keterampilan tertentu.

Rusli Lutan, dkk (2000:50) usia 6 sampai dengan 10 tahun sistem persyarafan anak mulai berkembang; aliran impuls syaraf makin cepat, fungsi jaringan penghubung syaraf juga semakin baik sehingga gerakan otot semakin terkontrol. Maka dari itu pada usia ini sering terlihat perkembangan gerak dasar yang baik. Dari perkembangan gerak dasar motorik halus dan gerak dasar motorik kasar. Contoh gerak dasar motorik halus seperti menulis dan menggambar, sedangkan gerak dasar motorik kasar seperti melempar dan menangkap.

Perkembangan kemampuan fisik terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik. Husdarta dan Nurlan Kusmaedi (2010:70) menjelaskan bahwa tubuh yang tumbuh makin tinggi dan makin besar dapat meningkatkan kemampuan fisiknya. Husdarta dan Nurlan Kusmaedi (2010:70) menjabarkan perkembangan secara rinci sebagai berikut.

- a. Umur 6-7 tahun
 - 1) Waktu reaksi lambat, koordinasi kurang baik.
 - 2) Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih belum dapat menggunakan otot kecil.
 - 3) Kesehatan umum tidak stabil mudah sakit dan daya tahan kurang.
- b. Umur 8-9 tahun
 - 1) Terdapat perbaikan koordinasi tubuh.
 - 2) Ketahanan bertambah, anak pria gemar aktifitas yang ada kontak fisik seperti berkelahi, bergulat.
 - 3) Koordinasi mata dan tangan lebih baik.
 - 4) Dari segi fisiologi anak-anak wanita lebih maju satu tahun daripada pria.
 - 5) Sistem peredaran darah, jantung, dan pernafasan masih belum kuat dan tahan lama.
 - 6) Koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik.
 - 7) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang.
 - 8) Timbulnya kecelakaan banyak disebabkan mobilitas pada masa ini.

Itu sebabnya kita sering melihat perkembangan yang sangat pesat pada usia 6 sampai 10 tahun, pada usia itu, pembinaan ditujukan ke arah pertumbuhan psiko-fisik dan latihan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang dimodifikasi dalam bentuk permainan guna memberikan kesempatan bagi anak untuk memperoleh kegiatan yang mereka sukai.

Pada masa remaja awal yakni 10 sampai dengan 12 tahun untuk anak perempuan dan 12 sampai 14 tahun untuk anak laki-laki. Rusli Lutan (2000:50) pada usia itu mengalami pertumbuhan pesat, terjadi gangguan pada keseimbangan. Anak sering sekali mengalami mudah jatuh dibandingkan dengan anak usia dibawah 10 tahun untuk latihan keseimbangan, dan bahkan kakinya sering terantuk.

Husdarta dan Nurlan Kusmaedi (2010:71) menjabarkan perkembangan secara rinci sebagai berikut:

- a. Umur 10-11 tahun
 - 1) Kekuatan wanita lebih lemah daripada pria.
 - 2) Kenaikan tekanan darah dan metabolisme agak tajam.
 - 3) Wanita mulai mencapai kematangan seksual, laki-laki hanya 5% yang mencapai kematangan seksual setelah umur 12 tahun.
- b. Remaja (*Adolescence*)
 - 1) Power otot yang merupakan kemampuan mengarahkan kekuatan dan kecepatan bersama-sama mencapai tingkat optimal kurang lebih 1 tahun sesudah pencapaian pertumbuhan ukuran tubuh maksimal.
 - 2) Pada masa remaja pelaksanaan program aerobik yang baik dapat meningkatkan kemampuan kardiorespiratori sampai sebesar 20%.

Perkembangan kematangan fisik pada masa ini yang paling terlihat adalah kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardiorespiratori.

Sesuai dengan perkembangan usia dini Djawad Dhalan (2004:184) maka dikelas-kelas pemula sangat tepat diajarkan

1. Dasar-dasar keterampilan untuk menulis dan menggambar
2. Keterampilan dalam mempergunakan alat-alat olahraga (menerima, menendang, dan memukul).
3. Gerak-gerak untuk melompat, berlari, berenang, dan sebagainya.
4. Baris-berbaris secara sederhana menanamkan kebiasaan, ketertiban, dan kedisiplinan.

Pada masa ini, pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, akan tetapi jika diberikan beban berlebih maka anak akan mengalami jaringan epidermisnya akan mengalami terhentinya pertumbuhan. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti. Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan

memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif (Djoko Pekik Irianto, 2002: 37). Pada tahap ini atlet belum diberikan kedalaman atau spesialisasi, tetapi harus merupakan rangka yang kuat dan baik, oleh karena itu harus dilaksanakan dengan cermat dan tepat. Pada dasarnya pembinaan yang dimulai dari usia dini lebih menguntungkan, jika dibina dengan seksama dan tepat. Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifudin (1996: 100) pembinaan yang dimulai dari usia dini lebih menguntungkan karena berbagai macam pola gerak yang dapat dilakukan atau dikuasai pada pembinaan multilateral, dikala memperoleh kesempatan yang cukup untuk mempraktikkan menurut Husdarta & Yuda M. Saputra (2000: 23) adalah dengan gerakan gerakan seperti berjalan, berlari, mendaki atau memanjat, meloncat, berjengket, mencongklang, mengguling, menyepak, melempar, menangkap, memukul, berenang dan memantul-mantulkan bola. Pada pembinaan ini umumnya gerakan tersebut sudah mampu dilakukan dengan bentuk gerakan yang baik, akan tetapi disetiap karakteristik umur umumnya yang menjadi pembeda adalah pada pelaksanaan gerakan yang kurang bertenaga

3. Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat

Secara sederhana implementasi bisa diartikan pelaksanaan atau penerapan. Menurut Majone dan Wildavzky dalam Nurdin dan Usman,

(2004: 69) mengemukakan implementasi sebagai evaluasi. Browne dan Wildavsky mengemukakan bahwa implementasi adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan (Nurdin dan Usman, 2004: 70). Pengertian implementasi sebagai aktivitas yang saling menyesuaikan juga dikemukakan oleh Mclaughin Nurdhin dan Usman, (2004: 70). Adapun Schubert Nurdin dan Usman, (2002: 70) mengemukakan bahwa implementasi adalah sistem rekayasa.

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kata implementasi bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan, atau mekanisme sistem. Ungkapan mekanisme mengandung arti bahwa implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Implementasi adalah proses untuk memastikan terlaksananya suatu kebijakan dan tercapai kebijakan tersebut. Implementasi dimaksudkan membawa ke suatu hasil (akibat) melengkapikan dan menyelesaikan.

Implementasi juga dimaksudkan menyediakan sarana atau alat untuk melaksanakan sesuatu, memberikan hasil yang bersifat praktis terhadap sesuatu. Adapun pengertian lain tentang implementasi merupakan penerapan ataupun pelaksanaan suatu hal. Dari penjelasan diatas jika implementasi dimasukkan dalam implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Megelang adalah penerapan

atau sarana atau alat untuk multilateral di perguruan pencak silat yang bertujuan untuk pengembangan bakat sejak usia dini.

Sedangkan sistem pembinaan merupakan upaya untuk meraih perencanaan yang menyeluruh yang berkerja sama untuk mencapai tujuan. Maka dari itu jika kita ingin melaksanakan suatu program maka kita harus mempunyai sistem yang dapat untuk membantu melakukan program tersebut. Sistem merupakan sekelompok dari pendapat yang tertera diatas adalah suatu peristiwa kepercayaan yang disusun dan diatur baik-baik untuk melakukan sesuatu.

Pembinaan multilateral merupakan pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kemampuan biomotorik dasar bertujuan untuk pengembangan menyeluruh sebagai pondasi keseluruhan. Penjelasan di atas yang dimaksud implementasi sistem pembinaan multilateral merupakan aktivitas atau mekanisme sistem untuk menyediakan sarana untuk meraih perencanaan tentang pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kemampuan biomotorik dasar, bertujuan untuk pengembangan menyeluruh usia dini sebagai pondasi keseluruhan dalam semua cabang olahraga terutama cabang olahraga pencak silat di perguruan pencak silat sebagai tempat pembinaan.

Dalam pembinaan multilateral sebagai pondasi awal dalam meraih prestasi haruslah dari usia sejak dini, akan tetapi program yang diberikan haruslah tepat, jika program tidak tepat maka seperti spesialisasi

sejak dini akan berpengaruh terhadap perkembangan prestasi usia emas. Berikut tabel perbandingan antara spesialisasi sejak dini dengan multilateral yang tepat.

Tabel 1. Perbandingan Antara Spesialisasi Dini dan Multilateral

Faktor	Spesialisasi Dini	Program Multilateral
Pencapaian prestasi puncak	Peningkatan cepat usia 15-16 tahun karena adaptasi cepat	Peningkatan lebih lambat usia 18 tahun atau lebih, pada usia dewasa secara fisik dan mental.
Lama prestasi kemungkinan cedera	Cepat stagnasi/burn out mudah terjadi cedera karena adaptasi yang dipaksakan	Bertahan lama dalam prestasi, sedikit kemungkinan cedera

Sumber: Husein Argasamita dalam Ria Lumintuarso (2013:19)

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa pembinaan multilateral merupakan suatu pondasi, yang harus ditanamkan sejak usia dini pada program pembinaan prestasi olahraga. Oleh sebab itu pembinaan multilateral sangatlah penting dilaksanakan dipendidikan lewat pembelajaran pendidikan jasmani, di club-club semua cabang olahraga seperti melalui di seluruh perguruan pencak silat pada usia dini, pembinaan multilateral merupakan suatu kebutuhan untuk pondasi awal prestasi yang gemilang.

Usia yang bagus dan ideal dalam pembinaan pengembangan multilateral adalah usia 6-15 tahun, karena dalam usia ini terjadi perkembangan yang sangat pesat, dari perkembangan yang pesat terjadi ketimpangan perkembangan diusia tertentu meskipun disetiap individu tidak sama. Pada usia 6-7 tahun seperti waktu reaksi yang ,masih lambat dan kordinasai yang kurang baik terutama koordinasi mata dan tangan

yang masih belum berkembang serta kesehatan umum yang tidak stabil. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikembangkan pengembangan multilateral dengan keterampilan gerak motoric, komponen biomotorik, dalam latihan yang lebih dominan adalah latihan waktu reaksi dan latihan koordinasi tangan dan kaki. Sedangkan usia 8-9 tahun sudah mulai berkembang dari koordinasi tubuh antara mata dan tangan, ketahanan tubuh sudah mulai stabil. Akan tetapi ada beberapa kendala yang perlu diberi perhatian seperti peredaran darah, jantung dan pernapasan masih belum kuat dan tahan lama, koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik dan yang perlu dicermati lagi adalah perbedaan individu yang mulai terang. Dari pernyataan tersebut yang perlu ditekankan adalah latihan daya tahan jantung dan paru untuk peningkatan daya tahan paru dan jantung, latihan koordinasi otot dan syaraf yang masih kurang baik serta memberi pengetahuan tentang perbedaan individu yang mulai mencolok bertujuan untuk saling menghargai satu dengan yang lain dan menghindari diskriminasi tentang perbedaan yang mencolok. Umur 10-15 merupakan awal dari masa remaja, yang perlu diperhatikan adalah perbedaan kematangan seksual antara laki-laki dan perempuan yakni 10-11 tahun untuk anak perempuan dan 12-15 untuk anak laki-laki, dari masa remaja awal yang perlu diperhatikan adalah tentang keseimbangan karena pada anak perempuan terjadi pertumbuhan yang pesat dari ukuran pinggul dan dada yang mulai berkembang dan berakibat terjadi gangguan pada keseimbangan. Perkembangan masa remaja awal power otot mengalami

perkembangan yang sangat pesat dan kurang dari 1 tahun pertumbuhan ukuran tubuh berkembang secara optimal, pada masa remaja awal pelaksanaan program aerobik yang baik dapat meningkatkan kemampuan kardiorespirasi dapat mencapai sebesar 20% dari kemampuan sebelumnya dan pada masa ini kematangan biomotorik yang paling terlihat adalah kekuatan, kecepatan dan daya tahan kardiorespirasi (daya tahan jantung dan paru).

Pembinaan pengembangan multilateral yang perlu diperhatikan adalah pada latihan kekuatan, latihan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan dan dapat menunjang perkembangan yang baik, akan tetapi jika diberikan beban berlebih maka jaringan epidermis pada anak akan mengalami kerusakan dan berakibat terhentinya pertumbuhan yang berakibat seorang atlet dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti. Apabila pembinaan multilateral dilakukan dengan baik maka akan memberikan kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan untuk jenjang pembinaan spesialisasi.

4. Hakikat Pencak Silat

Menurut kamus besar bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka dalam O'ong Maryono (1998:4) pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau pun senjata. Lebih khususnya pencak silat diartikan sebagai permainan yang didasari dengan kemampuan menyerang dan membela diri menggunakan senjata ataupun tanpa senjata.

Senanda dengan Mr. Wongso ketua IPSI yang pertama dalam Mulyana, (86:2013) mengatakan bahwa pencak silat gerakan serang bela yang berupa tarian dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tentu yang bisa dipertunjukkan di depan umum. Akan tetapi dari kedua penjelasan diatas tidak sejalan dengan sebagian pendekar-pendekar daerah karena berbagai hal. O'ong Maryono (1998:4) menjelaskan istilah pencak silat dibagi menjadi dua suku kata yaitu "pencak" dan "silat" menurut guru pencak silat Bawean, Abdus Sjukur dalam O'ong Maryono (1998:4).

Pencak adalah merupakan gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan, silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum

Penjelasan senada oleh guru besar Hasan Habdudin yang juga pendiri perguruan Pamur di Madura dalam (O'ong Maryono, 1998:4).

Pencak adalah seni beladiri yang diperagakan dengan diatur, padahal silat sebagai inti sari dari pencak tidak dapat diperagakan. Di kalangan suku madura pencak dianggap berakar dari bahasa madura '*apengkarepeng laju aloncak*', yaitu bergerak tanpa aturan sambil meloncat. Sedangkan silat berasal dari '*se amaen alat mancelat*' yaitu sang pemain berloncat kian kemari seperti kilat.

Namun seiring perjalanan waktu pada tahun 1948 dalam rangka untuk mempersatukan pesilat seluruh Indonesia pendiri IPSI lahirnya sepakat untuk tidak membedakan atau memisahkan pengertian pencak dan silat, karena dalam pencak maupun silat mengandung pengertian yang

hampir sama. PB IPSI beserta BAKIN dalam Mulyana (2013:86) pada tahun 1975 mendefinisikan:

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertaruhkan eksistensi (kemandirian), dan integritas (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat di Kota Magelang terdiri dari 9 perguruan pencak silat namun yang bersifat aktif di dalam pembinaan hanya ada 7 perguruan dan yang sering mewakili atlet tingkat Kota Magelang yaitu perguruan Persinas ASAD, Perguruan Betako Merpati Putih, Perguruan Tapak Suci Putra Muhamadiyah, Perguruan Setia Hati Teratai, Perguruan Melati Putih Indonesia, Perguruan Kridayuda Sinalika, Perguruan Perpi Harimurti, Perguruan Setia Hati dan Perguruan Kembang. Dari hasil Observasi ke-1 perguruan tersebut semuanya mengirimkan untuk mewakili POPDA dan O2SN Kota Magelang tahun 2015. Kecuali Perguruan Perpi Harimurti dan Perguruan Setia Hati yang baru pasif karena beberapa faktor.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian bertujuan untuk menggali fenomena – fenomena sosial dari sudut pandang partisipan ditinjau dari pendekatan analisa.

- 1) Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian Nurul Putri Wulandari yang berjudul: Implementasi Sistem Pembelajaran Mitigasi Bencana di Sekolah Siaga Bencana MIN Jejeran Wonokromo Pleret Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwan MIN melakukan

dua tipe mitigasi bencana yaitu mitigasi struktural dengan pembangunan gedung sekolah yang memanfaatkan bahan-bahan yang kuat aman seperti beton dan penggunaan baja ringan untuk atap sekolah. Penetaan ruangan kelas yang aman, penyajian tempat evakuasi, serta adanya denah evakuasi sekolah. Mitigasi non struktural dengan pengintegrasian pembelajaran mitigasi bencana pada seluruh mata pelajaran untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan terkait kebencanaan. Selain itu pembiasaan budaya siaga seperti membuang sampah pada tempatnya, meneta kendaraan dan sepatu untuk menghadap keluar. Implementasi sistem pembelajaran mitigasi bencana dilakukan dengan 2 tahap yaitu (1) perencanaan sistem pembelajaran mitigasi bencana dilakukan dengan merancang tujuan program siaga bencana melalui visi, misi, dan tujuan sekolah, merancang RPP mitigasi sekolah pada seluruh mata pelajaran serta fasilitas pendukung pelaksanaan pembelajaran mitigasi bencana, serta pembiasaan budaya siaga. (2) pelaksanaan sistem pembelajaran tercermin dalam pembelajaran yang mengintegrasikan pembelajaran mitigasi bencana pada seluruh mata pelajaran yang didalamnya ada pembiasaan budaya siaga.

- 2) Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian Harini Asri Bahari yang berjudul: Implementasi Pendekatan Scientific dalam Pembelajaran Biologi SMS Kurikulum 2013 di Kabupaten Sleman. Hasil dari penelitian tersebut adalah (1) kesesuaian antara langkah-

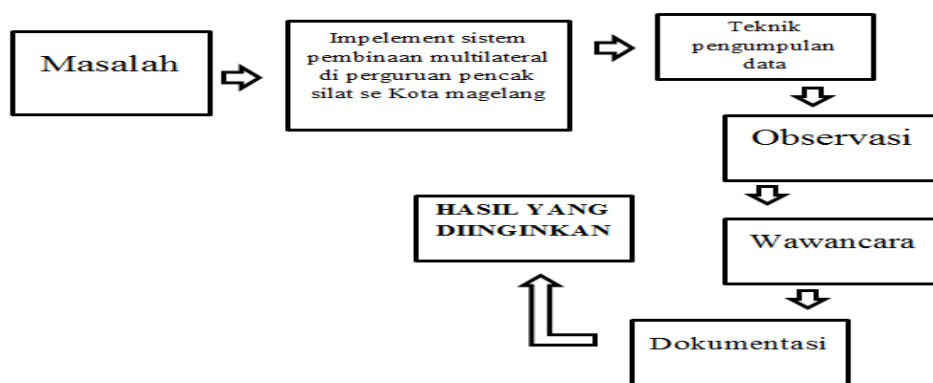
langkah kegiatan pembelajaran dalam RPP dengan tuntutan pendekatan *scientific* pada kurikulum 2013 berdasarkan hasil analisa data perencanaan pembelajaran biologi di SMA A, B, dan C diperoleh bahwa perencanaan yang dibuat oleh guru biologi termasuk dalam kriteria sesuai (rerataan skor 66,23%) dengan apa yang dituntut dalam kurikulum 2013. (2) kesesuaian antara langkah-langkah kegiatan pembelajaran dalam RPP dengan implementasinya di SMA negeri kabupaten sleman berdasarkan hasil analisis data antara perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran sekolah A, B, dan C ditemukan 54,50% ketidaksesuaian antara perencanaan dengan pelaksanaan proses pembelajaran di kelas.

C. Kerangka Berfikir

Setiap proses berlatih melatih yang bertujuan untuk prestasi, harus menggunakan pembinaan yang baik, pembinaan yang baik merupakan faktor yang menentukan dalam usaha yang mencapai prestasi yang optimal dalam bidang olahraga dengan pembinaan yang sesuai, sehingga dengan pembinaan olahraga semua yang mendukung dalam latihan dapat terorganisasi dengan lancar. Penerapan pembinaan yang baik dapat mendukung dalam proses berlatih melatih yang berakibat pada perkembangan prestasi olahraga khususnya olahraga pencak silat di Padepokan Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang. Dengan implementasi sistem pembinaan multilateral yang baik semua hal yang mendukung dalam proses berlatih dapat terorganisasi dengan baik,

sehingga berakibat pada perkembangna pesilat usia dini olahraga Pencak Silat di Padepokan se-Kota Magelang, akan tetapi dalam observasi peneliti ditemukan pelatih sudah menerapkan implementasi multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang

Bertitik tolak dari hal tersebut, maka peneliti beranggapan bahwa pelatih pencak silat secara tidak langsung atau tidak sadar sudah menerapkan sistem latihan multilateral di perguruan pencak silat Kota Magelang. Untuk itu diperlukan penelitian yang dapat mengungkap latar belakang implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang, dengan harapan dapat mengungkap seberapa jauh implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat dilaksanakan. Peneliti akan mencari mengenai implementasi sistem multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang dengan observasi kegiatan latihan, wawancara kepada pelatih perguruan dan mengumpulkan data dokumentasi yang ada untuk dianalisa sehingga mendapat hasil yang diinginkan.



Gambar 3. Bagan kerangka Berfikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan: Sejuahmana implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-Kota Magelang?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan sifat masalahnya yaitu mengidentifikasi permasalahan yang muncul pada pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-Kota Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif karena bertujuan untuk mendeskripsikan pembinaan implementasi pembinaan di perguruan pencak silat se-Kota Magelang. Ditinjau dari pendekatan analisisnya, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji prespektif partisipan dengan strategi – strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel. Penelitian kualitatif ditunjukkan untuk memahami fenomena – fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Digunakan untuk mengetahui seberapa besar dalam pembinaan multilateral pencak silat, berdasarkan beberapa indikator yang telah ditentukan ditinjau dari sisi aspek kebugaran dengan mengembangkan gerak dasar dan mengetahui jumlah atlet dan sarana prasarana latihan yang digunakan dalam implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang. Untuk memperjelas implementasi pembinaan pencak silat usia dini, diadakan wawancara terhadap subyek, serta hasil observasi dan pengumpulan dokumentasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di seluruh Padepokan Pencak Silat se Kota Magelang yang membina anak usia dini umur 6-12 tahun antara lain:

1. Perguruan pencak silat Kembang Setaman Kota Magelang

2. Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Teratai Kota Magelang
3. Perguruan Pencak Betako Silat Merpati Putih Kota Magelang
4. Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD Kota Magelang
5. Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah Kota Magelang

Dengan melihat banyaknya pesilat di usia dini yaitu di usia 6 sampai dengan 13 tahun dan perguruan yang diambil untuk penelitian tidak semua dikarenakan keterbatasan waktu dan kemampuan yang dimiliki peneliti maka dari itu penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei-Juli 2016.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Penelitian kualitatif, dalam suatu penelitian ada beberapa aspek, yaitu populasi dan sampel. Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik untuk mencari kesimpulan. Sugiyono (2011:297) terdapat perbedaan yang mendasar dalam penelitian antara pengertian “populasi dan sampel” dalam penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif.

Selanjutnya Sugiyono (2011:298) dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan populasi, karena penelitian kualitatif berangkat dari kasus tertentu yang ada pada situasi sosial tertentu dan hasil kajian tidak akan diberlakukan ke populasi tetapi ditransferkan ke tempat lain. Sampel pada penelitian kualitatif lebih cenderung ditunjukkan kepada narasumber atau partisipan, informan, dan teman.

Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih perguruan pencak silat usia dini atau pelatih kegiatan ekstrakurikuler sekolah dasar pencak silat. Bertujuan untuk mengetahui informasi yang dibutuhkan dalam penelitian tentang pembinaan multilateral di padepokan pencak silat. Penentuan subjek ini menggunakan sampel bersarat. Diambil sampel tersebut karena ada banyak pelatih perguruan untuk melatih tiap tingkat di tiap perguruan pencak silat.

Subjek penelitian yang dijadikan informan penelitian adalah yang terlibat langsung dengan proses pembinaan multilateral. Informan tersebut adalah pelatih tiap perguruan pencak silat yang melatih anak usia dini dan mengampu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar. Objek penelitian ini adalah implementasi pembinaan multilateral.

D. Sumber Data

Suharsimin Arikunto (2010:88) mendefinisikan sumber data sebagai benda, hal atau tempat orang mengamati, membaca atau bertanya tentang data. Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata atau tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain (Lofland dan Lofland dalam Lexy J. Moleong, 2006:157). Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber skunder (Sugiyono, 2012: 308). Sumber data yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Data Primer (Utama)

Moh Nazi (2005: 50) menyatakan, data Primer merupakan sumber-sumber dasar yang merupakan bukti atau saksi utama. Dalam hal ini adalah data utama yang diperoleh dari subyek penelitian dalam penelitian ini, sumber data primer berupa kata-kata atau tindakan yang dapat oleh peneliti dengan melakukan pengamatan dan atau wawancara terhadap informasi yakni satu orang pelatih di perguruan pencak silat atau pelatih yang mengampu kegiatan ekstrakurikuler, atlet usia dini di seluruh perguruan pencak silat pada saat observasi latihan.

2. Data Sekunder (Tambahan)

Data skunder merupakan data yang digunakan untuk mendukung pembahasan yang ada dalam penelitian ini. Data skunder dalam penelitian ini berupa dokumen rencana pembinaan 6 bulan, dokumen rencana tiap pertemuan, Presensi kehadiran atlet, Dokumentasi kemajuan atlet pembinaan usia dini, Dokumentasi akumulasi nilai UKT (Ujian Kenaikan Tingkat), Dokumentasi foto terkait penelitian

E. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah wawancara kepada pelatih pencak silat se-Kota Magelang, tiap perguruan diambil satu pelatih sebagai pelatih utama, lembar dokumentasi, observasi nonpartisipan, dimana peneliti tidak terlibat langsung dengan aktivitas orang-orang yang sedang diamati. dengan lembar observasi, dalam observasi ini peneliti mengamati mengenai implementasi pembinaan multilateral disetiap perguruan pencak silat. Sedangkan dokumentasi mengumpulkan berkas seperti rancangan sebelum

melatih, daftar presensi atlet, daftar atlet yang mengikuti ujian kenaikan tingkat, hasil observasi dan foto.

a. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori tentang pembelajaran tematik terpadu, pendekatan saintifik, dan penilaian autentik yang telah dijabarkan di BAB II. Berikut ini adalah pedoman wawancara yang digunakan peneliti untuk pelatih pencak silat.

Tabel 2. Pengambilan Data

Faktor	Indikator	Sub Indikator	Observasi	Wawancara
Impelemntasi Multilateral	Karateristik Usia	Karakteristik Usia 6 -7 tahun		
		Karateristik usia 8-9 tahun		
		Karateristik usia 10 – 14 tahun		
	Komponen Gerak	Komponen Gerak Dasar lokomotor		
		Komponen gerak non lokomotor		
		Komponen gerak manipulatif		
	Komponen Biomotorik	kekuatan otot		
		Daya tahan otot		
		Kecepatan		
		Koordinasi		
	Sarana dan Prasaranalatihan	Punching Box		
		Samsak Gantung		

		Body Protector		
		Golok Kayu		
		Golok Stenlis		
		Toya Rotan		
		Perlengkapan P3K		
		Matras		

b. Lembar Observasi

Pedoman observasi disusun berdasarkan teori tentang pembinaan multilateral, yang sebagai penunjang kelancaran pembinaan multilateral. Berikut ini adalah pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk pelatih pencak silat.

Tabel 3. Kisi-Kisi Observasi

Indikator	Sub Indikator
Sarana dan prasarana latihan.	Kelengkapan dan kondisi sarana latihan serta ketersediaan media latihan.
Karakteristik usia	Usia 6 – 15 tahun
Komponen gerak	Gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif
Komponen biomotorik	Kekuatan otot, kecepatan, kelentukan dan koordinasi.

c. Dokumentasi

Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Dokumentasi

Objek yang diamati
Penyusunan program pembinaan multilateral (tiap 6 bulan)
Penyusunan program pembinaan multilateral (tiap pertemuan)
Presensi kehadiran atlet
Dokumentasi kemajuan atlet pembinaan usia dini.
Dokumentasi akumulasi nilai UKT (Ujian Kenaikan Tingkat)
Dokumentasi foto

F. Data Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian ini adalah mendapatkan data. Data yang diperlakukan dalam penelitian ini didapat dengan menggunakan teknik sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara dilakukan secara semi terstruktur agar subjek penelitian lebih terbuka dalam memberikan data. Dalam penelitian ini, wawancara kepada pelatih pencak silat se-Kota Magelang, tiap perguruan diambil dua pelatih. Tujuan wawancara adalah untuk mengetahui lebih mendalam mengenai kondisi implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat yang memiliki peran penting dalam permasalahan yang ingin diketahui untuk menjawab penelitian.

b. Observasi

Dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi nonpartisipan, dimana penelitian tidak terlibat langsung dengan aktivitas orang-orang yang sedang diamati dan sebagai pengamat independen, yang diamati dalam penelitian ini adalah implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat ditinjau dari aspek kebugaraan dan pengembangan gerak dasar. Tujuan observasi untuk memperoleh data dan fakta sejauh mana implementasi pembinaan multilateral di tiap-tiap perguruan pencak silat apakah sudah diterapkan atau belum.

Tabel 5. Daftar Waktu Observasi

No.	Hari/Tanggal	Perguruan Pencak Silat	Keterangan
1.	19 Mei 2016	Persinas ASAD Kota Magelang	Pelatih pak Waryono selaku pelatih anak usia dini
2.	17 Mei 2016	Merpati Putih Kota Magelang	Pelatih mas Bagas selaku pelatih anak SD, SMP dan SMA
3.	22 Mei 2016	Setia Hati Teratae Kta Magelang	Pelatih pak yoto selaku pelatih perguruan dan pembina kegiatan ekstrakurikuler di sekolah
4.	23 Mei 2016	Kembang Setaman Kota Magelang	Pelatih pak Muddrofin selaku pembina anak usia dini dan pembina atlet seni tunggal SD dan SMP.
5.	26 Mei 2016	Tapak Suci Kota Magelang	Pelatih mas Nur selaku pelatih anak usia dini

c. Dokumentasi

Tujuan dokumentasi adalah mengumpulkan dokumen-dokumen persiapan latihan yang dimiliki oleh tiap tiap perguruan dan foto latihan di perguruan pencak silat. Dalam penelitian ini digunakan pula alat bantu berupa alat perekam, kamera, serta alat tulis guna memperlancar pelaksanaan penelitian.

G. Teknik Analisa Data

Analisa data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasi data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan

apa yang didapat diceritakan keada orang lain (Bogdan dan Biklen dlam Lexy J. Moleong, 2007:248).

Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informai tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (*participant obervation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal



Gambar 4. Komponen dalam analisa data (Triangulasi sumber)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian utama ini adalah pelatih yang melatih usia dini dari usia 6-15 tahun. Selanjutnya subjek penelitian yang dijadikan sumber data/informan penelitian adalah pelatih perguruan yang melatih anak usia dini umur 6-15 tahun di kegiatan ekstrakurikuler maupun di padepokan pencak silat. Pelatih yang dijadikan informan penelitian merupakan sumber data mengenai implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat

2. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan diseluruh perguruan pencak silat Kota Magelang terdiri dari: Persaudaraan Pencak silat Kembang Setaman, Perguruan pencak silat Kembang Setaman, Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate, Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih, Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD, Perguruan Pencak Silat Tapak Suci, Perguruan Pencak Silat Setia Hati, Perguruan Pencak Silat Krida Yuda Sinalika, Perguruan Pencak Silat Indonesia Harimurti.

Penelitian implementasi pembinaan multilateral hanya menggunakan Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate, Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih, Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD,

Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah, dikarenakan perguruan yang lain belum bisa ditemui.

a. Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman.

Perguruan Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman adalah salah satu perguruan yang terbentuk di Magelang. Beralamatkan di Jalan Beringin No 1, Kiringan II, RT.02 RW.02 Kota Magelang. Padepokan Pencak Silat Kembang Setaman terletak di tempat yang strategis karena terletak di pemukiman penduduk yang padat dan dekat area persawahan yang jauh dari kepadatan perkotaan yang banyak polusi. Perguruan Pencak Silat Kembang Setaman memiliki padepokan sendiri luas padepokan sekitar 100x80m.

Jumlah pesilat di perguruan Kembang Setaman memiliki 70 pesilat terdiri dari:

Tabel 6. Daftar Pesilat

Kategori umur	Jumlah Pesilat
6 tahun	6 orang
7 tahun	6 orang
8 tahun	13 orang
9 tahun	14 orang
10 tahun	13 orang
12 tahun	8 orang
13 tahun	6 orang
14 tahun	2 orang
15 tahun	2 orang
Total	70 orang

Jumlah keseluruhan tersebut terdiri dari tiga kelompok yaitu kelompok sabuk hitam (Dasar I), kelompok sabuk hitam badge (dasar Tingkat II). Sabuk Merah Polos (kesatria Tingkat I), sabuk merah strip biru (kesatria tingkat II), sabuk merah strip kuning emas (kesatria tingkat III) dan

Sabuk Putih (Pendekar). Jarak padepokan latihan dengan jalan raya sekitar 80m dari jalan raya, memiliki kondisi sarana dan prasarana latihan terdiri dari:

Tabel 7. Daftar Sarana dan Prasarana Latihan

No.	Peralatan Latihan	Jumlah
1.	Punching Box	13
2.	Samsak Gantung	6
3.	Body Protector	6 pasang
4.	Golok Kayu	12
5.	Golok Stenlis	4
6.	Toya Rotan	12
7.	Perlengkapan P3K	1 Set

b. Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kota Magelang

Perguruan adalah Merpati Putih Kota Magelang salah satu perguruan yang ada di Magelang. Beralamatkan Jl. Kapten S. Parman No.39, Potrobangsari, Magelang Utara, Kota Magelang. Merpati Putih terletak di tempat yang strategis karena terpusat di salah satu perguruan tinggi di Magelang. Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih memiliki pusat latihan di Magelang dengan luas tempat latihan sekitar 25x15 meter.

Jumlah pesilat di perguruan Merpati Putih memiliki 55 pesilat diantaranya:

Tabel 8. Daftar Pesilat

Kategori umur	Jumlah Pesilat
6 tahun	2 orang
7 tahun	3 orang
8 tahun	6 orang
9 tahun	5 orang
10 tahun	4 orang
12 tahun	2 orang
13 tahun	14 orang
14 tahun	12 orang
15 tahun	7 orang

Total	55 orang
-------	----------

Jumlah keseluruhan tersebut terdiri dari 12 tingkatan yaitu Dasar 1 (Sabuk Putih), Dasar 2 (Sabuk Merah), Balik 1 (lambang Kecil), Balik 2 (Strip Merah), Kombinasi 1 (Strip Jingga), Kombinasi 2 (Strip Kuning), Khusus 1 (Strip Hijau), Khusus 2 (Strip Biru), Khusus 3 (Strip Nila) Kesegaran (Strip Ungu), Inti 1 (Strip Putih), dan Inti 2 (Strip Merah Putih), dari tingkatan dasar 2 sampai inti 2 menggunakan sabuk merah lambang MP kecil dan strip tingkatan. Jarak tempat latihan dengan jalan raya sekitar 15m dari jalan raya, memiliki kondisi sarana dan prasarana latihan terdiri dari:

Tabel 9. Daftar Sarana dan Prasarana Latihan

No.	Peralatan Latihan	Jumlah
1.	Punching Box	6
2.	Samsak Gantung	3
3.	Body Protector	4
4.	Golok Kayu	-
5.	Golok Stenlis	2
6.	Toya Rotan	2
7.	Perlengkapan P3K	1 Set

c. Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Teratai

Perguruan Persaudaraan Pencak Teratai adalah salah satu perguruan yang ada di Magelang terutama di Kabupaten Magelang dan Kota Magelang. Tempat latihan yang berada pada daerah atau cabang Kota Magelang berada beralamatkan di Jl. Pahlawan No.41, Magelang, Jawa Tengah atau berada di SMP N 4 Magelang untuk anak usia 13-15 tahun dan di SD N Magelang 4 yang beralamat Jl. Pahlawan No. 41 Magelang. Tempat latihan ekstrakurikuler Pencak Silat Setia Hati Teratai terletak di

tempat yang strategis karena terletak di perkotaan dan daerah pemukiman penduduk yang akses menuju tempat latihan sangat mudah. Perguruan Pencak Setia Hati Teratai memiliki tempat latihan luas sekitar 15m x 10m berada pada aula sekolah.

Jumlah pesilat perguruan Setia Hati Teratai di SMP 4 Kota Magelang memiliki 40 pesilat yang terdiri dari:

Tabel 10. Daftar Pesilat

Kategori umur	Jumlah Pesilat
6 tahun	-
7 tahun	-
8 tahun	3 orang
9 tahun	8 orang
10 tahun	5 orang
12 tahun	4 orang
13 tahun	12 orang
14 tahun	10 orang
15 tahun	12 orang
Total	54 orang

Jumlah keseluruhan tersebut terdiri dari sabuk Polos (sabuk Hitam), Sabuk Jambon, Sabuk Hijau, Sabuk Putih dan Warga untuk tingkatan Warga terdiri dari Warga Tingkat I, Warga Tingkat II, dan Warga Tingkat III. Gelar tingkat III hanya ditunjukkan untuk mereka yang dipilih bukan sembarang orang bisa mencapai tingkat III. Bagi mereka yang dapat kekuatan positif yang telah mereka pelajari dari menerapkannya untuk kepentingan kemanusiaan. Gelar ke III 95% adalah spiritual dan yang sisanya pembangunan fisik. Jarak tempat latihan dengan jalan raya sekitar 10m dari jalan raya, memiliki kondisi sarana dan prasarana latihan terdiri dari:

Tabel 11. Daftar Sarana dan Prasarana

No.	Peralatan Latihan	Jumlah
1.	Punching Box	10
2.	Samsak Gantung	3
3.	Body Protector	2 pasang
4.	Golok Kayu	-
5.	Golok Stenlis	4
6.	Toya Rotan	4
7.	Perlengkapan P3K	1 Set

d. Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD

Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD adalah salah satu perguruan yang ada di Magelang. Pemusatan latihan Berada di Jalan Magelang-Tampir, Tampir KulonI I, RT.02 RW.02 Magelang. Padepoka Pencak Silat Persinas ASAD terletak di tempat yang strategis karena terletak di pemukiman penduduk yang ramah dan tempat latihan punya perseorangan yang jauh dari kepadatan perkotaan yang banyak polusi. Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD memiliki padepokan sendiri luas padepokan sekitar kira-kira 20x10m. Jumlah pesilat di perguruan Kembang Seteman memiliki 54 pesilat.

Tabel 12. Daftar Pesilat

Kategori umur	Jumlah Pesilat
6 tahun	3
7 tahun	8
8 tahun	2
9 tahun	5
10 tahun	5
12 tahun	2
13 tahun	14
14 tahun	9
15 tahun	6
Total	54

Jumlah keseluruhan tersebut terdiri dari Tingkat I (Sabuk Putih Siswa I), Tingkat II : Sabuk Hijau (Siswa II) Tingkat III : Sabuk Hijau Strip Kuning (Asisten Muda), Tingkat IV : Sabuk Kuning (Asisten Madya), Tingkat V : Sabuk Kuning Strip Biru (Asisten Utama), Tingkat VI : Sabuk Sabuk Biru (Pelatih Muda), Tingkat VII : Sabuk Biru Stip Coklat (Pelatih Madya), Tingkat VIII : Sabuk Coklat (Pelatih Utama), Tingkat IX : Sabuk Coklat Bintang Merah I (Guru Muda), Tingkat X : Sabuk Coklat Bintang Merah II (Guru Madya), Tingkat XI : Sabuk Merah (Guru Utama), Tingkat XII : Sabuk Merah Garis Tepi Emas (Guru Besar). Saat hari latihan dibedakan untuk anak usia sekolah dasar tiap hari minggu, kamis dan jumat sedangkan untuk anak SMP maupun SMA tiap hari minggu, senin, dan sabtu. Jarak padepokan latihan dengan jalan raya sekitar 55m dari jalan raya, memiliki kondisi sarana dan prasarana latihan terdiri dari:

Tabel 13. Daftar Sarana dan Prasarana

No.	Peralatan Latihan	Jumlah
1.	Punching Box	12
2.	Samsak Gantung	3
3.	Body Protector	7 Pasang
4.	Golok Kayu	-
5.	Golok Stenlis	4
6.	Toya Rotan	12
7.	Perlengkapan P3K	1 Set
8.	Matras	2 Set

e. Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah

Perguruan Persaudaraan Pencak Tapak Suci Putra Muhamadiyah adalah salah satu perguruan yang berada di magelang. Pusat latihan beralamatkan di Jalan KH Ahmad Dahlan No.24, Pucungrejo, Magelang

Jawa Tengah. Pusat latihan Pencak Silat Tapak Suci terletak di tempat yang strategis karena terletak di kawasan sekolah dan dibawah naungan organisasi Muhamadiyah. Perguruan Pencak Tapak Suci memiliki luas tempat pusat latihan sekitar 15 x 30m.

Jumlah pesilat di perguruan Kembang Seteman memiliki 52 pesilat terdiri dari:

Tabel 14. Daftar Pesilat

Kategori umur	Jumlah Pesilat
6-12 tahun	20
13-15 tahun	17
Total	37

Jumlah keseluruhan tersebut terdiri dari Tingkat Siswa, Tingkatan siswa dalam tapak suci ditandai dengan adanya sabuk warna kuning dengan jumlah bunga mawar yang berbeda berwarna coklat. Terdiri dari: Siswa Dasar (memakai sabuk berwarna kuning polos), Siswa Dasar Satu (memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah satu), Siswa Dasar Dua, memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah dua), Siswa Dasar Tiga (memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah tiga), Siswa Dasar Empat (memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah empat). Tingkat Kader, tingkatan Kader dalam tapak suci ditandai dengan adanya sabuk warna biru dengan jumlah bunga mawar yang berbeda berwarna Merah, dengan kategori: Kader Dasar (memakai sabuk berwarna biru polos), Kader Muda (memakai sabuk berwarna biru dengan logo bunga melati berjumlah satu), Kader Madya (memakai sabuk berwarna biru dengan logo bunga

melati berjumlah dua), Kader Kepala (memakai sabuk berwarna biru dengan logo bunga melati berjumlah tiga), Kader Utama (memakai sabuk berwarna biru dengan logo bunga melati berjumlah empat). Tingkat Pendekar, Tingkatan Pendekar dalam Tapak Suci ditandai dengan adanya sabuk warna hitam dengan jumlah bunga mawar yang berbeda berwarna hitam di atas dasar merah. Pendekar Muda (memakai sabuk berwarna hitam polos), Pendekar Madya (memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah satu), Pendekar Kepala (memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah dua), Pendekar Utama (memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah tiga), Pendekar Besar (memakai sabuk berwarna kuning dengan logo bunga melati berjumlah empat). Didalam Tapak Suci juga dikenal adanya Pendekar Kehormatan, pendekar kehormatan diberikan kepada anggota kehormatan Tapak Suci atas keputusan pimpinan pusat Tapak Suci yang ditandai dengan sabuk hitam dengan melati hitam diatas dasar hijau. Belum termasuk anak yang berada di cabang atau ranting dan khusus untuk umur 13-15 tahun hanya yang mengikuti kejuaraan POPDA saja. Jarak padepokan latihan dengan jalan raya sekitar 80m dari jalan raya, memiliki kondisi sarana dan prasarana latihan terdiri dari:

Tabel 15. Daftar Sarana dan Prasarana

Peralatan Latihan	Jumlah
Punching Box	4
Samsak Gantung	2
Body Protector	4 pasang
Golok Kayu	5
Golok Stenlis	2
Toya Rotan	8

Perlengkapan P3K	1 Set
Matras	1 Set

3. Implementasi Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat

Penelitian ini dilaksanakan pada latihan anak usia 6-15 tahun, berikut penjelasan lebih rinci implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-Kota Magelang:

a. Pembinaan Multilateral yang Berada di Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman Kota Magelang.

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaan merupakan hal penting dilakukan pada anak usia dini. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerakan pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan serta menjadikan sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman dengan pelatih MD, “ee yang kita lakukan memeng yang pertama yang dibutuhkan adalah sebuah kelenturan, kelenturanya harus bagus dahulu setelah itu pada umur 6 tahun kita mengarah pada situ agar kelenturanya bagus. Setelah itu yang dibutuhkan pada silat tentunya ada mukul, ada nyiku, ada mbanting, ada tendang dari sekian banyak tendangan, ada gajul, sabit, nyirkel, ada tendangan memutar dan ada kaki kuda seperti itu kita lakukan secara continue agar gerakan yang memadai untuk masuk ke sebuah pertandingan, seperti itu!” sedangkan latihan latihan untuk komponen biomotorik kekuatan “dari kekuatan tentunya kita mengajarkan untuk bagaimana memukul dengan keras, tentunya daya

dorong itu bisa dibuat dengan latihan-latihan otot yang tentunya untuk umur sekian itu 50 x jelas tidak mungkin awal 10x dahulu dengan gerakan yang belum betul tidak papa terus nanti akan semakin meningkat dibetulkan akan berkembang dari 10, 20, sampai berkembang pada ukuran 1x latihan paling tidak 50x agar punya kekuatan atau power yang cukup. seperti itu!”. Daytahan otot, “untuk daya tahan otot, paling tidak kita, kita skiping antara waktu anak-anak 10 menit paling tidak kalau sudah dewasa sudah setengah jam paling tidak kita sudah punya daya tahan otot trus stamina yang cukup seperti itu dengan sekiiping seperti itu, apa yang kita harapkan pooke berjenjang lah seperti itu terus meningkat-meningkat sampai kejenjang kalau sudah santai, untuk santai setengah jam, itu”. Kecepatan, “untuk kecepatan kita menggunakan lari sprint paling tidak 20 m dikali 4 misalnya yang kita lakukan seperti itu. Dengan atau biasanya dengan permainan-permainan rolling apa ya?”. “bisa! Misalnya ada permainan yang disana ada segi empat, kalau disana misale lari, disini misale zik zak gitu, bisa kita kombinasikan agar kita tidak bosan”. Dan kelentukan/kelenturan “kelenturan tetep punya target, bahwasanya silat harus lentur agar nanti pada-pada target-target tertentu dia memang sudah cukup lentur tidak mudah jatuh semisal dia diangkat kakinya, jadi kelenturan terus dipertahnkan agar nanti kelenturan cukup agar spleet seperurna agar bisa menunjang semua gerakan-gerakan itu tadi. Seperti itu!”. (22/05/2016).

Hasil analisis wawancara kepada pelatih didapat hasilnya sebagai berikut:

- 1) Pada saat latihan sudah menggunakan metode bermain.
- 2) Intensitas atau beban sudah berjenjang yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan setiap anak usia dini dari umur 6-25 tahun.
- 3) Latihan daya tahan menggunakan gerakan manipulatif seperti melompat menggunakan tali.
- 4) Lari digunakan untuk latihan kecepatan, dan dayatahan.
- 5) Latihan komponen biomotorik yang paling dominan adalah kelentukan untuk menunjang gerakan yang indah dan mencegah terjadinya cedera.
- 6) Gerak non lokomotor biasanya diberikan untuk menunjang latihan kelentukan seperti merenggangkan badan, melebarkan kaki, dan kayang.
- 7) Gerakan lokomotor diberikan untuk menunjang latihan kecepatan, dayatahan otot dan kekuatan, seperti berlari, berlari zig-zag, bermain lompat tali, loncat tali.
- 8) Gerakan manipulatif ditunjang untuk mempertajam gerak dasar, seperti menendang dan memukul menggunakan punching box dan samsak gantung.

b. Pembinaan Multilateral yang Berada di Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kota Magelang.

Penelitian ini ini dilaksanakan pada latihan anak usia 6-15 tahun, berikut penjelasan lebih rinci implementasi pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-Kota Magelang:

1. Pembinaan Multilateral yang Berada di Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kota Magelang.

Pembinaan salah satu faktor pendukung keberhasilan tercapainya hasil prestasi yang maksimal. Artinya hasil prestasi yang maksimal dapat tercapai jika pembinaan yang dilakukan sudah benar, atau sudah sesuai dengan karakteristik yang ada.

a) Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Pencak Silat Merpati Putih dengan pelatih BGS, “biasanya di perguruan pencak silat kami untuk melatih atlet usia 6-7 tahun itu yang pertama adalah pengenalan gerak dulu, jadi contohnya itu seperti tendangan sabit, saat tendangan sabit tidak langsung pada tendangannya akan tetapi pada langkah langkahnya atau stap by stap”. Pada usia 6-7 tahun dikenalkan gerak dasar pencak silat seperti bermacam-macam tendangan dan gerakan langkah pada gerak dasar pencak silat.

“nah kalau sudah masuk pada usia 8-9 tahun latihan hampir sama akan tetapi sudah menggunakan sedikit permainan lah agar materi mudah dicerna, kalau untuk 10-15 tahun kita sudah main pola

mas, polanya perpaduan gerakan tangan dan kaki, seperti perpaduan mata dan reaksi, dan untuk gerakanya itu sendiri komponennya bermacam macam mas seperti gerakan yang stabil seperti gerak ditempat, kalau sudah maju lagi seperti pola serangan yang sudah berkembang.” Atlet usia 8-9 tahun latihan sudah menggunakan metode permainan seperti permainan mengandung komponen mata dan reaksi.

“kan untuk usia 10-15 tahun sudah masuk masa masa smp yang biasanya sudah diperkenalkan pada pertandingan IPSI, sedangkan untuk latihanya yang diajarkan di usia itu yang biasanya dilatih itu kalau kita menghadapi pertandingan yang sd kita melakukan pengenalan dulu sebelum, usia 6-15 tahun kan sudah dikenalkan bagaimana latihan polimetri, untuk yang SD latihan untuk seni SD putra maupun putri, untuk yang 12-15 tahun untuk mengenal kejuaran IPSI. (17/05/2016)

Analisis wawancara tersebut dapat dihasilkan sebagai berikut:

- 1) Mengenalkan gerakan dasar pencak silat seperti gerakan tendangan, pukulan, langkah dan rangkaian gerakan jurus dasar perguruan.
- 2) Latihan sudah berjenjang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak.

- 3) Untuk umur 10-15 tahun sudah dikenalkan kepada peraturan kejuaraan, seperti kejuaraan pencak silat kategori seni tunggal dan kategori laga.
 - 4) Umur 6-8 tahun Latihan menggunakan metode bermain reaksi mata.
- b) Keterampilan gerak dasar motorik anak untuk melatih komponen biomotorik.**

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaan merupakan hal penting dilakukan pada anak usia dini. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerakan pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan serta menjadikan sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Pencak Silat Merpati Putih dengan pelatih BGS, “kalau untuk kekuatan kekuatan kita tidak berani untuk melatih kekuatan dengan beban kecuali menggunakan beban tubuh dirinya sendiri, untuk dayatahan otot kita biasanya kita menggunakan depkres, seperti pus up, shit up, kayang, kecepatan biasanya kita melath dulu otonya, dan menambahkan reaksi seperti lari sik sak, lari sprint dan lain sebagainya, untuk koordinasi, kita bisa menggunakan pola, seperti pola tangan dan kaki, pola mata, pola reaksi gerak dan pola serangan, untuk kelentukan kita saya melatih yang sudah saya utarakan kelentukan tidak berani menambah dengan beban hanya seperti perenggangan otot syaraf, untuk menunjang bagai mana memukul yang benar, menendang

yang benar untuk usia 6-15 tahun, yang diperhatikan biasanya itu kelentukan mas, kelentukan itu untuk begemana menendang yang baik, memukul dan menendang yang benar untuk usia 6-9 tahun, untuk usia 10-15 tahun untuk serangan, kita bisa tambahkan dengan kekuatan yang lebih dan kecepatan yang lebih untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatannya unsur yang paling dominan itu kecepatan sama kelentukan mas dan kita mengenalkan latihan koordinasi juga. Jadi waktu melatih usia 6-15 tahun itu paling mendasar koordinasi, kalau koordinasinya sudah baru kelentukan atau kita juga membolak baliknya juga”. (17/05/2016).

Analisis wawancara yang bisa diperoleh antara lain:

- 1) Latihan Beban tidak menggunakan beban dari luar akan tetapi menggunakan beban berat badanya sendiri.
- 2) Untuk daya tahan menggunakan latihan lari yang digabungkan dengan permainan.
- 3) Latihan kelentukan menggunakan latihan penguluran, seperti kayang, melebarkan kaki dan stracing badan.
- 4) Kecepatan menggunakan latihan lari zigzak dan lari sprint.
- 5) Latihan yang paling dominan pada usia dini latihan kelentukan, kecepatan dan koordinasi untuk menunjang kesuatu kejuaraan.
- 6) Gerak dasar pencak silat yang diajarkan adalah pukulan, tendangan dan kombinasi pukulan dan tendangan.

- 7) Gerak lokomotor yang diajarkan diberikan adalah lari dan lari zig-zag.
- 8) Gerak non lokomotor yang diberikan adalah gerak kayang, split dan meregangkan badan.
- 9) Gerak manipulatif gerakan yang diajarkan dengan berbagai jenis gerakan menendang dengan samsak gantung dan punching box serta berbagai jenis gerakan pukulan menggunakan samsak gantung dan punching box.

c. Pembinaan Multilateral yang berada di Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Terate Kota Magelang.

Pembinaan salah satu kunci tercapainya hasil prestasi yang maksimal atau keberhasilan. Artinya hasil prestasi yang maksimal dapat tercapai jika pembinaan yang dilakukan sudah benar, atau sudah sesuai dengan karakteristik yang ada.

1. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Pencak Silat Merpati Putih dengan pelatih SYT, ” selamat sore juga saya selaku pelatih pencak silat usia dini sampai usai dewasa sekarang yang diambil usia 6-7 tahun yang jelas kami selaku pelatih kami mengajarkan kami mengenalkan bagaimana ajaran yang asli, asli budaya bangsa dan kita tanamkan kepada anak-anak supaya cinta kepada budaya bangsa indonesia kita latih dan kita kenalkan dari gerakan stracing atau gerakan penguluran

oto atau gerakan seni berpencak silat”. Latihan yang diterapkan kepada usia 6-7 tahun adalah pengenalan budaya indonesia terutama budaya lokal pencak silat kepada anak-anak agar anak tau tentang budaya asli indonesia.

Ssedangkan untuk umur “ya dengan anak-anak umur dari 8-9 tahun anak-anak sudah agak tahu dan sudah agak jelas kita bisa latihkan dan kita bisa didik untuk masalah bagaimana untuk kita bisa menyerang atau kita menghindar dan bagaimana kita arahkan memukul yang benar dan sasaran menendang, bentuk tendangan apa saja, yang sekranya anak-anak bisa menerima dan bisa mendalami gerakan-gerakan tersebut supaya anak-anak terlatih dari sedini mungkin” . pembinaan juga diterapkan kepda anak usia 8-9 tahun pada usia ini anak dikenalkan kepada gerak dasar menyerang dan menghindar, untuk menyerang dimulai dari gerak dasar menendang dan memukul tujuan latihan tersebut supaya anak mengenal gerak dasar yang benar sedini mungkin.

sedangkan untuk umur 10-15 tahun “ya yang jelas untuk anak-anak usia 10-15 tahun anak-anak sudah siap untuk menghadapi POPDA atau Porseni di SD maupun di tingkat SMP yang jelas dari tingkat SD dahulu dari usia 10-12, nanki kita arahkan seni tunggal dari tunggal putra maupun tunggal putri kita lath dan kita arahkan kegerakan yang benar dan tepat bagaimana kita memukul yang tepat dan bagaimana menendang yang tepat

karena dalam gerakan seni ada gerakan yang harus dibenarkan bagaimana cara memegang golok yang benar, dan sasarannya untuk arahnya bagaimana, arahnya ke perut atau ke dada, atau arahnya kaki kita harus benar-benar tepat dan cara mengarahkan golok itu, golok di bawah atau golok di atas, nanti kita harus benar-benar terapkan dan kita latihkannya kepada anak-anak bagaimana sasaran untuk memukul bagian atas maupun bagian bawah perut, maupun bagian kaki berikan contoh yang terbaik dan berikan arahan yang benar supaya adik-adik dapat berprestasi ditingkat SD maupun ditingkat lainnya". Untuk gerakan yang dilatihkan "ya di usia dini kita mulai yang awal kita gunakan gerakan streaching setelah itu kita latihkannya osdower atau pemanasan, dimana gerakan guru olahraga atau guru pencak silat harus menguasai. Ya kita urutkan dari gerakan kepala, seperti tengokkan kepala, dengokkan kepala yang seperti itu, setelah itu dilanjutkan kembali ke bagian punggung dan lengan dan tangan, setelah itu kita urutkan kembali ke bagian pemanasan di bagian pinggang agar disetiap gerakan, gerakan tidak mudah terkilir atau sakit saat digunakan saat bergerak, dan setelah itu kita kebawah lagi ke bagian kaki, saat kita berikan bagian kaki saat kita menyerang kita tidak merasakan sakit, dalam gerakan tendangan tidak mudah cedera dan tidak mudah terkilir, saat kita gerakan semua, saat untuk yang terakhir kita berikan keseimbangan supaya dalam kita

mengangkat kaki satau selalu dalam keadaan seimbang dan persiapan untuk melangkah atau menyerang itu mempunyai keseimbangan yang tepat dan tepat, seperti itu”. (22/05/2016).

Hasil analisis wawancara dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Untuk umur 6-7 tahun mengenalkan tentang pencak silat yang asli budaya indonesia.
- 2) Menanamkan cinta terhadap budaya indonesia.
- 3) Mengenalkan gerakan dasar untuk pencak silat seperti menendang memukul, menangkis, langkah dalam pencak silat, posisi kuda-kuda pada usia 8-9 tahun.
- 4) Menkenalkan seni dalam pencak silat seperti seni dalam pecaksilat menurut perguruan masing-masing dan jurus seni tunggal yang baku IPSI.
- 5) Untuk usia 8-9 tahun mengenalkan fungsi gerakan pencak silat seperti arah pukulan, arah tendangan sikap dan pasang.
- 6) Memperdalam gerak seni pencak silat dari jurus seni perguruan untuk ditampilkan di acara sekolah atau digunakan untuk kenaikan sabuk dan pendalaman materi untuk mengikuti suatu kejuaraan kejuaraan.

2. Keterampilan gerak dasar motorik anak untuk melatih komponen biomotorik.

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaan merupakan hal penting dilakukan pada anak usia dini. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerakan pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan serta menjadikan sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Pencak Silat Merpati Putih dengan pelatih SYT, “yak, yang jelas untuk melatih yang pertama adalah kekuatan dulu, untuk kekuatan kita latihkan untuk setiap gerakan kita latih berulang-ulang kita bina dari gerak awal dulu, untuk pencak silat adalah untuk bagian memukul atau tangan, kita

latih dengan latihan shit up dan lainnya, maupun pus up dan lainnya, yang jelas pada saat latihan kekuatan kita latihkan dengan pus up, dan kita latihkan dengan memukul suatu benda misalkan peacing”. Untuk pengenalan latihan komponen biomotorik kepada anak adalah kekuatan, kekuatan yang dilatihkan dengan gerakan mengulang-ulang bertujuan supaya anak menjadi kuat, gerakan tersebut seperti gerakan puss up, shit up.

“untuk daya tahan kita latih berulang-ulang supaya anak itu, sudah terbentuk dan refleksi kaki, antara reflesi tubuh itu

sudah terbentuk, agar setiap gerakan sudah terbentuk dapat mengelak atau dapat menangkis, dengan cepat dan dayatahannya semakin kuat, untuk latihan kita ulang-ulang tidak cuman sekali latihan, kita berikan gerakan yang membentuk suatu kekuatan atau suatu kecepatan seperti itu”. “untuk koordinasi gerakan, yang jelas kami dari pelatih memberikan gerakan yang bervariasi, misalkan hari ini kita berikan gerakan yang lurus, atau berikan pukulan yang lurus, nanti saat latihan berikutnya kita berikan latihan gerakan elakan dan tendangan yang samping dan lain sebagainya, n trus kita berikan latihan tendangan lewat belakang, untuk gerakan tendangan berputar seperti itu kita selalu berikan yang bervariasi yang dominan kepada kecerdikan anak-anak tersebut akan terbentuk karena pelatihnya juga menguasai dan anak-anak juga akan selalu aktif mengikuti perhatian dari pelatih dan pelatih tidak segan tidak enggan memberikan gerakan contoh yang berulang-ulang, seperti itu”. Sedangkan untuk latihan kelentukan, “untuk kelentukan atau fleksibel dalam melatih yang jelas kita latih yang maksimal dan kita berikan petunjuk yang supaya anak-anak tersebut terbentuk etika, terbentuk suatu gerakan yang flesibel, yang terbentuk yang dominan bagi anak-anak tersebut atau gerakan bagi anak-anak kuasai kita supaya anak-anak tersebut melatih dengan atau terlatih dengan gerakan-gerakan yang kira-kira sebagai andalan bagi anak-anak tersebut

dan latihanya tersebut akan berulang-ulang yang akan kami pantau akan kami berikan contoh yang terbaik untuk melatih kelentukan tersebut”. (22/05/2016).

Dari analisis wawancara tersebut dapat kita peroleh sebagai berikut:

- 1) Kekuatan menggunakan latihan *sit up*, *push up*, dan *back up*
- 2) Latihan beban tidak menggunakan beban dari luar akan tetapi menggunakan beban berat badanya sendiri.
- 3) Latihan kelentukan menggunakan latihan penguluran, seperti kayang, melebarkan kaki dan stracing badan.
- 4) Kecepatan menggunakan latihan lari zigzak dan lari sprint.
- 5) Latihan yang paling dominan pada usia dini latihan kelentukan, kecepatan.
- 6) Gerakan lokomotor yang diajarkan meliputi lari, dan lari zig-zag.
- 7) Gerak non lokomoto yang diajarkan meliputi gerakan *sit up*, *push up*, dan *back up* serta latihan penguluran, seperti kayang, melebarkan kaki dan stracing badan.
- 8) Gerak manipulatif gerakan yang diajarkan dengan berbagai jenis gerakan menendang dengan samsak gantung dan punching box serta berbagai jenis gerakan pukulan menggunakan samsak gantung dan punching box.

d. Pembinaan multilateral yang berada di Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD Kota Magelang.

Pembinaan salah satu faktor pendukung keberhasilan tercapainya hasil prestasi yang maksimal. Artinya hasil prestasi yang maksimal dapat tercapai jika pembinaan yang dilakukan sudah benar, atau sudah sesuai dengan karakteristik yang ada.

1. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Pencak Silat Merpati Putih dengan pelatih WRY,” jadi untuk pembinaan anak 6-7 tahun itu apa namanya, Anak-anak diperkenalkan dengan gerakan dasar untuk kekuatan agility/ jurus-jurus yang ada diperguruan”. (19/05/2016). Pembinaan yang dilakukan oleh perguruan pencak silat Persinas ASAD pada usia 6-7 tahun yang pertama mengenalkan gerak-gerak dasar pencak silat dan rangkaian gerak dasar dalam bentuk jurus dasar perguruan serta pengenalan latihan kekuatan dan agility.

Umur 8-9 tahun “Untuk yang usia 8-9 tahun sudah ada kekuatan, mulai dari dayatahan kemudian, speed agak ditambah dan untuk gerakan dasar tentunya sudah tertuju kekebenaran”. (19/05/2016). Usia 8-9 tahun tidak hanya mempelajari gerak dasar pencak silat akan tetapi sudah dikenalkan dengan komponen biomotorik seperti kecepatan, untuk menunjang gerak dasar pencak silat.

Umur 10-15 tahun “kalau anak yang umur 10-15 tahun untuk pembinaan sudah mendekati spesifik mungkin mulai dari kekuatan

kita carikan teknik kekuatan-kekuatan di power maupun speed maupun stamina maupun gerakan yang bervariasi ini lebih bervariasi dibandingkan dengan usia yang ada dibahya”. (19/05/2016). Usia 10-15 tahun latihan yang diberikan sudah menuju spesifik artinya latihan sudah menuju kejuaraan yang akan diikuti, latihan juga menyesuaikan dengan kejuaraan kategori laga maupun kejuaraan kategori seni tunggal.

Analisis wawancara dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Untuk umur 6-7 tahun anak diperkenalkan dengan gerak dasar pencak silat seperti: tendangan, pukulan, sikap pasang, dan sikap kuda-kuda.
- 2) Mengenalkan jurus dasar yang ada pada perguruan.
- 3) Untuk umur 8-9 tahun melatih kebenaran gerak dasar pencak silat, seperti: arah lintasan pukulan, arah lintasan tendangan, sikap pasang, dan bentuk kuda-kuda.
- 4) Mengenalkan latihan kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
- 5) Untuk usia 10-15 latihan sudah spesifik persiapan kejuaraan, seperti pendalaman materi kejuaraan seni tunggal maupun untuk acara pentas seni sekolah.
- 6) Latihan yang diterapkan latihan kekuatan power dan kecepatan.
- 7) Kejuaraan yang akan diikuti untuk usia 6-12 tahun seni tunggal putra dan putri, untuk umur 13-15 tahun kejuaraan POPDA dan O2SN kategori seni tunggal putra atau putri dan kategori laga.

2. Keterampilan gerak dasar motorik anak untuk melatih komponen biomotorik.

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaan merupakan hal penting dilakukan pada anak usia dini. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerakan pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan serta menjadikan sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Pencak Silat Merpati Putih dengan pelatih WRY, “mulai dari kekuatan mulai dilatih *pus up*, kemudian ada *skipping* untuk kekuatan, daya tahan bisa lari 12 menit atau dengan *vo2mak* untuk seperti itu untuk daya tahan, untuk kecepatan biasanya dengan lari *sprint* per menit berapa meter seperti itu, untuk koordinasi digunakan lari *zik-zak* untuk melatih koordinasi untuk kelentukan bisa menggunakan *kayang*, kemudian berlatih berpasangan seperti itu”. (19/05/2016).

Analisis wawancara dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Kekuatan menggunakan latihan *sit up*, *push up*, dan *back up*.
- 2) Latihan beban tidak menggunakan beban dari luar akan tetapi menggunakan beban berat badanya sendiri.
- 3) Latihan kelentukan menggunakan latihan penguluran, seperti *kayang*, melebarkan kaki dan *stracing* badan.
- 4) Kecepatan menggunakan latihan lari *zigzak* dan lari *sprint* serta menggunakan alat bantu *puching box* menedang beberapa detik dan dihitung jumlah tendangan.

- 5) Latihan yang paling dominan pada usia dini latihan kebenaran gerakan dasar, seperti menedang, pukulan dan pola langkah dalam pencak silat.
- 6) Gerak lokomotor yang diberikan adalah gerak lari zig-zag lari, dan berbagai permainan.
- 7) Gerak non lokomotor seperti *sit up*, *push up*, dan *back up* serta gerakan penguluran, seperti kayang, melebarkan kaki dan stracing badan.

e. Pembinaan multilateral yang berada di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah Kota Magelang.

Pembinaan salah satu faktor pendukung keberhasilan tercapainya hasil prestasi yang maksimal. Artinya hasil prestasi yang maksimal dapat tercapai jika pembinaan yang dilakukan sudah benar, atau sudah sesuai dengan karakteristik yang ada.

1) Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Kota Magelang dengan pelatih HR, “kalau 6-7 itukan anak masih tahap pengenalan, pengenalan itukan lebih kependasaran, pendasaran itu terus yang penting tahu bentuknya, dasarnya apa trus tau tentang fungsi-fungsi latihan itu, seperti kuda-kuda harus betul, pukulan juga harus bener dulu bukan cepatnya, atau kerasnya tapibetul dulu, trus bentuk-bentuk serangan tendangan tangkisan itu harus betul dulu, yang penting belum kita kejar kekekuatan atau kecepatan belum, tapi untuk betul dan paham. Dalam bentuk fungsinya atau paling

tidak tahu, yang penting betul bentuk pukulan, tendangan, sebagai bekal untuk kedepannya umur yang diatasnya kan benar dulu, kalau dia ditargetkan ntuk kecepatanya nanti dia menghawatirkan untuk umur diatasnya”. (26/05/2016). Pada umur 6-7 tahun latihan diberikan adalah gerak dasar pencak silat, gerak dasar pencak silat merupakan pondasi awal untuk belajar pencak silat, mbentuk ang diajarkan mulai dari sikap kuda-kuda, arah dan posisi pukulan, arah dan posisi tendangan.

Untuk umur 8-9 tahun “untuk anak 8-9 tahun itu sudah diberi tambahan variasi-variasi gerak, gerak yang sulit termasuk gerak-gerak yang berfariatif itu dengan melangkah atau dengan kuda-kuda berbagai macam jenis, dengan gerak kedepan kesamping disertai dengan serangan yang sudah diajarkan jadaid sudah agak berfariasi dan sedikit ada hafalanya ada gerak berangkai, trusa ada grak berpasangan itu sudah dilatihkan untuk usia 8-9 tapi hanya sebatas anak hafal saja”. Untuk umur 10-15 tahun. ” Kalau 10-15 anak sudah masuk ketahap prestasi sehingga mulai kelatihan-latihan yang lebih intensif, sudah mulai dibetuk mulai awal lagi, terutama sudah kecil sudah terbentuk dengan bener trus dia sudah koordinasi kekuatan, kecepatan, dan dayatahan baru dibentuk di usia itu anak sudah mulai dipacu kekuatanya dan ketepatanya dan dayatahanya juga dilatih sehingga membutuhkan energi yang banyak anak juga dayatahanya juga harus teruji, termasuk koordinasi, kecepatan, kelincahan, mengindar, trus tangkapan dan bantingan sudah diberikan

untuk itu. Jadi kalau sudah prestasi ya kecepatan itu yang penting.
(26/05/2016).

Hasil analisa wawancara kepada pelatih didapat hasil sebagai berikut:

- a) Pembinaan yang dilakukan pada umur 6-7 tahun membangun kelentukan untuk menunjang gerakan yang indah, mengurangi terjadinya cedera dan mengenalkan materi tentang gerak dasar pencak silat perguruan dan gerak jurus seni tunggal.
- b) Mengenalkan gerak dasar pencak silat seperti kuda-kuda harus betul, lintasan pukulan dan tendangan.
- c) Mengenalkan rangkaian dasar pencak silat, seperti jurus perguruan masing-masing.
- d) Pembinaan yang dilakukan pada umur 8-9 tahun merangkai gerakan dasar pencak silat antara pukulan dan tendangan untuk pendalaman materi gerakan jurus silat seni tunggal.
- e) Pembinaan yang dilakukan pada umur 10-15 tahun memeberikan pengenalan komponen biomotorik seperti kekuatan, power, stamina dan pendalaman materi rangkaian jurus yang sudah mulai ada penjiwaan gerakan matang.

2) Keterampilan gerak dasar motorik anak untuk melatih komponen biomotorik.

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaan merupakan hal penting dilakukan pada anak usia dini. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerakan pengulangan yang dilakukan terus menerus dari

kebiasaan serta menjadikan sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih perguruan Persaudaraan Pencak Silat Tapak Suci dengan pelatih HR, “kalau 6-7 tahun itu lebih diajak ke game/permainan untuk latihan jadi seperti game perkedai itu, nanti lari untuk kemana, seperti permainan anak-anak kita dengan lari atau kita bisa menggunakan menggunakan olahraga yang lain seperti, sepak bola mereka untuk melatih kecepatan, kelincahannya, secara bermain anak tidak bosan, trus untuk yang lebih tinggi sudah, misalkan untuk sudah usia prestasi, dia sudah menggunakan alat-alat yang lain seperti agility itu ladder untuk melatih kelincahannya, trus untuk, sprint sudah diukur waktunya untuk kelincahan juga termasuk beban juga sudah diberikan disitu, baik digunakan untuk beban badanya sendiri, maupun menggunakan pemberat-pemberat yang lain digunakan untuk usia yang lebih besar atau masuk ke ranah prestasi dan semua sudah terukur dan ada target-targetnya, target kecepatan untuk sekian meter harus sekian detik, untuk kecepatan tendangan juga seperti itu, kita kasih berapa tendangan untuk berapa detik, atau berapa detik dapat berapa tendangan untuk melatih kecepatan tendangannya itu harus ada peningkatan! oo kalau yang kecil itu yang jelas tidak terlalu membebani untuk pertumbuhan itu, jadi jangan terlalu berat ada pemberat dan sebagainya, termasuk ee, jangan terlalu berat untuk anak itu dia tarafnya sedang bermain itu jadi tidak dibebani, dan tidak ditarget. Kalau anak yang lebih besar itu sudah ada target target karna untuk kondisi

pertumbuhan juga sudah agak maksimal dan itu sudah bisa ditarget untuk latihan sekian detik beban sudah harus segini itu sudah bisa ditarget, ”. (26/05/2016).

Hasil analisis wawancara kepada pelatih didapat hasilnya sebagai berikut:

- 1) Pada saat latihan sudah menggunakan metode bermain.
- 2) Latihan dipadukan dengan permainan tradisional seperti betengan untuk melatih kecepatan, daya tahan, kekuatan.
- 3) Latihan diadakan dengan permainan menggunakan bola untuk melatih kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan daya tahan anak.
- 4) Intensitas atau beban sudah berjenjang yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan setiap anak usia dini dari umur 6-15 tahun.
- 5) Latihan daya tahan menggunakan gerakan manipulatif seperti melompat menggunakan tali.
- 6) Latihan untuk usia 13-15 tahun sudah menggunakan beban latihan diluar beban berat badan sendiri seperti barbel dan pemberat lainnya
- 7) Latihan komponen biomotorik yang paling dominan adalah kelentukan untuk menunjang gerakan yang indah dan mencegah terjadinya cedera.
- 8) Gerak non lokomotor seperti kayang memutar tangan menggunakan tali.

9) gerakan manipulatif seperti melompat dan meloncat menggunakan tali.

10) Gerakan lokomotor gerakan lari lompat loncat pada permainan bentengan dan permainan tradisional lainnya.

Tabel 16. Daftar Keseluruhan Sarana dan Prasarana Latihan

No.	Nama Perguruan Pencak Silat	Sarana dan Prasar Latihan						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman	13	6	6 pasang	12	4	12	1 set
2.	Perguruan Pencak Silat Merpati Putih	6	3	4	-	2	2	1 set
3.	Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Teratai	10	3	2 pasang	-	4	4	1 set
4.	Persaudaraan Pencak Silat Persinas ASAD	12	3	7 pasang	-	4	12	2 set
5.	Perguruan Pencak Silat Tapak Suci	4	2	4 pasang	5	2	8	1 set

Keterangan:

1	: Punching Box	5	: Golok Stenlis
2	: Samsak Gantung	6	: Toya Rotan
3	: body Protector	7	: Matras
4	: Golok Kayu		

Tabel 17. Daftar Keseluruhan Atlet di Perguruan Pencak Silat Se Kota Magelng

No.	Nama Perguruan Pencak Silat	Atlet Umur									
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Perguruan Pencak Silat Kembang Setaman	6	6	13	14	13	8	6	2	2	2
2.	Perguruan Pencak Silat Merpati Putih	3	2	6	5	4	2	14	12	12	7
3.	Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Teratai	-	-	3	8	5	4	12	10	12	12
4.	Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD	3	8	2	5	5	2	14	9	6	6
5.	Perguruan Pencak Silat Tapak Suci	20					17				

Hasil observasi dan data dokumentasi yang dilakukan dan diambil disetiap perguruan didapat bahwa tidak semua perguruan pencak silat di kota magelang memiliki atlet usia dini seperti Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Teratai tidak memiliki atlet usia 6 tahun dan 7 tahun. Akan tetapi sebagian besar sudah mempunyai atlet usia dini dari rentan umur 6 tahun sampai dengan umur 15 tahun. Sedangkan untuk sarana dan prasarana semua perguruan telah mempunyai sarana dan prasarana latihan, akan tetapi ada beberapa yang kurang lengkap seperti di perguruan pencak silat Setia Hati Terate dan Persinas ASAD belum memiliki golok kayu untuk latihan seni tunggal akan tetapi perguruan tersebut telah mempunyai golok stensil untuk latihan kejuaraan yang akan diikuti.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui implementasi pembinaan multilateral di Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan banyak hal yang ditemui pada implementasi pembinaan multilateral di setiap Perguruan Pencak Silat, diantaranya perguruan tersebut adalah:

1. Implementasi pembinaan multilateral dilaksanakan di Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman.
2. Implementasi pembinaan multilateral dilaksanakan di Perguruan Pencak Betako Silat Merpati Putih.
3. Implementasi pembinaan multilateral dilaksanakan di Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Terate.

4. Implementasi pembinaan multilateral dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD.
5. Implementasi pembinaan multilateral dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah.

Tudor O. Bompa dalam Ria Lumintuarso (2013:6) menyatakan bahwa multilateral yang juga disebut *multiskill* adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan.

a. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun

Berdasarkan pada urian sebelumnya, keberhasilan pembinaan ditentukan oleh tingkat pengetahuan pelatih terhadap pembinaan yang dilakukan. Pembinaan mengacu dari karakteristik usia yang dibina, karena pada setiap tahapan usia mempunyai kereteristik yang berbeda-beda. Pembinaan multilateral mulai dilakukan pada usia 6-15 tahun. Tahapan perkembangan Djoko Pekik Irianto (2000:37) multilateral *multiskill* yang diberikan kepada anak usia 6 sampai dengan 15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar dll). Tahapan ini mendasari sebelum atlet masuk ketahap spesialisasi, tahap ini disebut *Intiation Stage* (Ria Lumintuarso 2013:7). Tudor O. Bompa dalam Ria Lumintuarso (2013:7) menjelaskan bahwa pengembangan multilateral atau *multiskill* yang diberikan pada anak usia 6-13 dan 10-13 tahun untuk anak laki-laki, 12-15 untuk anak

perempuan bertujuan mengembangkan atau mendasari sebelum atlet masuk ketahap spesialisasi.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang dikumpulkan dengan pelatih Perasaudaraan Pencak Silat Kembang, Perguruan Pencak Silat Merpati Putih, Perguruan Pencak Silat Setia Hati Teratai, Perguruan Pencak Silat Persinan ASAD dan perguruan pencak silat Tapak Suci, pembinaan multilateral telah sesuai dengan tingkatan umur yang dikategorikan dengan umur 6-7 tahun latihan ditujukan kepada koordinasi gerak tangan (pukulan) dan kaki (tendangan). 8-9 tahun memperdalam gerakan koordinasi tubuh tangan dan kaki, dan 10-15 tahun, akan tetapi pada usia 10-13 untuk anak laki-laki dan 12-15 tahun untuk anak perempuan belum memperhatikan perkembangan atau belum diberikan penanganan yang khusus, dikarenakan jumlah pelatih yang masih kurang, jumlah atlet laki-laki dan perempuan yang terbatas, dan tingkat pengetahuan pelatih yang masih kurang mengenai perkembangan anak usia dini. Pembinaan yang dilakukan oleh pelatih perguruan memang sudah sesuai umur yang berada dalam pembinaan multilateral yakni usia 6-15 tahun. Namun ada beberapa perguruan pencak silat yang melatih atau memberikan sistem pembinaan multilateral dengan cara dicampur tidak digolongkan sesuai umur akan tetapi digolongkan sesuai tingkatan sabuk yang berada seperti halnya di persaudaraan pencak silat Kembang Setaman, Merpati Putih, Setia Hati Teratae Persinas ASAD dan Tapak Suci atlet yang digolongkan sesuai umur biasanya dilakukan menjelang kegiatan POPDA dan O2SN.

b. Keterampilan gerak dasar motorik anak untuk melatih komponen biomotorik.

Sedangkan Tudor O. Bumpa (2000:31) menjelaskan bahwa pengembangan multilateral berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk pengembangan menyeluruh. Hal tersebut anak usia dini membutuhkan pembinaan multilateral sebagai pondasi keseluruhan, sama halnya yang dikemukakan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 90) latihan multilateral merupakan tahap pendasaran, yaitu memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih Perasaudaraan Pencak Silat Kembang, Perguruan Pencak Silat Merpati Putih, Perguruan Pencak Silat Setia Hati Teratai, Perguruan Pencak Silat Persinan ASAD dan perguruan pencak silat Tapak Suci pembinaan multilateral telah sesuai keterampilan gerak dasar untuk melatih komponen biomotorik pada usia dini meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, sedangkan unsur gerak motorik non lokomotif dilakukan untuk melatih fleksibilitas seperti *stratcing body*, kayang, melebarkan kaki. Gerak lokomotor digunakan untuk melatih kecepatan, daya tahan otot, kekuatan contoh gerakan seperti lari, lari zig-zag latihan tersebut juga dikombinasikan dengan metode bermain seperti permainan betengan, lompat dan loncat tali serta permainan yang tradisional yang lain. Gerak manipulatif digunakan untuk melatih koordinasi tangan dan kaki seperti melakukan semua jenis memukul dan menendang menggunakan punching

box dan samsak gantung serta kombinasi semua jenis pukulan dan tendangan menggunakan samsak gantung dan punching box. Akan tetapi unsur gerak dasar bukan secara umum (*general motor ability*) tetapi gerakan dasar dalam pencak silat. Pembinaan yang dilaksanakan oleh pelatih sudah mencakup komponen biomotorik tersebut, untuk kecepatan diajarkan dengan lari dan kecepatan tendangan aa pula yang dikombinasikan dengan permainan tradisional seperti di perguruan pencak Silat Tapak Suci, pada latihan tersebut tidak hanya dilatihkan dengan kecepatan akan tetapi sudah semua unsur yang terkandung dalam permainan tersebut seperti dayatahan otot, koordinasi dan mengajarkan pukulan pada saat latihan pendalaman jurus tunggal untuk mengikuti kejuaraan dan pendalaman materi perguruan untuk keperluan mengikuti UKT (Ujian Kenaikan Tingkat). Daya tahan diajarkan dengan gerakan melompat menggunakan tali, yang dilakukan secara kelompok maupun sendiri-sendiri, daya tahan juga diajarkan kepada latihan pendalaman jurus tunggal untuk keperluan mengikuti kejuaraan. Kekuatan diajarkan dengan gerakan *pus up*, *back up*, *sit up* yang difokuskan pada kebenaran gerakan agar tidak terbiasa dengan gerakan yang salah. Kelentukan adalah komponen yang paling dominan untuk pendasaran gerakan pencak silat karena dapat mendukung gerakan yang indah dan mencegah terjadinya cedera.

Berdasarkan uraian diatas keterampilan gerak dasar sudah sesuai dalam gerakan multilateral akan tetapi porsi gerakan multilateral (*general motor ability*) masih sangat sedikit ketimbang gerakan spesifik tentang pencak silat yang dikarenakan oleh beberapa hal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, secara garis besar bahwa implementasi pembinaan multilateral yang berada dalam Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang sudah sesuai dengan karakteristik anak yakni pembinaan yang dilakukan pada usia 6-15 tahun dengan memperhatikan tingkat perkembangan anak dari umur 6-7 tahun, 8-9 tahun, 10-12 tahun, dan 13-15 tahun. Pembinaan sudah sesuai dengan aspek biomotorik yang disesuaikan dengan aspek gerak dasar motorik anak, pada gerak non lokomotor, gerak non lokomotor, gerak manipulatif dilakukan untuk melatih jurus dasar yang berada pada perguruan masing-masing dan untuk kejuaraan pencak silat kategori jurus tunggal maupun kategori tanding. Secara garis besar pembinaan multilateral diberikan setelah anak diberikan materi tentang pengenalan gerak dasar pencak silat, seperti halnya berlari untuk latihan kecepatan tendangan, daya tahan. Melompat dan meloncat untuk latihan kekuatan dan daya ledak, meliuk dan mengulur untuk latihan kelentukan dan keseimbangan.

B. Saran Penelitian

Berdasarkan hasil kesimpulan yang ada maka saran yang diberikan adalah:

1. Pelatih hendaknya menambah dan mengembangkan pengetahuan mengenai implementasi pembinaan multilateral untuk karakteristik anak usia dini sehingga pelatih tau mengenai kebutuhan latihan yang dibutuhkan oleh anak usia dini sebelum menuju ke tahap spesialisasi.

2. Bapak atau ibu dosen yang berada di perguruan tinggi hendaknya memberikan seminar mengenai pembinaan multilateral usia dini atau atlet pemula untuk pelatih di perguruan atau pelatih yang membina kegiatan ekstrakurikuler sekolah olahraga pencak silat, agar tingkat pengetahuan pelatih lebih berkembang sehingga dapat mendongkrak prestasi olahraga khususnya olahraga pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto. (2005). *Permasalahan Olahraga Melalui Sifat Androgini pada Anak Sejak Dini*. Yogyakarta: FIK UNY.
- TIM Penyusun kamus Pusat Bahasa. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indoneia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and methodology of training dubuque*. IOWA: kandhal Hunt Publising Company.
- Djoko, Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan Yogyakarta*: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Teknik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Taja Grafindo Persada.
- Husdarta dan Nurlan Kusmaedi. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung:Alfabeta.
- Joko. Subroto. (1996). *Pembinaan Pencak Silat Fisik, Taktik & Mental*. Solo: CV. Aneka.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2000). *Gerakan Nasional Geruda Emas Panduan Kepelatihan Buku 3*. Jakarta
- Lexy J. Moleong . (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Moh. Nazir. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisisk dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.
- Nurhadi, Muljani A. (1983). *Adminitrasi Pendidikan di Sekolah Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- O'ong, Maryono. (1998). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Pate. R. (1993). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan*. (Kasiyo. Terjemah) USA: CBS Collage Pb.
- Purwodarminto. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rohiyat. (2010). *Manajemen Sekolah Teori Dasar dan Praktik*. Bandung: Refika Aditama.
- Ria Lumintuarso. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Keplatihan*. Jakarta: Depertermen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagi Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Suhantoro. (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta.
- Suhairsimin Arikunto. (2010). *Managemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharno. H.P. (1993). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yokygyakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Usman, Nurdin. (2002). *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin. (1996). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 8547091 – 8547438 – 8541487
Fax : (024) 8549560 E-mail : bpm�@jatangprov.go.id http : // bpm�.jatangprov.go.id
Semarang - 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/1734/04.5/2016

- Dasar** :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/1584/Kesbangpol/2016 tanggal 10 Mei 2016 Perihal : Rekomendasi Penelitian.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : MAHARDIKA WAHYU RAMADHAN PUTRA
2. Alamat : TEJOSARI MAGERBARI RT 01 RW 07 KELURAHAN MAGERBARI KECAMATAN MAGELANG SELATAN KOTA MAGELANG PROVINSI JAWA TENGAH
3. Pekerjaan : MAHASISWA

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : IMPLEMENTASI SISTEM PEMBINAAN MULTILATERAL DI PERGURUAN PENCAK SILAT SE-KOTA MAGELANG
- b. Tempat / Lokasi : KOTA MAGELANG, PROVINSI JAWA TENGAH,
- c. Bidang Penelitian : KEOLAHRAGAAN
- d. Waktu Penelitian : 16-05-2016 s.d. 31-07-2016
- e. Penanggung Jawab : Dr. Sirwantoyo, S.Pd.,M.Kes.,AIFO
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Ketentuan yang harus diteliti adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat menganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 16 Mei 2016
KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PROVINSI JAWA TENGAH
BPM
SIRWANTO DWIATMOKO

Lampiran II Surat Permohonan Izin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon: (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 10 Mei 2016

Nomor : 074/1584Kesbangpol/2016
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah
Provinsi Jawa Tengah

Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 254 / UN.34.16 / 2016
Tanggal : 10 Mei 2016
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka skripsi dengan judul proposal "IMPLEMENTASI SISTEM PEMBINA MULTILATERAL DI PERGURUAN PENCAK SILAT SE- KOTA MAGELANG ", kepada:

Nama : MAHARDIKA WAHYU RAMADHAN PUTRA
NIM : 12604221053
No. HP/Identitas : 085226977336 / 3368101202940002
Prodi /Jurusan : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : Kota Magelang, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 16 Mei 2016 s.d 31 Juli 2016

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY
KABID. POLDAGR. DAN KEMASYARAKATAN



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (Sebagai Laporan).
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang Bersangkutan

Lampiran III Surat. Rekomendasi Penelitian Provinsi



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH**

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id <http://bpmd.jatengprov.go.id>
Semarang - 50131

Semarang, 16 Mei 2016

Nomor : 070/3736/2016
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Walikota Magelang
u.p. Kepala Badan Kesbangpol dan
Linmas Kota Magelang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/1734/04.5/2016 Tanggal 16 Mei 2016 atas nama MAHARDIKA WAHYU RAMADHAN PUTRA dengan judul proposal IMPLEMENTASI SISTEM PEMBINAAN MULTILATERAL DI PERGURUAN PENCAK SILAT SE-KOTA MAGELANG, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PROVINSI JAWA TENGAH



Ir. SUJARWANTO DWIATMOKO, M.Si.
Pembina Utama Madya
NIP. 19651204 199203 1 012

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. MAHARDIKA WAHYU RAMADHAN PUTRA.

Lampiran IV Surat. Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

1. Nama : MAHARUKA WAHYU RAMADHAN PUTRA
2. Alamat : J. T. JOSARI, MAJERSARI, 001/007, MAJERSARI, MATILANER SELATAN
3. Pekerjaan : MAHASISWA
4. Nomor Telepon/HP : 085 226 977 336
5. Alamat Email : Mahar.ayik@gmail.com
6. Nomor KTP : 330810120940002
7. Judul Penelitian : Implementasi Kombinasi Multilateral di Perguruan Pencak Silat 10 Kota Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Bertanggungjawab atas pelaksanaan kegiatan Survei/ Riset /KKN /PKL /Penelitian yang saya ajukan, dan akan mentaati serta tidak melanggar ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
2. Dalam proses pelaksanaan kegiatan, pelaporan dan publikasi hasil kegiatan, akan memperhatikan aturan hukum, norma, nilai dan adat istiadat sehingga tidak menimbulkan keresahan dalam masyarakat;
3. Tidak akan menyalahgunakan proses dan hasil/ dokumen layanan elektronik rekomendasi penelitian untuk kepentingan yang melanggar aturan perundang-undangan yang berlaku;
4. Apabila dalam pelaksanaannya saya melanggar ketentuan pada butir 1, 2 dan 3 pada pernyataan ini, maka saya bersedia untuk bertanggungjawab secara pribadi maupun lembaga untuk dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 3 Mei 2016.



Maharuka Wahyu Ramadhan P.

Lampiran V. Lembar Pengesahan

Lembar Pengesahan

Proposal sekripsi berjudul " Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat Se-Kota Magelang disusun oleh:

Nama : Mahardika Wahyu Ramadhan Putra

NIM : 12604221053

Prodi : PGSD Penjas

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Olahraga

Telah diketahui dan disetujui Mei 2016 sebagai pernyataan pengambilan data untuk penelitian tugas ahir sekripsi.

Yogyakarta, 10 Mei 2016

Mengetahui

Ketua Jurusan POR



Erwin Setyo Kariswanto, M.Kes
NIP: 19751018 200501 1 002

Dosen Pembimbing



Dr. Siswantoyo, M.Kes
NIP: 197203 199903 1 002

Mengetahui

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S.Si

NIP: 19760522 199903 2 001

Lampiran VI Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 254/UN.34.16/PP/2016. 10 Mei 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5
Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Mahardika Wahyu Ramadhan Putra.
NIM : 12604221053.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juli 2016.
Tempat/Obyek : IPSI Kota Magelang.
Judul Skripsi : Implementasi Sistem Pembina Multilateral di Perguruan Pencak Silat Se-Kota Magelang.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. **Pengelola IPSI Kab. Magelang.**
2. **Kaprodi PGSD Penjas.**
3. **Pembimbing TAS.**
4. **Mahasiswa ybs.**

Lampiran VII Surat. Rekomendasi Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Mahardika Wahyu Ramadhan Putra

Nomor Mahasiswa : 12 60 422 1053

Program Studi : PGSD Penjias.

Judul Skripsi : Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan
Pencaksilat Se-Kota Magelang


Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : Mei 2016 s.d Juli 2016

Tempat / Obyek : IPSI Kota Magelang

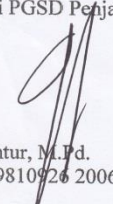
Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 3 Mei 2016
Yang mengajukan,

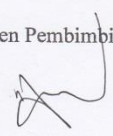

Mahardika Wahyu Ramadhan Putra
NIM. 12 60 422 1053

Mengetahui:


Kaprodi PGSD Penjias


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Dosen Pembimbing


Dr. Siswanto M. Kes.
NIP. 197203 199403 1 002

Lampiran VIII Surat. Rekomendasi Penelitian

 **PEMERINTAH KOTA MAGELANG**
BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
Jl. Pangeran Diponegoro Nomor 61 Kota Magelang Telp. (0293) 364873 dan 364708

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET
Nomor : 070 / V.018/ 360 / 2016

I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor 0740 / 265 / 2004 Tanggal 20 Februari 2004.

II. MEMBACA : Surat dari Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah Nomor :070/1734/04.5/2016 tanggal, 16 Mei 2016 perihal Rekomendasi.

III. Pada Prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN / DAPAT MENERIMA** atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kota Magelang.

IV. Yang dilaksanakan oleh :

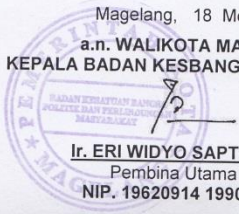
Nama : **MAHARDIKA WAHYU RAMADHAN PUTRA**
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : Tejosari, Magersari Rt 01/07Kel. Magersari Kota Magelang.
Pekerjaan : Mahasiswa
Institusi : Universitas Negeri Yogyakarta.
Penanggung Jawab : Dr. Siswantoyo, S.Pd, M. Kes, AlFO.
Judul Penelitian : Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral Di Perguruan Pencak Silat Se Kota Magelang.
Lokasi : Kota Magelang

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat/Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Rekomendasi ini.
2. Pelaksanaan survey/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor, baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey/riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbang Pol dan Linmas Kota Magelang.
5. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari Mei s.d. Juli 2016.

Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Magelang, 18 Mei 2016
a.n. **WALIKOTA MAGELANG**
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS


Ir. ERI WIDYO SAPTOKO, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19620914 199007 1 001

Lampiran IX Surat. Program Latihan

PROGRAM KERJA EKSTRA PENCAK SILAT
TAHUN PELAJARAN 2015/2016

NO	Kegiatan	BULAN DAN MINGGU KE SEMESTER 1												BULAN DAN MINGGU KE SEMESTER 2											
		Juli		Agustus		September		Oktober		Nopember		Desember		Januari		Februari		Maret		April		Mei		Juni	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4
A. Latihan Rutin																									
1. Strecing, pukulan, tendangan A dan C																									
2. Strecing, pukulan, tendangan A, C dan T.																									
3. Strecing, pukulan, tendangan A, C, T dan Senam																									
4. Strecing, pukulan, tendangan A, C, T Senam dan seni (jurus wajib tunggal)																									
B. Mengikuti Lomba																									
1. Lomba UTM CUP																									
2. Lomba Popda																									
C. Kenaikan Tingkat																									
1. Tingkat Polos (hitam) ke Jambon																									
2. Tingkat Jambon Ke Hijau																									
3. Tingkat Hijau ke putih kecil																									
4. Pengesahan																									
D. Penas Seni dalam acara Pelepasan siswa kelas 9																									

Magelang, Juli 2015
Pembina Ekstra Pencak Silat
Tri Indra Prasetya, S.Pd
NIP. 19799321.200012.1.002

Mengelahui
Kepala SMPN 4 KOTA MAGELANG
Drs. Paripopo
NIP. 19680920.199903.1.004

Intrumen Pedoman Wawancara
Pelatih Pencak Silat di Kota Magelang

Identitas Narasumber

- Nama :
- Perguruan Pencak Silat :

Pertanyaan narasumber:

1. Bagaimana pembinaan yang diterapkan kepada usia 6-7 tahun?
2. Bagaimana pembinaan yang diterapkan kepada usia 8-9 tahun?
3. Bagaimana pembinaan yang diterapkan kepada usia 10-15 tahun,
4. Apa saja komponen gerakan yang dilatihkan dalam latihan usia 6-15 tahun?
5. Apa saja yang dilatih atlet usia 6-15 tahun?
6. Bagaimana melatih komponen biomotorik seperti kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, koordinasi, keuletukan pada usia 6-15 tahun?
7. Apa saja yang diperhatikan melatih komponen biomotorik pada usia 6-15 tahun?
8. Unsur biomotorik apa yang paling dominan untuk dilatih pada usia 6-15 tahun?
9. Bagaimana cara menggabungkan latihan tentang karakteristik usia terhadap gerakan dalam komponen biomotorik.
10. Atlet pada usia 6-12 tahun adalah masa sekolah dasar, kejuaraan yang diikuti adalah kejuaraan seni tunggal putra maupun putri, dari hal tersebut bagai mana latihan yang diterapkan pada atlet usia 6-12 tahun?
11. Bagaimana sistem latihan saat anak tidak sedang dalam masa persiapan latihan untuk kejuaraan?

Hasil Wawancara Pelatih Perguruan Pencak Silat Kembang Setaman

- Saya : asalamualaikum Wr. Wb. Selamat pagi pak mud
- Pak mud : pagi
- Saya : bagaimana kabarnya pak mud hari ini?
- Pak mud : sehat alhamdulillah
- Saya : oogeh, pak mud saya ingin berbincang! Mengenai pembinaan yang berada pada usia dini, trus bagaimanasih pembinaan yang diterapkan kepada anak usia 6-15 tahun yang terdiri dari 6-7, 8-9 dan 10-15. Monggo pak mud 6-7 tahun dahulu.
- Pak mud : ee untuk latihan yang kita lakukan adalah 6-7 tahun kelas satu biasanya kita bangun kelenturan terus dasar dasar dari sekian banyak yang dibutuhkan dalam silat seni seperti itu. Terus meningkat ke umur 8-9 tahun sudah masuk keapa yang kita butuhkan ke bagaimana cara menggabungkan antara komponen komponen silat itu ada pukul nendang trus ada sekian banyak jurus seperti itu, akan menjadi sebuah rangkaian jurus di silat seni, untuk umur 10-15 tahun paling tidak kita sudah bisa untuk paling tidak kita sudah belajar untuk kekuatan, power, stamina trus rangkaian-rangkaian jurus itu dikemas dalam sebuah silat seni tunggal dengan sempurna, apa yang kita lakukan seperti itu dahulu. Oke.
- Saya : trus ap asaja gerakan yang dilatihkan pada usia 6-15 tahun yang terdiri dari 6-7, 8-9 dan 10-15 tahun? Geraknya itu ap aj ya pak mud!
- Pak mud : ee yang kita lakukan memeng yang pertama yang dibutuhkan adalah sebuah kelenturan, kelenturanya harus bagus dahulu setelah itu pada umur 6 tahun kita mengarah pada situ agar kelenturanya bagus. Setelah itu yang dibutuhkan pada silat tentunya ada mukul, ada nyiku, ada mbanting, ada tendang dari sekian banyak tendangan, ada gajul, sabit, nyirkel, ada tendangan memutar dan ada kaki kuda seperti itu kita lakukan secara continue agar gerakan yang memadai untuk masuk ke sebuah pertandingan, seperti itu!
- Saya : untuk pada usia 6-7, 8-9 dan 10-15 tahun itu sudah diajarkan pada teknik-teknik pencak silat geh pak mud?

- Pak mud : ee sudah disitu sudah dikenalkan pada gerakan ini buat ini, gunanya untuk ini, agar dia semakin menjiwai dengan semakin menjiwai dia akan semakin lebih hidup yang ada powernya, ada gerakan-gerakan seninya. Seperti itu. Kalau gerakan itu tidak dijiwai tentunya dia akan seperti kosong atau seperti melakukan gerakan-gerakan yang kurang pas apa yang dimaui dengan gerakan silat seni itu.
- Saya : untuk selanjutnya pak mud. Apa saja yang dilatih pada atlet usia 6-15 tahun. Apakah dilatih seni apakah dilatih gerakan silat yang lain gimana pak mud?
- Pak Mud : ee pertama kita memang yang ada pada keadaan yang sebenarnya bahwasanya kita mendasari anak dahulu dari dasar-dasar gerak silat, yang kita mengacu pada gerakan dasar untuk silat kita sendiri terus kita mengarah kesetelah umur yang kita mau adalah yang sudah kenal dahulu kelenturan bagus, dasar-dasarnya bagus meningkat ke silat seni yang ukurannya adalah untuk kelas 3 sampai kelas 5 kelas 6 dia sudah bisa berprestasi ke silat seni. Gitu!
- Saya : emmm pada saat latihan kan ada yang namanya komponen biomotorik, biomotorik itu terdiri adanya ada dayatahan, kekuatan koordinasi, kecepatan dan fleksibilitas dan lain-lain, bagaimana cara maelatih komponen tersebut dari kekuatan dahulu.
- Pak mud : dari kekuatan tentunya kita mengajarkan untuk bagaimana memukul dengan keras, tentunya daya dorong itu bisa dibuat dengan latihan-latihan otot yang tentunya untuk umur sekian itu 50 x jelas tidak mungkin awal 10x dahulu dengan gerakan yang belum betul tidak papa terus nanti akan semakin meningkat dibetulkan akan berkembang dari 10, 20, sampai berkembang pada ukuran 1x latihan paling tidak 50x agar punya kekuatan atau power yang cukup. Eperti itu!
- Saya : untuk usia berapa pak mud?
- Pak mud : untuk usia usia, nanti meningkat juga dari usia 6-7 meningkat nanti pada usia ke- 8-15 tentunya akan berkembang dari tadi yang aku bicarakan dari 20, 30 sampai 50 seperti itu. Jadinya tinggal menambah-menambah seperti itu.
- Saya : berarti pada usia 6-7 umpamanya 20 nanti umur 8-9 meningkat lagi menjadi 30 nanti umur 1-15 meningkat lagi menjadi 50.

Pak mud : iyak

Saya : terus, itukan tadi yang kekuatan untuk yang dayatahan otot bagaimana ya pak mud?

Pak Mud : untuk dayatahan otot, paling tidak kita , kita skiping antara waktu anak-anak 10 menit paling tidak kalau sudah dewasa sudah setengah jam paling tidak kita sudah punya daya tahan otot trus stamina yang cukup seperti itu dengan sekiiping seperti itu, apa yang kita harapkan pokeke berjenjang lah seperti itu terus meningkat-meningkat sampai kejenjang kalau sudah santai, untuk santai setengah jam, itu.

Saya : untuk kecepatan bagaimana pak mud?

Pak mud : untuk kecepatan kita menggunakan lari sprint paling tidak 20m dikali 4 misalnya yang kita lakukan seperti itu. Dengan atau biasanya dengan permainan-permainan rolling apa ya?

Saya : oo dengan lari bolak balik itu ya pak mud?

Pak mud : bisa! Misalnya ada permainan yang disana ada segi empat, kalau disana misale lari, disini misale zik zak gitu, bisa kita kombinasikan agar kita tidak bosan.

Saya : oo berarti intinya latihan yang 6-7 8-9 itu menggunakan permainan ?

Pak mud : ya agar dia tidak membosankan, agar dia enjoy untuk berlatih tapi arah yang kita tuju adalah kebutuhan-kebutuhan dari setamina power, seperti itu bisa tercukupi agar dia tidak merasa merasa tertekan.

Saya : itukan untuk yang kecepatan untuk yang koordinasi sama kelentukan atau flesibilitas itu bagaimana ya pak mud, untuk koordinasi bagai mana?

Pak mud : hemmm koordinasi, eee ee kordinasi misalnya seperti gerakan gerakan itu bisa digabung gabung seperti itu.

Saya : geh..!

Pak mud : itu biasanya kita, kita biasanya untuk bagaimana gerakan itu kita berikan 1-4 dahulunanti terus kita ulang ulang terus agar dia

semakin bisa menggabungkan antara komponen-komponen itu seperti itu, sehingga akan semakin matang dan semakin cepat.

Saya : untuk fleksibilitas itu sendiri?

Pak mud : kelenturan tetap punya target, bahwasanya silat harus lentur agar nanti pada-pada target-target tertentu dia memang sudah cukup lentur tidak mudah jatuh semisal dia diangkat kakinya, jadi kelenturan terus dipertahankan agar nanti kelenturan cukup agar spleet seperurna agar bisa menunjang semua gerakan-gerakan itu tadi. Seperti itu!

Saya : trus apa saja yang diperhatikan melatih kekuatan dayatahan, fleksibilitas koordinasi dan lain-lain pada usia 6-15 tahun pak mud?

Pak mud : eee paling tidak dia harus bisa diajak kerjasama untuk diajak dalam latihan seperti itu, dia mau mengerti bahwa dia murut, dia mau tau bahwa mau diajak maju, agar semua yang di programkan pelatih semua akan berjenjang naik keatas dengan semakin akan baik, kalau program gini-gini, datangnya aja sudah gak pernah terus jadinya pembangunan kejiwaan harus tetap ditingkatkan juga dibangun latihan ttp terprogram agar tujuannya tetap tercapai.

Saya : untuk yang diperhatikan komponen kekuatan itu apa ya pak mud? Agar anak itu latihan kekuatan hasilnya bisa maksimal.

Pak mud : emmm agar bisa maksimal. Paling tidak tadi paya yang kita butuhkan, disini kita memang membutuhkan mencari bibit atau seorang atlet yang mempunyai kejiwaan yang baik itu dengan program yang baik sangat sangat sulit memang tapi memang harus berjenjang tadi dia tidak putus karena bosan dia tidak, pokoknya dia harus tetap belajar-belajar dari umur 6,8,9 sampai 15 tidak terputus selalu berjenjang agar pada umur sekian 20,21 sudah tercapai apa yang diprogramkan. Seperti itu.

Saya : untuk yang daya tahan, kecepatan dan lain-lain apakah sama yang dilatihkan secara berjenjang ataukah bagai mana? Pak mud.

Pak mud : sama untuk ukuran intensitasnya atau bagai mana? Mansudnya

Saya : iya pak mud

Pak Mud : tentunya diperhatikan akan tetapi tidak sama juga. Seperti itu.

- Saya : untuk yang tidak sama itu bisa dijelaskan?
- Pak Mud : tidak sama tadi dari kriteria umur tadi sebenarnya kita harus sudah punya semacam, kita tidak punya, ee pelatih tentunya punya ambisi tapi tidak boleh mematikan dia karena ambisi kita, tentunya dari umur sekian tidak boleh makan terlalu banyak jadi seperti itu, cara-cara pola pikir kita. Ya tentunya anak umur sekian porsinya segini 8-9 porsinya sekian dan 10-15 porsinya segini, seperti itu perbedaannya.
- Saya : untuk yang unsur biomotorik yang dilatihkan pak mud itu kan ada kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelentukan dan koordinasi, unsur paling dominan apa yang pak mud latih?
- Pak Mud : ee yang latihkan biomotorik tadi, adalah kearah ketahanan dayatahan atau stamina karena kita memang programkan untuk kebutuhan 3 menit untuk seni tunggal kita akumulasikan kalau kebutuhannya 3 menit tentunya kita akumulasikan menjadi 6 menit, atau 9 menit agar dia biasa mencukupi dari kebutuhan sebuah pertandingan seperti itu.
- Saya : Berarti yang ditonjolkan adalah sebuah dayatahan karena pada gerakan yang dilatihkan pada usia dini itu adalah gerakan seni
- Pak Mud : geh!...
- Saya : trus bagaimana saat komponen biomotorik terhadap karakteristik yang dilatihkan misal pada kekuatan misal pada kekuatan bagai mana melatihnya?
- Pak Mud : kita mencoba saat latihan menggabungkan tentang latihan tadi, tentunya tidak harus pusing ap, tidak harus pusing juga. Tentunya kita gabungkan biar senang kita suruh untuk berlatih tengkurap kakinya diangkat kita suruh dijalan skitar 20 meter, tentunya kebutuhan-kebutuhan untuk kekuatan untuk mengangkat tubuh itu tadi tercukupi, trus bagai mana kita butuhkan dia pada saat umur 8-9 tahun itu sudah masuk kekesempurnaan suatu jenis dari seni tunggal untuk nendang keatas dengan kaki dua itu tentunya untuk anak-anak yang belum kuat pada lenganya untuk mengangkat tubuh biasanya suruh kakinya diatas suruh mepet ditembok kakinya diatas akan tetatpi kita bantu juga seperti itu, pada umur ke9-15 tentunya mereka semakin kuat juga disitu tentunya dia harus menerti juga bahwa kebutuhan semakin

mendesak dia berusaha untuk mengejar mengangkat tubuh untuk membelakangi tembaok dengan intensitas sampai 10x dia harus bisa menendang kaki kuda. Seperti itu. Jadinya dia akan semakin kuat semakin bisa akan tetapi dia harus mengerti bahwa ini memang belum waktunya, ini sudah waktunya ini memang harus diwujudkan dan harus kita lakukan, seperti itu.

Saya : oke... pada usia sekolah dasar atau sd antara usia 6-12 tahun itu adalah kejuaraan seni tunggal putra dan putri, bagaimana latihan yang diterapkan oleh pak mud?

Pak Mud : ee saat melatih untuk itu jelas datang latihan, kelenturan sudah pemanasan sudah terus dia harus kenal tentang komponen-komponen dari sekian banyak 100 gerakan itu, tentunya disitu ada gerakan mukul, nendang dari erbagai macam jenis, terus kita gabungkan dalam satu jurus tentunya satu jurus ada materi yang harus mereka lakukan dari jurus satu sampai jurus tuju kita harus tampilkan semua kita jelaskan bahwasanya kalau kita kurang satu gerakan tentunya akan berefek atau berakibat kurang nilainya dari satu jurus meningkat kejurus dua, sampai golok sampai tongkat semua akan berkelanjutan-berkelanjutan dan sekali datang mereka harus bertanggungjawab, harus bermental agar dia berani tampil disebuah tampilan agar mentalnya juga terbangun.

Saya : itukan untuk akan mengikuti kejuaraan, kalau lepas dari itu tanpa ada kegiatan mengikuti kejuaraan, akan tetapi latihan dihari biasa?

Pak Mud : hari biasa kita tetap latihan bagaimaa yang sudah terbangun tetap kita pelihara, dalam satu minggu tentunya dia harus bisa menampilkan gerakan yang sudah sempurna, satu set dari awal sampai ahir disebuah seni tunggal agar apa yng sudah kita bangun agar tidak rusak, karena kita malas untuk tidak belajar, karena kalau kita malas untuk memelihara itu tentunya kita akan hilang semua, kita akan kembali ke nol lagi, sehingga kita akan mengalami kerugian yg harus ditebus dengan banyak waktu juga. Sehingga kita harus memelihara secara terus menerus agar dia harus tetep berlatih pas dorongan orang tua dari program yang harus kita jalankan, agar cita-cita yang kita harapkan akan tercapai, seperti itu.

Saya : terimakasih pak mud, ee insakallah pertanyaannya cukup kita akan berbincang seperti ini di lain kesempatan dan lain waktu.

Pak Mud : Dan tentunya dari saya bila ada orang tidak sama penegrtianya samai segini yang lebih pintar lagi tentunya diatas langit masih ada langit semua orang tidak sama.

Hasil Wawancara Pelatih Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD

HASIL WAWANCARA

- Saya : asalamualaikum selamat sore pak waryono
- Pak war : sore
- Saya : bagaimana kabarnya pak war
- Pak War : alhamdulillah baik
- Saya : untuk minta bantuannya bagaimana sih pembnaaan yang dilakukan untuk usia dini, keadaan yang diterapkan untuk anak usia 6-15 tahun yang terdiri dari 6-7 tahun 8-9 tahun dan 10-15 tahun?
- Pak War : jadi untuk pembinaan anak 6-7 tahun itu apa namanya? Anak-anak diperkenalkan dengan gerakan dasar untuk kekuatan agility/jurus-jurus yang ada diperguruan.
- Saya : untuk 8-9 taun?
- Pak War : Untuk yang usia 8-9 tahun sudah ada kekuatan, mulai dari dayatahan kemudian, speed agak ditambah dan untuk gerakan dasar tentunya sudah tertuju kekebenaran.
- Saya : untuk anak yang agak gede usia 10-15 tahun?
- Pak War : kalau anak yang umur 10-15 tahun untuk pembinaan sudah mendekati spesifik mungkin mulai dari kekuatan kita carikan teknik kekuatan-kekuatan di power maupun speed maupun stamina maupun gerakan yang berfariasi ini lebih berfariatif dibandingkan dengan usia yang ada dibahnya.
- Saya : apa saja komponen gerak yang dilatihkan 6-15 tahun tersebut?
- Pak War : jadi kalau biasa saya lakukan komponen-komponen yang saya sampaikan tadi. Dalam melatih anak usia 6-15 tahun itu pertama adalah lari, lari estafet kemudian juga menerapkan merupakan, apa namanya? Lompat-lompat, untuk pus up, shit up, back up.
- Saya : kalau yang untuk 6-7 tahun, 8-9 tahun dan 10-15 tahun gimana geh pak?
- Pak War : untuk usia 6-7 tahun kalau untuk lari, kemudian gerak dasar lalu pengenalan-pengenalan teknik saja.

Saya : untuk usia 8-9 tahun?

Pak War : 8-9 tahun ini sudah mulai, sudah mulai gerakan seperti pus up, shit up? Back up, sprint sudah mulai diterapkan dan sudah diajari teknik-teknik pertandingan.

Saya : Untuk usia 10-15?

Pak War : kalau 10-15 tahun ini sudah enuju kespesifik contohnya: kekuatan seperti pus up untuk kita sudah mulai punya standar minimal sudah bisa pus up 50x dalam satu menit, kemudian shit up jg sama seperti itu. Dan gerakan dasar dan teknik ini juga lebih matang untuk mempersiapkan teknik pertandingan.

Saya : trus apa saja yang dilatih untuk anak usia 6-15 tahun?

Pak War : geh, mulai dari gerakan dasar, kemudian speed, power kemudian simulasi dan separing patner.

Saya : bagaimana melatih kecepatan, kekuatan koordinasi kelentukan pada usia 6-15 tahun untuk dari kekuatan duru pak war?

Pak War : mulai dari kekuatan mulai dilatih pus up, kemudian ada skipping untuk kekuatan.

Saya : untuk yang daya tahan?

Pak War : dayatahan bisa lari 12 menit atau dengan vo2mak untuk seperti itu untuk daya tahan.

Saya : untuk kecepatan itu sendiri?

Pak War : untuk kecepatan biasanya dengan lari sprint per menit berapa meter seperti itu.

Saya : untuk koordinasi dan fleksibilitas/kelentukan?

Pak War : untuk koordinasi digunakan lari zik-zak untuk melatih koordinasi untuk kelentukan bisa menggunakan kayang, kemudian berlatih berpasangan seperti itu.

Saya : apakah dari latihan itu semua itu digolongkan atau diklasifikasikan dari umur 6-7, 8-9 dan 10-15 tahunapakah dijadikan satu atau dipisah-pisah?

- Pak War : pada saat latihan dijadikan satu akan tetapi untuk banyaknya hitungan sesuai dengan kategori umur contoh pus up, 6-7, 8-9 dan 10-15 itu tentunya tidak sama ada tahapan-tahapannya.
- Saya : apa saja yang diperhatikan saat melatih komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan kelentukan pada usia 6-15 tahun, dari kekuatan?
- Pak war : pada saat melatih kekuatan ini, anak-anak diperhatikan betul untuk menerapkan seperti pus up, supaya mengangkat beban harus pus upnya sempurna
- Saya : untuk daya tahan otot?
- Pak war : Untuk daya tahan otot, dari lamanya latihan itu lamanya gerakan seperti lari, untuk daya tahan lari 12 menit kemudian ada VO2Max kita perhatikan mulai tahapan-tahapan berikutnya itu ada peningkatan atau tidak.
- Saya : untuk kecepatan?
- Pak war : untuk kecepatan ini biasanya menggunakan peacing, dengan peacing dapat berapa kali gerakan itu mudah untuk menolaknya, kecepatan sudah meningkat atau belum.
- Saya : Untuk koordinasi dan kelentukan gimana pak war?
- Pak war : untuk koordinasi dan kelentukan tetap menggunakan alat bantu dengan anak-anak gerak kocak, samping kanan kiri, untuk mengetahui kelentukan dan koordinasi itu juga sama menggunakan alat bantu peacing permenit disetiap latihan atau teknik.
- Saya : unsur biomotorik apa yang paling dominan saat dilatihkan 6-15 tahun?
- Pak war : jadi unsur yang paling dominan 6-7 adalah adalah pembentukan gerak dasar.
- Saya : untuk gerak dasar mansudya apa ya pak war?
- Pak war : gerak dasar pencak silat seperti pukulan lurus, bentuk pukulan seperti apa, kemudian powernya itu seperti apa, kemudian tendangan lurus, tendangan samping dan semua gerakan-gerakan dasar yang ada di pencak silat.

- Saya : untuk 8-9 dan 10-15?
- Pak war : kalau 8-9, kalau 6-7 bentuk pukulan, kemudian baru tendangan, kalau 8-9 gerakan sudah berbagai macam ada, tendangan sabit, ttandangan T. Kalau yang sudah diusia 10-15 tahun gerakan dasar sudah meningkat ke tendangan sirkel guntingan dan tangkapan dan bantingan.
- Saya : berarti kalau sudah usia 10-15 sudah masuk kepada teknik pertandingan?
- Pak war : ya!
- Saya : bagaimana cara menggabungkan kecepatan, kelentukan antara kelima tersebut dengan karakteristik anak tersebut?
- Pak war : biasanya yang sering saya terapkan itu antara dayatahan dan kekuatan, semisal diawali kita latihan kekuatan kita gabungkan dengan latihan teknik, kalau diawal kita menerapkan kecepatan, itu kita terapkan tidak dalam waktu yang bersamaan kalau pada fase kekuatan ya fokus dikekuatan, kalau pada fase berikutnya kefase speed kecepatan seperti itu.
- Saya : usia 6-12 tahun adalah masa sekolah dasar dan dalam pertandingan adalah mengikuti seni tunggal putradan putri bagaimana penerapan saat latihan dilakukan?
- Pak war : ya! Kalau anak itu mengikuti latihan dari gerakan dasar yg saya sudah utarakan di depan, sehingga pada saat usia 8-9 ini anak-anak sudah diperkenalkan dengan materi dengan materi pertandingan, kalau SD itu jurus baku tunggal IPSI penerapan minggu pertama kita betulkan dulu fisiknya kemudian yang kedua bentuk gerakan-gerakan dasar kemudian masuk keminggu kedua dan ketiga kemudian masuk pengenalan jurus baku tunggal, mulai tangan kosong, golok dan toya, itu biasanya saya terapkan keanak didik dalam waktu 4-5 bulan.
- Saya : itu kan untuk mengikuti kejuaraan untuk lepas dari kejuaraan bagaimana pada latihan tersebut?
- Pak war : geh, jadi jadi pada awalsebelum anak-anak kita latihan kita berikan semangat, kita berikan sport illmu beladiri itu bukan hanya untuk pertandingan saja akan tetapi diluar jaul lebih penting, sehingga pada saat pertandingan untuk kegiatan ini tidak

terhenti dan terus berjalan, lebih ditekankan pada kemampuan kemandirian, jurus yang lebih ke kaidah-kaidah pencak silat.

Saya : untuk fisik dan gerakan tersebut bagaimana?

Pak war : seperti yang sudah ada tahapannya seperti tahapan umum sudah pertandingan selesai kita ada pembinaan umum seperti pembinaan kekuatan, jogging/lari biasa kemudian kalau sudah mendekati event lagi akan meningkatkan dari TPU menjadi TPK (Tahap Persiapan Khusus).

Saya : cukup itu dulu pak war, terimakasih atas informasinya insakallah kita akan seperti ini dilain waktu.

Hasil Wawancara Pelatih Pencak Silat Setia Hati Terete

HASIL WAWANCARA

- Saya : sugeng sonten pak yoto, saya mau minta informasi bagaimanasih keadaan yang diterapkan diusia dini antara usia 6-15 tahun pada saat latihan, dimulai dari pembinaan yang diterapkan kepada dari anak 6-7 tahun dahulu?
- Pak yoto : selamat sore juga saya selaku pelatih pencak silat usia dini sampai usai dewasa sekarang yang diambil usia 6-7 tahun yang jelas kami selaku pelatih kami mengajarkan kami mengenalkan bagaimana ajaran yang asli, asli budaya bangsa dan kita tanamkan kepada anak-anak supaya cita kepada budaya bangsa indonesia kita latih dan kita kenalkan dari gerakan stracing atau gerakan penguluran oto atau gerakan seni berpencak silat.
- Saya : untuk umur 8-9 tahun
- Pak yoto : ya dengan anak-anak umur dari 8-9 tahun anak-anak sudah agak tahu dan sudah agak jelas kita bisa latih dan kita bisa didik untuk masalah bagaimana untuk kita bisa menyerang atau kita menghindar dan bagaimana kita arahkan memukul yang benar dan sasaran menendang, bentuk tendangan apa saja, yang sekranya anak-anak bisa menerima dan bisa mendalami gerakan-gerakan tersebut supaya anak-anak terlatih dari sedini mungkin.
- Saya : unuk 10-15 tahun bagaimana geh pak yoto?
- Pak yoto : ya yang jelas untuk anak-anak usia 10-15 tahun anak-anak sudah siap untuk menghadapi POPDA atau Porseni di SD maupun di tingkat SMP yang jelas dari tingkat SD dahulu dari usia 10-12, nanki kita arahkan seni tunggal dari tunggal putra maupun tunggal putri kita lath dan kita arahkan kegerakan yang benar dan tepat bagaimana kita memukul yang tepat dan bagaimana menendang yang tepat karena dalam gerakan seni ada gerakan yngharus dibenarkan bagaimana cara memegang golok yang benar, dan sarasanya untuk arahnya bagaimana, arahnya ke perut atau ke dada, atau arahnya kaki kita harus benar-benar tepat dan cara mengarahkan golok itu, golok di bawah atau glok diatas, nanti kita harus benar-benar terapkan dan kita latih kepada untuk toya bagaimana sasaran untuk memukul bagian atas maupun bagian bawah perut, maupun bagian kaki berikan contoh yang terbaik dan

berikan arahan yang benar supaya adik-adik dapat berprestasi ditingkat SD maupun ditingkat lainnya.

Saya : untuk pembinaan di usia dini, apasaja komponen gerakan atau gerakan yang dilatihkan usia 6-15 tahu?

Pak yoto : ya diusia dini kita mulai yang awal kita gunakan gerakan streacing setelah itu kita latihkan osdower atau pemanasan, dimana gerakan guru olahraga atau guru pencak silat harus menguasai. Ya kita urutkan dari gerakan kepala, seperti tengokkan kepala, dengokan kepala yang seperti itu, setelah itu dilanjutkan kembali kebagian punggung dan lengan dan tangan, setelah itu kita urutkan kembali ke bagian pemanasan di bagian pinggang agar disetiap gerakan, gerakan tidak mudah terkilir atau sakit saat digunakan saat bergerak, dan setelah itu kita kebawah lagi kebagian kaki, saat kita berikan bagian kakai saat kita menyerang kita tidak merasakan sakit, dalam gerakan tendangan tidak mudah cedera dan tidak mudah terkilir, saat kita gerakan semua, saat untuk yang terahir kita berikan keseimbangan supaya dalam kita mengangkat kaki satau selalu dalam keadaan seimbang dan persiapan untuk melangkah atau menyerang itu mempunyai keseimbangan yang tepat dan tepat, seperti itu.

Saya : pada usia tersebut pak yoto, apa saja yang dilatih pada saat usia dini.

Pak yoto : yang dilatih yang pertama adalah dari unsur, yang pertama yang namanya budaya asli indonesia adalah mengenalkan gerakan pencak silat itu, yang sebaik-baiknya yang kedua kita ajarkan etika atau kesopanan, bahwa kita membawa nama baik negara dan bangsa indonesia, bahwa pencak silat berasal dari negara indonesia, yang harus kita pertahankan, dan kita wariskan lagi untuk generasi yang akan datang dan lainnya untuk gerakan gerakan yang lain kita latihkan gerakan seperti gerakan untuk menangkap tendangan atau gerakan untuk membanting, latihan untuk membidik sasaran, sasaran bagian perut karena, dalam pencak silat meang dilarang untuk menyerang sasaran bagian kepala. Hal itu berperdoman kepada orang pencak silat tidak boleh meremehkan orang lain dan tidak boleh menjatuhkan nama orang lain atau mengasorkan orang lain yang jelas itu, kalau bisa menang tanpo ngasorake, seperti itu.

- Saya : pada saat latihan itu, itu kan ada yang namanya biomotorik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, dayatahan otot, fleksibilitas dan koordinasi dan lain-lain. Bagaimana caranya melatih pakyoto pada usia 6-15 tahun? Monggo!
- Pak Yoto : yak, yang jelas untuk mlatih yang pertama adalah kekuatan dulu, untuk kekuatan kita latihkan untuk setiap gerakan kita latih berulang-ulang kita bina dari gerak awal dulu, untuk pencak silat adalah untuk bagian memukul atau tangan, kita latih dengan latihan shit up dan lainnya, maupun pus up dan lainnya, yang jelas pada saat latihan kekuatan kita latihkan dengan pus up, dan kita latihkan dengan memukul suatu benda misalkan peacing, misalnya apai itu?
- Saya : smsak.
- Pak yoto : samsak dan lain sebagainya, dan nanti kita melatih bagian kekuatan perut kita latih dengan bagian shit up atas, shai up bawah, dan yang lainnya untuk kaki, kita latih untuk lari sprin, lari cepat lari ditempat, dan kita latih untuk loncat-loncat untuk meloncati suatu rintangan untuk otot kaki yang lebih kuat agar tidak mudah goyah untuk gerakan keseimbangan agar selalu tepat dan tidak goyah seperti itu.
- Saya : untuk yang daya tahan bagaimana pak yoto?
- Pak yoto : untuk daya tahan kita latih berulang-ulang supaya anak itu, sudah terbentuk dan refleksi kaki, antara reflesi tubuh itu sudah tebentuk, agar setiap gerakan sudah terbentuk dapat mengelak atau dapat menangkis, dengan cepat dan dayatahannya semakin kuat, untuk latihan kita ulang-ulang tidak cuman sekali latihan, kita berikan gerakan yang membentuk suatu kekuatan atau suatu kecepatan seperti itu.
- Saya : untuk koordinasi gerakan?
- Pak yoto : untuk koordinasi gerakan, yang jelas kami dari pelatih memberikan gerakan yang bervariasi, misalkan hari ini kita berikan gerakan yang lurus, atau berikan pukulan yang lurus, nanti saat latihan berikutnya kita berikan latihan gerakan elakan dan tendangan yang samping dan lain sebagainya,n trus kita berikan latihan tendangan lewat belakang, untuk gerakan tendangan berputar seperti itu kita selalu berikan yang berfariasi yang

dominan kepada kecerdikan anak-anak tersebut akan terbentuk karena pelatihnya juga menguasai dan anak-anak juga akan selalu aktif mengikuti perhatian dari pelatih dan pelatih tidak segan dan tidak enggan memberikan gerakan contoh yang berulang-ulang, seperti itu.

Saya : untuk kelentukan atau fleksibilitas?

Pak yoto : untuk kelentukan atau fleksibel dalam melatih yang jelas kita latih yang maksimal dan kita berikan petunjuk yang supaya anak-anak tersebut terbentuk etika, terbentuk suatu gerakan yang fleksibel, yang terbentuk yang dominan bagi anak-anak tersebut atau gerakan bagi anak-anak kuasai kita supaya anak-anak tersebut melatih dengan atau terlatih dengan gerakan-gerakan yang kira-kira sebagai andalan bagi anak-anak tersebut dan latihannya tersebut akan berulang-ulang yang akan kami pantau akan kami berikan contoh yang terbaik untuk melatih kelentukan tersebut.

Saya : Terus saat melatih unsur biomotorik harus diperhatikan dengan jeli geh pak yoto. Terus apa saja yang diperhatikan saat melatih komponen biomotorik dari kekuatan dan sebagainya.

Pak yoto : yang jelas pada setiap melatih saya selaku pelatih harus selalu mengawasi anak-anak hal tersebut, karena pada setiap anak bilamana kita berikan aba-aba atau hitungan dia tidak mengikuti gerakan tersebut, pasti akan tertinggal, atau gerakannya akan tertinggal, kita harus memantau dan mengawasi kita akan memberikan suatu hukuman bilamana anak-anak tersebut mematuhi sebagai mana aturannya, seumpama kita suruh pus up, kita suruh gerakan yang lainnya, tidak menepati dia, seumpama kita jatah gerakan tersebut 25x dia baru 10x sudah berhenti kita harus tegur dan kita harus squad jump, agar anak tersebut bisa berdisiplin dan bisa menguasai atau menjiwai suatu gerakan tersebut dan akan terlatih juga suatu kejujuran.

Saya : untuk komponen biomotorik dan karakteristik anak usia dini, itu bagaimana untuk melatihnya dengan metode permainan atau bagaimana atau bagaimana manakah saat melatih pak yoto? Monggo!

Pak Yoto : yang jelas kami melatih, yang jelas melatih unsur kami memang perguruan kami mengajarkan sistemnya adalah kekeluargaan, melatih dengan kasih sayang, kita melatih dengan kekerasan, kata

tunjukkan bahwa etika pencak silat itu adalah etika yang terbaik atau gerakan yang terbaik, nah kita latih dengan etika yang baik kita tunjukkan bahwa etika indonesa itu etika yang berkarakter, kita arahkan anak-anak tersebut dengan rasa persaudaraan dengan rasa kasih sayang jadia dia akan mengikuti perhatian atau intrupsi dari pelatih dia tidak akan bosan dengan berfariasi gerakan yang berulang-ulang dan kelamaan anak-anak akan timbul cinta untuk bagaimana berseni atau bagaimana caranya lompatan yang maksimal, tendangan kuda sehingga anak-anak tidak enggan atau tidak bosan gerakan yang itu-itu saja kita seaku pelatih harus memberikan fariasi yang tidak jenuh, kita berikan permainan kita diajak jalan-jalan kitak ajak out bond atau anak-anak tersebut tidak bosan dan tidak jemu kepada pelatihnya, atau tidak jemu kepada karakter yang lainnya gerakan dengan musik atau dengan yang lain-lainnya, supya anak-anak tersebut tau bahwa gerakan pencak silat diiringi dengan musik yang instrumennya jawa atau dari gamelan, ternyata cocok dan untuk jadi panutan pencak silat itu memang enaknya diiringi dengan musik seperti itu.

Saya : oo 00 gitu, trus unsur biomotorik apa yang paling dominan dilatih pada pakyoto, apakah unsur kekuatannya yang dominan apakah unsur kecepatannya atau yang lain.

Pak Yoto : kamilatihkan semuanya ya, untuk unsur-unsur kekuatan juga baku, dan kecepatan juga baku, dan emampuan aanak-anak juga bagu, dan bagian yang utama dan yang paling utama, kita melatih anak-anak adalah melatih anak-anak itu cepat dan tanggap dengan situasi apapn dalam suatu gerakan apapun, nah yang jelas dalam melatih kekuatan kalau anak-anak masih usia dini kemungkinan dilatih kekuatan belum begitu mampu, nanti dia akan bosan dan mudah caprk dan akan, akan keluar dari latihan tersebut, supaya tidak keluar kita latih gerakan yang sekiranya indah dan bagaimana sekiranya cepat dan tepat untuk menangani anak-anak tersebut atau memberikan arahan dalam memberikan materi pencak silat itu mudah diterima dan mudah dilaksanakan oleh anak-anak itu yang gerakan yang paling, memang dari pelatih memang membosankan tapi kita perlu latih berulang-ulang dan kita selaku pelatih tidak punya rasa bahwa pencak silat itu membosankan, bahwa pencak silat itu memnag harus dicintai dan digemari oleh anak-anak tersebut supaya anak tersebut latihanya maksimal dan selalu bersemangat sehingga materi yang akan

datang akan lebih berat lagi akan lebih indah lagi tidak seberat yang diberikan pemula atau yang awal-awal kemarin, seperti itu.

Saya : untuk latihan usia 6-12 tahunkan diusia sekolah dasar, pada saat itukan pertandinag yang diikuti adalah pertandingan seni tunggal putra dan seni tunggal putri, bagaimana latihan yang diterapkan oleh pakyoto? monggo!

Pak Yoto : yang jelas kami yang pertama adalah sebagian besar dari anak-anak tersebut belum begitu mengenal dalam gerak pencak silat kalau yang jelas pola awal yang kami latih untuk seni tersebut kami akan selalu memberikan materi dahulu, seperti pembentukan pukulan pembentukan tendangan kelenturan kaki dan sebagainya sehingga adak tersebut dalam gerak itu tidak kaku tidak bosan nanti gerakan latihan dengan penguluran dal atihan yang lain-lain sebagainya sehingga gerakan nanti, biarpun seni tapi memang harus menguasai tendangan juga bagus tepat dimana waktu gerak terhenti dan dimana waktu gerak berjalan dimana ada interval gerakan cepat dalam kita menghadapi musuh memang harus melatih dengan benar-benar dan anak tersebut memahami dan benar-benar diperhatikan jangan bosan-bosan memberikan contoh dalam melatih seni apalai masih anak usia dini itu dari pelatih memang yang paling membosankan dari yang kesel itu bakan anaknya yang dilatih akan tetapi pelatihnya yang kesel intuk melatih seni memang kita harus berulang-ulang setelah berulang-ulang mereka akan hafal tepat dan bisa kita baru melatih untuk ketepatan sasaran, bagaimana melatih pukulan yang menjadi sasaran itu bagian apa, dan dimana bagian tangkap dimna bagian nendang bagian apa yang harus ditendang itu harus tau dan setelah itu kita akan arahkan bagaimana memegang golok yang benar dan arahan golok yang tepay itu bagaimana pas gerakan jurus selanjutnya di bagian perut maupun di bagian kaki harus benar, sehingga pada saat mengikuti kejuaraan tidak dapat pengurangan nilai, kita sarankan bahwa memegang toya yang bagus bagaimana yang benar bagaimana, sehingga gerakan dalam memegang toya anak-anak dinikan masih canggung dan belum seimbang benda-benda yang bentuk panjang seperti arahan yang tepat harus disini, atau ditengah atau sebagainya supaya dalam setiap menyerang tidak terganggu keseimbangannya toya itu kan terlalu panjang dari anak-anak yang belum pernah menggunakannya sangat sulit sekali seperti itu.

Saya : itu kan pada saat mau mengikuti kejuaraan, ee kalau seandainya pada masa tidak mau mengikuti kejuaraan atau pada saat latihan biasa sehari-hari tanpa ada target untuk mengikuti kejuaraan tu bagaimana?

Pak Yoto : untuk latihan tetap biasa kami arahkan karena kami selaku seorang pelatih kita harus bagaimana cara membawa anak-anak kita bukan cuman janji-janji saja yang jelas untuk era sekarang pencak silat bukan hanya untuk pengembangan metode atau pengembangan senibudaya saja akan tetapi sudah menginjak pencak silat sebagai prestasi, yang jelas kami dari awal prestasi akan kami raih tapi budaya bangsa juga akan tetap kami pertahankan agar anak tetap cinta kepada bangsa Indonesia yang jelas kami tetap latihan seperti biasa untuk arahan kekuatan arahan ketepatan arahan ketepatan tetap dilatih supaya ajaran yang kami ajarkan kepada anak-anak tersebut tetap reflek besok pada saat anak-anak akan bertanding sudah tidak perlu membentuk lagi sudah tidak perlu mengulang lagi, yang jelas kita hanya memberikan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan tersebut supaya anak-anak sudah terlatih sedini mungkin tidak usah mengulang-ulang lagi kita tinggal membina lagi sampai dewasa agar anak-anak tersebut terbiasa dengan gerakan pencak silat memang harus seperti itu dan memang falsafahnya pencak silat memang harus selalu tepat dalam sasaran, benar dalam gerakan seperti itu.

Saya : emm gitu geh pak yoto, untuk pertanyaan cukup yang terahir cukup, terimakasih atas waktunya pak yoto jika pertanyaan agak tidak berkenaan kepada pak yoto saya pribadi mohon maaf sebesar-besarnya.

Pak yoto : sama-sama jika saya selaku pelatih bilamana memberikan penjelasan atau penerangan yang kami berikan kepada adek-adek tersebut kami mohon maaf sebesar-besarnya kami cuman memberikan acuan jawaban yang jelas seperti yang saya gunakan metode-metode tersebut tiap saya gunakan melatih di waktu-waktu baik menjelang POPDA maupun menjelang tidak pertandingan yang jelas kami lalu mengajarkan agar anak-anak selalu berdisiplin dan kita dalam berlatih mencintai segala sesuatu yang kita inginkan supaya anak-anak selalu bersemangat tetapi kita harus bersemangat disetiap latihan dan bersemangat untuk meraih suatu impian seperti itu.

Saya : terimakasih pak yoto

Pak yoto : sama-sama

Hasil Wawancara Pelatih Pencak Silat Setia Tapak Suci

- Saya :sugeng siang mas hariri pripun kabare?
- Mas Hariri : alhamdulillah sae mawon.
- Saya :oo geh, mas pengen wawancara mengenai pembinaan yang ada di usia din, ee bagaimana sih yang mas hariri latih pada umur 6-15 tahun. Dari umur 6-7, 8-9 dan 10-15 tahun.?
- Mas Hariri :kalau 6-7 itukan anak masih tahap pengenalan, pengenalan itukan lebih kependasaran, pendasaran itu terus yang penting tahu bentuknya, dasarnya apa trus tau tentang fungsi-fungsi latihan itu, seperti kuda-kuda harus betul, pukulan juga harus bener dulu bukan cepatnya, atau kerasnya tapibetul dulu, trus bentuk-bentuk serangan tendangan tangkisan itu harus btul dulu, yang penting belum kita kejar kekekuatan atau kecepatan belum, tapi untuk betul dan paham. Dalam bentuk fungsinya atau paling tidak tahu, yang penting betul bentuk pukulan, tendangan, sebagai bekal untuk kedepanya umur yang diatasnya kan benar dulu, kalau dia ditargetkan ntuk kecepatanya nanti dia menghawatirkan untuk umur diatasnya. Untuk 6-7 tahun
- Saya :untuk umur 8-9 tahun?
- Mas Hariri :untuk anak 8-9 tahun itu sudah diberi tambahan fariasi-fariasi gerak, gerak yang sulit termasuk gerak-gerak yang berfariatif itu dengan melangkah atau dengan kuda-kuda berbagai macam jenis, dengan gerak kedepan kesamping disertai dengan serangan yang sudah diajarkan jadai sudah agak berfariasi dan sedikit ada hafalanya ada gerak berangkai, trusa ada grak berpasangan itu sudah dilatihkan untuk usia 8-9 tapi hanya sebatas anak hafal saja.
- Saya :yang penting tahu dulu
- Mas Hariri :yang penting tau dulu dikenalkan ini, dikenakan ini kenaya ini, trus berpasangan itu kalau ini mengatasi ini, pokoknya sederhana, jadi untuk teknik teknik sederhana itu sudah mulai dikenalkan untuk berpasangan, itu untuk usia 8-9 tahun.
- Saya :untuk anak yang lebih gede?
- Mas Hariri :Kalau 10-15 anak sudah masuk ketahap prestasi sehingga mulai kelatihan-latihan yang lebih intensif, sudah mulai dibetuk mulai

awal lagi, terutama sudah kecil sudah terbentuk dengan benar trus dia sudah koordinasi kekuatan, kecepatan, dan dayatahan baru dibentuk di usia itu anak sudah mulai dipacu kekuatannya dan ketepatannya dan dayatahanya juga dilatih sehingga membutuhkan energi yang banyak anak juga dayatahanya juga harus teruji, termasuk koordinasi, kecepatan, kelincahan, mengindar, trus tangkapan dan bantingan sudah diberikan unuk itu. Jadi kalau sudah prestasi ya kecepatan itu yang penting.

Saya :untuk yang tadi untuk umur 6-7 tahun gerakannya masih yang dasar, untuk umur 8-9 sudah bervariasi, komponen gerak apa saja yang dilatihkan atau lebih jelasnya gerak nopo mawon. Untuk usia 6-7 tahun, 8-9 dan 10-15 tahun.

Mas Hariri :kalau 6-7 itu kan yang jelas, yang sebagai pondasinya kan harus kuda-kuda, kuda-kuda harus betul dulutrus kuda-kuda ditempat, kuda-kuda sambil jalan, tidak ada gerakan yang ain, jadi cuman gerak jalan, geser kesamping kebelakang, trus maju melangkah kedepan, melengakah kebelakan, dasar kuda-kudanya, untuk serangan baik pukulan maupun tangkisan tetap dilatihkan, akan tetapi dalam bentuk ditempat tidak dengan jalan jadi tidak ada benturan indifidu, jadi anak anak itu baru dilatih untuk tahu dulu bentuknya sasaranya dan litasanya an yang benar jadi saat melakukan pukulan maupun tendangan berada ditempat. Setelah menginjak usia diatasnya sudah mulai dengan berbagai gerak, mukul dengan melangkah, medang sambil melangkah kesamping sambil menendang, mundur menendang itu sudah ditambahkan dengan fariasi-fariasi gerakan itu.

Saya :Trus pada saat melatih tidak lepas dengan komponen biomotorik, biomotorik terdiri dari kecepatan, kekuatan, dayatahan, kelentukan dan koordinasi, bagaimana melatihnya dari umur 6-15 tahun?

Mas hariri :kalau 6-7 tahun itu lebih diajak ke game/permainan untuk latihan jadi seperti game perkedai itu, nanti lari untuk kemana, sepetri permainan anak-anak kita denag lari atau kita bisa menggunakan menggunakan olahraga yang lain seperti, sepak bola mereka untuk melatih kecepatan, kelincahanya, secara bermain anak tidak bosan, trus untuk yang lebih tinggi sudah, misalkan untuk sudah usia prestasi, dia sudah menggunakan alat-alat yang lain seperti agility itu lider untuk melatih kelincahanya, trus untuk, sprint sudah diukur waktunya untuk kelincahan juga termasuk beban juga sudah

diberikan disitu, baik digunakan untuk beban badanya sendiri, maupun menggunakan pemberat-pemberat yang lain digunakan untuk usia yang lebih besar atau masuk ke ranah prestasi dan semua sudah terukur dan ada target-targetnya, target kecepatan untuk sekian meter harus sekian detik, untuk kecepatan tendangan juga seperti itu, kita kasih berapa tendangan untuk berapa detik, atau berapa etik dapat berapa tendangan untuk melatih kecepatan tendangannya itu harus ada peningkatan.

Saya :berarti pada saat sesi pertama diukur dahulu, berapa kecepatan awal, trus dikasih treatment dalam jangka waktu tertentu trus dites lagi apakah ada peningkatan atau tidak.

Mas Hariri : iya iya betul.

Saya :trus apa saja yang diperhatikan untuk melatih komponen biomotorik tersebut dari usia dini sampai usia besar seperti SMP usia 13-15 tahun.

Mas hariri :oo kalau yang kecil itu yang jelas tidak terlalu membebani untuk pertumbuhan itu, jadi jangan terlalu berat ada pemberat dan sebagainya, termasuk ee, jangan terlalu berat untuk anak itu di tarafnya sedang bermain itu jadi tidak dibebani, dan tidak ditarget. Kalau anak yang lebih besar itu sudah ada target target karna untuk kondisi pertumbuhan juga sudah agak maksimal dan itu sudah bisa ditarget untuk latihan sekian detik beban sudah harus segini itu sudah bisa ditarget.

Saya :berarti untuk 6-12 tahun anak SD itu belum dikasih beban yang lain selain beban berat badannya sendiri.

Mas Hariri :iya karena itu mengganggu pertumbuhan dan masih rawan untuk cedera, selain itu jangan sampai menghambat pertumbuhan,

Saya :berarti untuk SMP baru dikasih beban?

Mas Hariri :nah iya. Beban pun tidak terlalu berat jadi disesuaikan dengan berat badannya atau kalesnya.

Saya :lebih jelas untuk pemberatnya itu apakah ada rumusnya atau bagaimana? Untuk pemberat ya kita kira-kira saja jadi untuk rumus kan kita belum sampai kesitu ya kita kira-kira saja, nanti kita lihat saja kalau seandainya anak sudah kpayahan ya berarti sudah keberatan. Kita kira-kira saja karna kita blum melangkah sampai

kesitu belum menemukan rumusnya itu belum ada, berarti masih kira-kira seperti itu.

Saya :semisal, saya itu masih kelas dua SMP terus bobot saya itu sekitar 53 trus untuk bebanya itu berapa?

Mas Hariri :itu tidak ada ukuran kalau yang namanya beban kan seadanya tidak setandar dan sebagainya karena keterbatasan tadi, kalau idealnya memang harus ada kalau pabrik ada ukuranya sedangkan kita tidak ada seperti make ban atau apa.

Saya :Berarti untuk yang penting ada beban latihanya trus digunakan untuk semua atlit gitu geh?

Mas Hariri :iya..

Saya :unsur biomotorik apa yang paling dominan dilatihkan dari umur SD sampai SMP?

Mas Hariri :kalau SD sampai SMP yang jelas ya kelentukan itu harus yang paling dominan, yang paling dominan adalah kelenturan dan kecepatan, nanti kalau power itu sudah terbentuk dengan kecepatan itu,

Saya :berarti untuk sd itu kelenturan dahulu, untuk menunjang yang spesifik lagi, termasuk lincah.

Mas Hariri :kalau kita sudah dapet lenturnya kan sudah enak, untuk mengolahnya,

Saya :untuk yang SMP?

Mas Hariri :untuk SMP baru ditambah denag kekuatan tadi, lentuk kekuatan dan kecepatan, karena otonya sudah mulai terbentuk baru bisa ditambah dengan kecepatan dan latihan target, beban.

Saya :trus malth kecepatan dayatahan atau flesibilitas niku nopo mawon geh?

Mas Hariri :untuk flessibilitas sudah menggunakan untuk splite, cium lutut dan sebagainya, sikap kayang, kita latihkan, untuk kelentukannya jadi otot ditarik sepanjang mungkin semaksimal mungkin dia mampu syukur dapat melebihi batasnya,

- Saya :untuk permainan salah satu mawon, kan biasanya permainanya banyak banget iar gak bosan?
- Mas Hariri :ooya, biasanya kita salahsatunya kita menggunakan bola tadi, termasuk permainan encek-encek (betengan) lari tangkap-lari gantian untuk melatih dayatahan, kecepatan termasuk balap lari, kaki diangkat lalu jalan menggunakan tangan pokoknya dibuat menyenangkan.
- Saya :trus atlit usia 6-12 itukan mengikuti kejuaraan seni tunggal putra maupun seni tunggal putri, trus untuk usia 13-15kan kejuaraan seni tunggal putra maupun putri dan kategori laga. Bagaimana melatih yang mas hariri berikan?
- Mas Hariri :kalau yang seni, yang jelas anak itu harus hafal dahulu, hrus itu dan untuk pelatihan sejak awalkita tekankan benarnya dulu memang harus diulang-ulang pukulan yang salah harus diulang jadi sudah banyak jangan diulang kalau sudah tertanam diotaknya ya sudah susah, akan tetapi kalau sejak awal sudah dilatih denag benar powernya dudah dilatih nanti sampai selesai sudah terbentuk sudah jadi kitatinggal mengolah saja, kalau untukmenubah kita hanya mengubah sedikit tidak terlalu banyak, kalau yang penting hafal dahulu nanti nanti kita ulang dari awal lagi susah, malah susah, tp sejak awal kita pelan-pelan dengan benar itu selesai ya selesai, untuk yang fight ya umumnya latihnya, ya yang laga ya pakai program tadi jangka panjang jangka menengah jangka pendek, termasuk ada tryin try out itu jugaperlu minimal kan tiga kali, dalam dua bulan untuk menambah jam terbang.
- Saya :trus itukan untuk masuk sebuah program, kalau seandainya diluar program bagaimana geh?
- Mas Hariri: :kalau latihan biasa ya hanya mempertahankan apa yang sudah dimiliki, termasuk materi-materi interen perguruan nanti diberikan disitu, kalau seandainya masuk sebuah kejuaraan difokuskan kejuaraan, selain kita sisipkan materi tersebut memprtahankan prestasinya kita harus memasukan materi yang ada pada perguruan, karena ciri khas masing-masing termasuk kegiatan ujian kenaikan tingkat kita masukan pada tidak ada pertandingan.

Saya: :berarti pada saat tidak ada kejuaraan dilatihkan pada pendalaman materi tersebut. Geh cukup mas hariri itu saja, mungkin wawancara kayak gini kita lakukan dilain waktu terimakasih mas hariri

Mas Hariri :geh matursuwun sampun kesini.

Hasil Wawancara Perguruan Pencak Silat Merpati Putih

- Saya : asalamualaikum wr wb, selamat sore mas bagas bagaimana kabarnya?
- Bagas : waalaikum salam wr wb alhamdulillah baik mas wahyu bagaimana kabarnya panjenengan.
- Saya : alhamdulillah baik, mas bagas saya akan eee berwawancara sebentar bisa kah?
- Bagas : nahh pastinya bisa maswahyu silahkan.
- Saya : okeutk pertanyaan pertama bagemanakah latihan yang diterapkan pada usia 6-7 tahun.
- Bagas : biasanya di perguruan pencak silat kama untuk melatih atlet usia 6-7 tahun itu yang pertama adalah pengenalan gerak dulu, jadi contohnya itu seperti tendangan sabit, saat tendangan sabit tidak langsung pada tendangannya akan tetapi pada langkah langkahnya atau stap by stap
- Saya : kalau pada usia 8-9 tahun
- Bagas : nah kalau sudah masuk pada usia 8-9 tahun latihan hampir sama akan tetapi sudah menggunakan sedikit permainan lah agar materi mudah dicerna.
- Saya : oke untuk 10-15 tahun
- Bagas : kalau untuk 10-15 tahun kita sudah main pola mas, polanya perpaduan gerakan tangan dan kaki, seperti perpaduan mata dan reaksi,
- Saya : apasaja komponen gerakan yang dilatihkan pada usia 6-15 tahun
- Bagas : komponennya bermacam macam mas seperti gerakan yang stabil seperti gerak ditempat, kalau sudah maju lagi seperti pola serangan yang sudah berkembang, kan untuk usia 10-15 tahun sudah masuk masa masa smp yang biasanya sudah diperkenalkan pada pertandingan IPSI .
- Saya : apa saja yang dilatih pada usia 6-15 tahun?
- Bagas : yang biasanya dilatih itu kalau kita menghadapi pertandingan yang sd kita melakukan pengenalan dulu sebelum, usia 6-15 tahun kan sudah dikenalkan bagemanalatihan polimetri, untuk yg sd latihan untuk seni SD putra maupun putri, untuk yang 12-15 tahun untuk mengenal kejuaran IPSI

Saya : bagaimana melatih komponen biomotorik seperti kecepatan, dayatahan kekuatan dan fleksibilitas pada usia 6-15 tahun.

Bagas : kalau untuk kekuatan kekuatan kita tidak berani untuk melatih kekuatan dengan beban kecuali menggunakan beban tubuh dirinya sendiri, untuk dayatahan otot kita biasanya kita menggunakan depkres, seperti pus up, shit up, kayang, kecepatan biasanya kita melath dulu otonya, dan menambahkan reaksi sepeti lari sik sak, lari sprint dan lain sebagainya, untuk koordinasi, kita bisa menggunakan pola, seperti pola tangan dan kaki, pola mata, pola reaksi gerak dan pola serangan, untuk kelentukan kita saya melatih yang sudah saya utarakan kelentukan tidak berani menambah dengan beban hanya seperti perenggangan otot syaraf, untuk menunjang bagai mana memukul yang benar, menendang yang benar untuk usia 6-15 tahun.

Saya : apa saja yang diperhatikan dalam melatih biomotorik pada usia 6-15 tahun?

Bagas : yang diperhatikan biasanya itu kelentukan mas, kelentukan itu untuk begemana menendang yang baik, memukul dan menendang yang benar untuk usia 6-9 tahun, untuk usia 10-15 tahun untuk serangan, kita bisa tambahkan dengan kekuatan yang lebih dan kecepatan yang lebih untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatanya.

Saya : unsur biomotorik apa yang paling dominan pada usia 6-15 tahun

Bagas : unsur yang paling dominan itu kecepatan sama kelentukan mas dan kita mengenalkan latihan koordinasi juga. Jadi waktu melatih usia 6-15 tahun itu paling mendasar koordinasi, kalau koordinasinya sudah baru kelentukan atau kita juga membolak baliknya juga.

Saya : begai mana cara menggabungkan latihan karateristik usia dengan dengan komponen biomotorik?

Bagas : Cara melatihnya itu biasanya, kita latihan. Sebelum pra latihan seperti pemanasan, pemanasan hampir sama umur 6-15 tahun pas latihan baru kita pisah sendiri-sendirikan dulu. 6-9 tahun mengacu pada kelentukan dan koordinasi, kalau sudah 10-15 berfokus pada kecepatan dan daya tahan otot.

Saya : atlet pada usia 6-12 tahun adalah masa sekolah dasar, kejuaraan yang diikuti adalah kejuaraan seni tunggal putra maupun seni tunggal putri, dari hal tersebut bagai mana latihan yang diterapkan saat masa tersebut

Bagas : latihan 6-12 tahun kita fokuskan pada pengenalan gerak dulu mas, mungkin 1 bulan kita mengenalkan gerak dahulu bagaimana seni tunggal, bulan berikutnya kita menggunakan main waktu untuk perkembangan istilahnya intuisi atau patah-patahnya.

Saya : oke untuk pertanyaan terakhir bagaimana latihan yang diterapkan saat tidak akan mengikuti kejuaraan?

Bagas : pas tidak ada kejuaraan kita biasanya latihan biasa, pengenalan gerak lagi yang mendalam, gerakan perguruan, terus sedikit sedikit permainan agar anak-anak tidak bosan, terus untuk yang usia 10-15 tahun tetap untuk kita tambahkan latihan bekal teknik.

Saya : oke untuk pertanyaan insakallah cukup kita akan berbincang lain waktu.

Bagas : sama-sama mas bagas terimakasih, selamat sore.

Instrumen Lembar Observasi
Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak
Silat se-Kota Magelang

Nama Observer :

Pelatih Perguruan :

Tanggal Observasi :

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pertanyaan dengan telaiti
2. Isilah kolom observasi dengan menuliskan kondisi nyata sesuai dengan apa yang ada di lapangan

No.	Indicator	Hasil Observasi
1.	Ketersediaan tempat latihan	
2.	Tempat latihan jauh dengan jalan raya (tempat berlalulintas kendaraan)	
3.	Kesesuaian atlet dengan ukuran tempat latihan	
4.	Kondisi sarana dan prasaana latihan a. Peacing box b. Samsak c. Body protektor d. Dll.	
5.	Kondisi penerangan dan sirkulasi udara	
6.	Memiliki perlengkapan keamanan atau obat-obatan P3K	
7.	Pelatih memiliki sertifikat melatih	
8.	Memiliki atlet umur 6 sampai dengan 10 tahun (putra maupun Putri)	
9.	Memiliki Atlet umur 11 sampai dengan 15 tahun (putra dan Putri)	

Instrumen Lembar Dokumentasi
Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat se-
Kota Magelang

Nama perguruan :

Pelatih Perguruan :

Petunjuk Pengisian :

2. Bacalah tiap item dengan teliti.
3. Isilah kolom dokumentasi dengan menuliskan kondisi nyata sesuai dengan apa yang ada di lapangan

Objek yang diamati	Ada	Tidak	Keterangan
Penyusunan program pembinaan multilateral (tiap 6 bulan)			
Penyusunan program pembinaan multilateral (tiap pertemuan)			
Presensi kehadiran atlet			
Dokumentasi kemajuan atlet pembinaan usia dini.			
Dokumentasi akumulasi nilai UKT (Ujian Kenaikan Tingkat)			
Daftar anggota seluruh atlet			

LAMPIRAN DOKUMENTASI

Dokumentasi Foto

Wawancara kepada pelatih perguruan pencak silat Kembang Setaman



Wawancara kepada pelatih perguruan pencak silat Persinas ASAD



Wawancara kepada pelatih perguruan pencak silat Setiahati Teratai



Wawancara kepada pelatih perguruan pencak silat Tapak Suci

