

**PERAN PROGRAM LATIHAN TERHADAP PRESTASI PENCAK SILAT  
KATEGORI TANDING PADA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA  
NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2019**

**Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Pada Tugas Akhir Skripsi**

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



**Disusun Oleh:  
Sholikhah Putri Chandra Purnama  
17602244007**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## PERSETUJUAN

Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) dengan Judul:  
Peran Program Latihan Terhadap Prestasi Pencak Silat Kategori Tanding  
Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2019

Sholikhah Putri Chandra Purnama

NIM 17602244007

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 25 Januari 2021

Mengetahui,

Disetujui,

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



**Dr. Endang Rini Sukamti, M.S**  
NIP. 196004071986012001



**Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes**  
NIP. 197203101999031002

# HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir

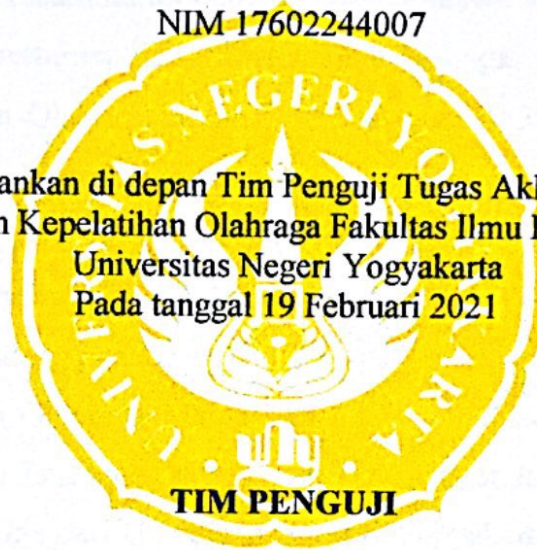
## PERAN PROGRAM LATIHAN TERHADAP PRESTASI PENCAK SILAT KATEGORI TANDING PADA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2019

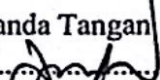

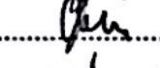
Disusun oleh :

Sholikhah Putri Chandra Purnama

NIM 17602244007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 19 Februari 2021



Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes Ketua Penguji/Pembimbing		20/2/2021
Dr. Tri Hadi, M. Or Sekretaris Penguji		24/2
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S Penguji		26/2-2021

Yogyakarta, 1 Maret 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
plt. Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, M. Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

## **ABSTRAK**

Sholikhah Putri Chandra Purnama. 17602244007.2017. “Peran Program Latihan Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2019” . RPL. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta.

Program latihan yang disusun dengan baik akan membantu atlet untuk meraih prestasi tertinggi. Tidak hanya membantu atlet tetapi juga menjadi acuan pelatih dalam menentukan sasaran dan tujuan yang akan dicapai. Oleh karena itu, program latihan merupakan faktor penentu prestasi dalam sebuah kejuaraan.

Laporan ini bertujuan untuk mengetahui berbagai faktor yang menunjang prestasi dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019 di DKI Jakarta. Dalam laporan ini dijelaskan apa saja faktor yang mempengaruhi prestasi atlet pencak silat dalam fisik, teknik, taktik, dan mental serta program latihan dalam pertandingan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) dilihat dari sudut pandang penulis.

Dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019 di DKI Jakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mengirimkan 4 (empat) atlet Pencak Silat perwakilan dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan berhasil membawa pulang 1 (satu) medali emas, 1 (satu) medali perak, dan 1 (satu) medali perunggu.

**Kata kunci :** program latihan, prestasi, pencak silat

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, karena telah melimpahkan kesempatan dan pengetahuan sehingga makalah ini bisa selesai pada waktunya.

Terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, dan teman-teman yang mana berkat doa dan kontribusinya dapat memberikan ide-ide yang dibutuhkan sehingga makalah mengenai POMNAS XVI ini disusun dengan baik. Penulis berharap semoga makalah ini menambah pengetahuan pembaca sekalian. Penulis tentu menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan didalamnya. Untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk makalah ini, dan supaya makalah ini nantinya dapat menjadi makalah yang lebih baik lagi. Kemudian apabila terdapat kesalahan pada makalah ini penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan saran serta membimbing dalam menulis makalah ini. Demikian, semoga makalah ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 25 Januari 2021

**Sholikhah Putri Chandra Purnama**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>2</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>3</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>4</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>5</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>7</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>9</b>
A. Latar Belakang .....	9
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Masalah.....	11
D. Manfaat .....	12
<b>BAB II GAMBARAN UMUM POMNAS.....</b>	<b>13</b>
A. Sejarah POMNAS .....	13
B. Cabang Olahraga yang diperlombakan di POMNAS Tahun 2019 .....	15
C. Nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga Pencak Silat.....	16
D. Pelaksanaan POMNAS XVI 2019 di Jakarta Cabang Olahraga Pencak Silat....	17
<b>BAB III PEMBAHASAN.....</b>	<b>19</b>
A. Peran program latihan .....	19

a. Fisik Dalam Pencak Silat .....	28
b. Teknik Pencak Silat .....	29
c. Mental dan Taktik Dalam Pencak Silat.....	33
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>39</b>
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Program Latihan POMNAS 2019 Cabor Pencak Silat.....	20
Gambar 2. Intensitas Latihan dalam Mikro 1.....	22
Gambar 3. Intensitas Latihan dalam Mikro 2.....	23
Gambar 4. Intensitas Latihan dalam Mikro 3.....	23
Gambar 5. Intensitas Latihan dalam Mikro 4.....	23
Gambar 6. Program Latihan Mikro 1 .....	24
Gambar 7. Program Latihan Mikro 2.....	25
Gambar 8. Program Latihan Mikro 3 .....	26
Gambar 9. Program Latihan Mikro 4.....	27
Gambar 10,11,12,13. Program Latihan Fisik POMNAS 2019 .....	29
Gambar 14. Sikap Pasang Teknik Tendangan .....	30
Gambar 15. Proses Latihan Teknik Bantingan .....	31
Gambar 16. Sikap pasang tendangan sabit.....	32
Gambar 17. Latihan dengan samsak .....	32
Gambar 18. Penyisihan POMNAS 2019 Kelas C Putri .....	34
Gambar 19. Semi Final POMNAS 2019 Kelas C Putri .....	35
Gambar 20. Final POMNAS 2019 Kelas C Putri .....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Program Pra Kompetisi .....	22
Tabel 2. Rincian Program Kompetisi .....	22

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Prestasi olahraga adalah dimana seorang olahragawan (atlet) mendapatkan hasil optimal yang dicapai dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas, baik pada saat kompetisi individu maupun kelompok. Kedisiplinan, kemauan, dan latihan yang maksimal dan terstruktur dapat memberikan hasil yang maksimal dalam prestasi olahraga. Prestasi memerlukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Melalui pembinaan dan pengembangan yang dilaksanakan dengan baik dan kerjasama antara pelatih dengan atletnya akan mencetak atlet-atlet yang berkualitas. Cabang olahraga yang memperoleh prestasi dalam kejuaraan POMNAS 2019 di Jakarta merupakan contoh pembinaan dan pengembangan prestasi yang dilaksanakan salah satunya cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat menurut Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (PERSILAT) adalah cabang olahraga yang dipertandingan dengan empat kategori yaitu kategori tunggal, kategori ganda, kategori regu, dan kategori tanding (Persilat, 2012). Kategori tanding dalam pencak silat merupakan kategori beladiri yang menampilkan dua orang atlet dengan menggunakan beberapa teknik untuk saling memperoleh nilai pada sasaran yang telah ditentukan. Oleh karena itu, atlet kategori tanding memerlukan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik untuk memperoleh kemenangan.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

Dalam pencak silat, fisik merupakan komponen penting yang membantu dalam latihan maupun pertandingan. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga pencak silat. Kondisi fisik yang baik mempunyai keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pada saat pertandingan, kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh fisik prima maka pencapaian prestasi akan mengalami kendala pada saat akan berprestasi. Adapun fisik yang baik akan diimbangi dengan teknik dan taktik yang baik pula. Teknik dalam pencak silat merupakan suatu bentuk gerakan seperti tendangan, pukulan, tangkisan, dan langkah. Sementara itu, taktik merupakan cara untuk memenangkan pertandingan dengan menggunakan teknik. Sedangkan mental adalah daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental. Oleh karena itu fisik, teknik, taktik, dan mental yang dapat di kombinasikan dengan baik dalam olahraga pencak silat akan menghasilkan prestasi yang baik pula.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta POMNAS adalah atlet dari kalangan mahasiswa yang merupakan hasil seleksi dari masing-masing Badan Pembinaan Olahraga Mahasiswa (BAPOMI). POMNAS tahun 2019 diselenggarakan di DKI Jakarta yang diikuti oleh 13 cabang olahraga termasuk pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019, cabang olahraga pencak silat kategori tanding diikuti sebanyak 238 peserta yang terdiri dari 31 provinsi. Adapun BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta mengirimkan sebanyak 4 atlet pencak silat, yaitu: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah peran program latihan dalam fisik, tektik, taktik, dan mental terhadap prestasi atlet pencak silat pada POMNAS 2019?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui dan memahami peran program latihan dalam kategori tanding pada POMNAS 2019.

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

## **BAB II**

### **GAMBARAN UMUM POMNAS**

#### **A. Sejarah POMNAS**

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) adalah ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNAS diadakan setiap 2 (dua) tahun sekali. POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Nomor urut penyelenggaraan selanjutnya didasarkan pada POMNAS pertama tersebut. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Penyelenggaraan POMNAS merupakan tanggungjawab Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI).

Keberadaan POMNAS tidak terlepas dari sejarah perjalanan BAPOMI sebagai induk olahraga kemahasiswaan di Tanah Air. Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI) merupakan satu-satunya badan yang bertanggung jawab terhadap olahraga mahasiswa dan membantu pemerintah dalam membuat kebijakan Nasional dalam bidang pengelolaan, pembinaan, dan pengembangan olahraga mahasiswa nasional di Indonesia. BAPOMI dibentuk pada tanggal 9 April 1987 untuk waktu yang tidak terbatas, berdasarkan Pancasila dan berdasarkan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945.

POMNAS pertama berhasil diselenggarakan pada Desember 1951, di Yogyakarta. Kegiatan tersebut terus berlangsung secara kontinyu setiap dua tahun sekali. POM IX/1971 di Palembang, tercatat sebagai POM terbesar yang

#### **D. Manfaat**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga pencak silat.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental.
4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan untuk masukan tentang pentingnya keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

## **BAB II**

### **GAMBARAN UMUM POMNAS**

#### **A. Sejarah POMNAS**

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) adalah ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNAS diadakan setiap 2 (dua) tahun sekali. POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Nomor urut penyelenggaraan selanjutnya didasarkan pada POMNAS pertama tersebut. POMNAS merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Penyelenggaraan POMNAS merupakan tanggungjawab Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI).

Keberadaan POMNAS tidak terlepas dari sejarah perjalanan BAPOMI sebagai induk olahraga kemahasiswaan di Tanah Air. Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI) merupakan satu-satunya badan yang bertanggung jawab terhadap olahraga mahasiswa dan membantu pemerintah dalam membuat kebijakan Nasional dalam bidang pengelolaan, pembinaan, dan pengembangan olahraga mahasiswa nasional di Indonesia. BAPOMI dibentuk pada tanggal 9 April 1987 untuk waktu yang tidak terbatas, berdasarkan Pancasila dan berdasarkan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945.

POMNAS pertama berhasil diselenggarakan pada Desember 1951, di Yogyakarta. Kegiatan tersebut terus berlangsung secara kontinyu setiap dua tahun sekali. POM IX/1971 di Palembang, tercatat sebagai POM terbesar yang

diprakarsai mahasiswa sekaligus penyelenggaraanya adalah mahasiswa, juga sebagai POM yang terakhir yang ddiselenggarakan oleh BKMI (Badan Keolahragaan Mahasiswa Indonesia). POMNAS berikutnya yang sediannya akan diselenggarakan karena situasi dan kondisi waktu itu tidak memungkinkan.

Sejak 1974, praktis kegiatan olahraga mahasiswa tidak terkoordinasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan kemudian memprakarsai pertemuan di Bandung, Jateng, pada 1978 dan dibentuklah tim Pembina olahraga mahasiswa tingkat nasional dan mengadakan Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa (Porseni) Nasional I pada 1978. Setelah terbentuknya BKOMI pada 1980 yang kemudian berubah menjadi BAPOMI, penyelenggaraan POM diubah menjadi Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. POMNAS pertama berlangsung di Yogyakarta pada 1990.

Perguruan Tinggi sebagai institusi pendidikan berkewajiban bukan saja mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, akan tetapi juga berkewajiban menyiapkan mahasiswa menjadi calon pemimpin bangsa masa depan yang memiliki kecerdasan yang menyeluruh, baik intelektual, emosional, sosial, spiritual dan fisik. Olahraga merupakan salah satu medium pendidikan yang mampu memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan sebagai calon pemimpin masa depan. Kegiatan olahraga yang kompetitif akan bermanfaat bagi mahasiswa untuk pengembangan kepribadian berkarakter yang mengandung nilai-nilai kecerdasan, keterampilan, pengendalian emosional, disiplin, sportivitas, demokrasi, persatuan dan kesatuan, serta perdamaian.

Berdasarkan umur mahasiswa bahwa usia mereka merupakan “*golden age*” untuk meraih prestasi yang terbaik di bidang olahraga, oleh karena itu perlu adanya kesempatan bagi mereka untuk membentuk kepribadian yang berkarakter, sekaligus untuk meningkatkan prestasinya. Selain itu, diperlukan juga adanya koordinasi di antara Pembina atau pendamping/pembimbing kemahasiswaan dalam pengembangan olah raga kampus. Dengan dilatarbelakangi hal-hal tersebut di atas, maka dirasakan perlu diselenggarakan kegiatan Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNAS).

Tujuan dan sasaran penyelenggaraan POMNAS selain untuk ajang prestasi dalam bidang olahraga yaitu untuk meningkatkan dan mengembangkan minat dan bakat olahraga mahasiswa serta meningkatkan daya saing bangsa melalui kegiatan kemahasiswa di bidang olahraga serta menjalin persahabatan antar mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia sebagai upaya untuk memperkuat rasa persatuan sebagai warga Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

## **B. Cabang Olahraga yang dipertandingkan di POMNAS Tahun 2019**

POMNAS XVI diselenggarakan di Jakarta pada tanggal 20-27 September 2019 dan Universitas Negeri Jakarta (UNJ) bertindak sebagai tuan rumah. Untuk mendukung prestasi olahraga mahasiswa di tingkat Internasional maka cabang olahraga yang dipertandingkan/dipertandingkan mengacu pada POM ASEAN dan Universiade. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan cabang olahraga atletik, renang, dan pencak silat sebagai cabang olahraga wajib yang dipertandingkan di POMNAS. Sedangkan jumlah cabang olahraga yang

dipertandingkan/diperlombakan, sekurang-kurangnya 10 (sepuluh) cabang olahraga termasuk cabang olahraga wajib.

Cabang lainnya yang dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Games/Permainan: Bola Voli, Futsal, Sepakbola, Tenis Meja, Bola Basket, Hoki, Softball, dan Sepak Takraw
- b. Beladiri: Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Judo, Gulat, Wushu dan Kempo
- c. Raket: Bulutangkis, Tenis dan Squas
- d. Konsentrasi: Panahan, Catur, Bowling, Bridge dan Panjat Tebing
- e. Cabang lain sesuai dengan kebutuhan dan atau kesepakatan penyelenggara.

### **C. Nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga Pencak Silat**

Pertandingan pencak silat dibagi menjadi 4 kategori, yaitu kategori tunggal, kategori ganda, kategori regu, dan kategori tanding. Untuk kategori tunggal hanya di tampilkan oleh satu orang atlet baik putra maupun putri. Kategori ganda menampilkan dua orang atlet dari kubu yang sama baik putra maupun putri. Beregu menampilkan tiga orang dari kubu yang sama baik putra maupun putri. Kemudian kategori tanding menampilkan dua orang dari kubu yang berbeda saling berlawanan untuk memperoleh nilai dengan menggunakan teknik dan taktik yang dimiliki. Selain itu kategori tanding dibagi menjadi beberapa kelas dengan pengaturan berat badan, berikut rinciannya :

1. Kelas A Pa/Pi berat 45-50 kg
2. Kelas B Pa/Pi berat 50-55 kg
3. Kelas C Pa/Pi berat 55-60 kg
4. Kelas D Pa/Pi berat 60-65 kg

5. Kelas E Pa/Pi berat 65-70 kg
6. Kelas F Pa/Pi berat 70-75 kg
7. Kelas G Pa berat 75-80 kg
8. Kelas H Pa berat 80-85 kg

#### **D. Pelaksanaan POMNAS XVI 2019 di Jakarta Cabang Olahraga Pencak Silat**

POMNAS pencak silat yang digelar di Padepokan Taman Mini Indonesia Indah (TMII) Jakarta pada hari Kamis hingga Senin (19-23 September 2019) yang diikuti 4 (empat) mahasiswa dari D.I. Yogyakarta yang mana keempat mahasiswa berasal dari Universitas Negeri Yogyakarta, terdiri dari 2 (dua) mahasiswi, dan 2 (dua) mahasiswa atas nama: Dian Permatasari (tanding kelas B pi 50-55 kg), Sholikhah Putri Chandra Purnama (tanding kelas C pi 55-60 kg), Altrian Novaonesti (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas (tanding kelas E pa 65-70 kg), dan dengan 1 (satu) orang pelatih yaitu Andrianto, S.Pd.

Dalam pertandingan yang berlangsung di Padepokan TMII pencak silat menggunakan dua gelanggang, yaitu gelanggang A dan gelanggang B dengan dipertandingkannya 17 nomor yang dipertandingkan. Rinciannya 13 nomor kategori tanding dan 4 kategori seni/jurus tunggal putra dan putri, beregu putra dan putri. Kamis-Jumat (19-20/9) para atlet bertarung pada pertandingan penyisihan sistem gugur. Perolehan medali baru akan diperebutkan pada Sabtu, Minggu dan Senin (21-23/9).

Cabang olahraga pencak silat ini kali pertama sepanjang sejarah sejak POMNAS digelar tahun 1990 di Yogyakarta menggunakan VAR. Penggunaan VAR diharap membantu wasit dalam proses penilaian skor tiap pertandingan.

Lewat tayangan audio visual yang ada, wasit dan juri bisa lebih jeli dalam memberikan penilaian supaya objektif dalam penilaian. Hasil pertandingan POMNAS 2019 di Jakarta kontingen pencak silat DIY meraih 1 (satu) medali emas, yang di sumbangkan dari kategori tanding kelas C putri berat 55-60 kg yang di raih oleh Sholikhah Putri Chandra Purnama. Kemudian medali perak, yang di sumbangkan dari kategori tanding kelas B putri berat 50-55 kg yang di raih oleh Dian Permatasari, dan meraih medali perunggu, yang di sumbangkan dari kategori tanding kelas E putra berat 65-70 kg yang di raih oleh Rayan Achamd Pamukas. Ketiga medali tersebut di sumbangkan atlet dari kampus Universitas Negeri Yogyakarta, Prodi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

## **BAB III**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Peran Program Latihan**

Proses latihan dalam membentuk fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik akan menyiapkan seorang atlet dalam sebuah pertandingan. Sangat penting bagi atlet untuk mempersiapkan diri dalam pertandingan. Pertandingan pencak silat menggunakan sistem gugur yang sangat kompetitif yang artinya sekali seorang atlet kalah maka bisa kehilangan kesempatan untuk maju ke babak berikutnya. Artinya seorang juara pencak silat adalah seseorang yang tidak pernah kalah dalam pertandingan pertama hingga akhir pertandingan. Untuk mencapai prestasi yang bagus dibutuhkan persiapan yang matang, latihan fisik, teknik secara rutin dan program harus dilakukan. Namun menjelang pertandingan hal-hal khusus harus dipersiapkan masing-masing atlet untuk menunjang keberhasilan dalam pertandingan salah satunya mempersiapkan mental yang kuat. Karena pencak silat sebagian besar adalah olahraga individu, maka persiapan sebaiknya dimulai dari level yang paling dasar yakni dari diri atlet sendiri.

Pada proses latihan fisik, tidak hanya fisik yang akan terlatih, namun juga taktik dan mental, oleh karena atlet harus mampu menggunakan kemampuan bersikap pantang menyerah, dan sikap disiplin yang besar dalam berlatih maupun dalam bertanding. Sikap pantang menyerah dan disiplin akan membantu pelatih dan atlet dalam belajar dan berlatih dalam proses latihan fisik, taktik, maupun mental.

Pelaksanaan latihan untuk menuju suatu kejuaraan tentunya akan dipersiapkan secara detail dalam sebuah program latihan. Program ini akan menjadi



Fase : Kompetisi

Sub Fase : Pra Kompetisi

Komponen	Sasaran Latihan
Fisik : 40 %	
Kekuatan	Pembentukan power dan mempertahankan derajat kekuatan maksimum
Kecepatan	Meningkatkan daya tahan anaerob secara spesifik
Daya Tahan	Penyempurnaan daya tahan secara spesifik
Kelentukan	Mempertahankan kelentukan yang telah dibina
Teknik : 30 %	Menyempurnakan teknik-teknik lanjutan terutama pada teknik serang – bela dan jatuhan
Taktik/Strategi : 20 %	Simulasi dengan berbagai tipe lawan bertahan dan tipe lawan menyerang
Mental : 10 %	Memberi gambaran dengan visualisasi penampilan lawan bertanding dari rekaman video

Tabel 1. Rincian Program Pra Kompetisi

Fase : Kompetisi

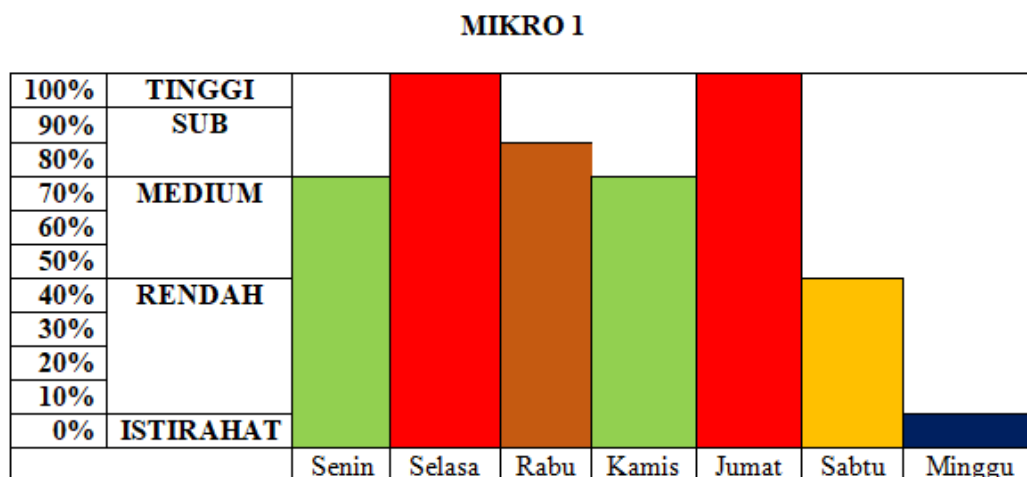
Sub Fase : Kompetisi

Komponen	Sasaran Latihan
Fisik : 30 %	
Kekuatan	Mempertahankan kekuatan maksimal
Kecepatan	Pengembangan kecepatan secara khusus dengan menambah reaksi dan kelincahan
Daya Tahan	Mempertahankan daya tahan spesifik
Kelentukan	Mempertahankan kelentukan spesifik

Teknik : 20 %	Mempertahankan kemampuan teknik bertanding secara efektif
Taktik/Strategi : 30 %	Melatih kemampuan tiap individu dalam memanfaatkan kondisi gelanggang pada simulasi dengan berbagai tipe lawan yang berbeda
Mental : 20 %	Visualisasi dan diskusi mengatasi lawan tanding

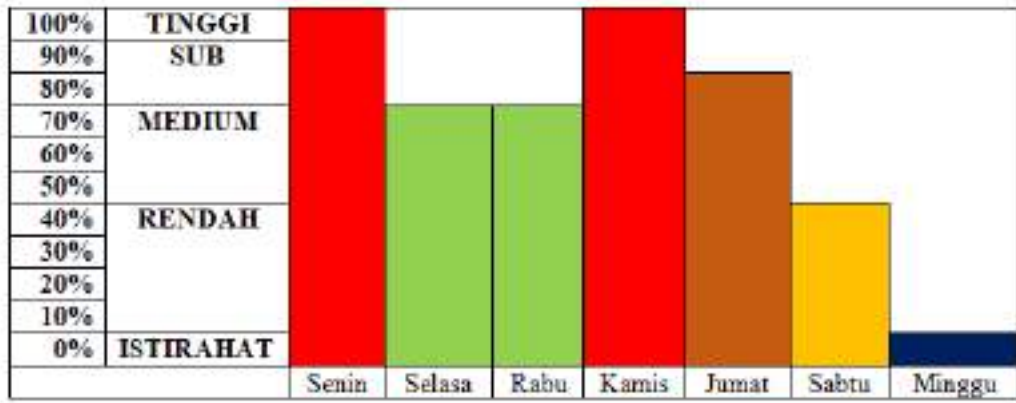
Tabel 2. Rincian Program Kompetisi

Persiapan menuju kejuaraan POMNAS 2019 hanya dalam waktu kurang lebih satu bulan setengah, oleh karena itu periodisasi latihan langsung masuk pada fase Pra Kompetisi dan Kompetisi. Kondisi atlet pada saat itu telah berlatih rutin sehingga atlet tidak mengalami perbedaan penyesuaian untuk masuk pada fase tersebut. Sebagai penguraian dari program latihan selama persiapan menuju POMNAS, berikut adalah rincian program permikro dalam proses latihan beserta intensitasnya:



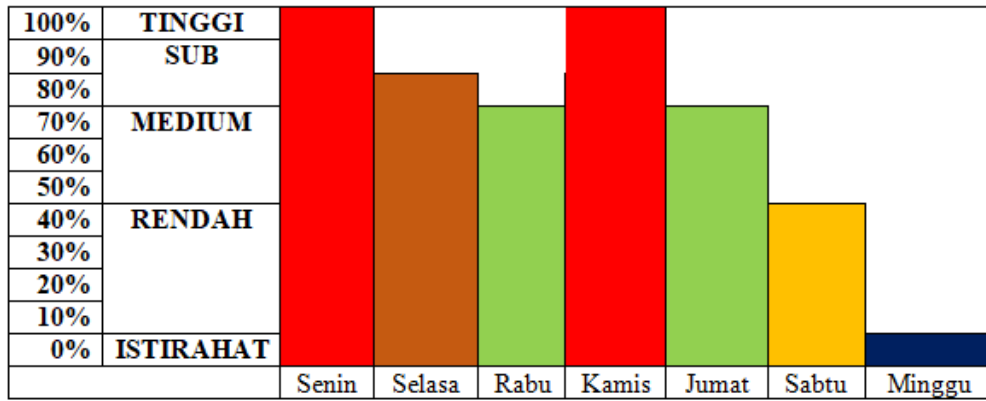
Gambar 2. Intensitas Latihan dalam Mikro 1

MIKRO 2



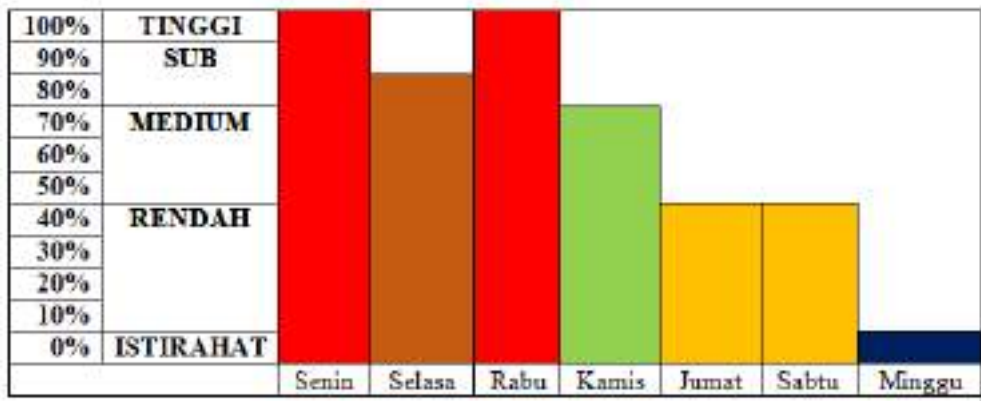
Gambar 3. Intensitas Latihan dalam Mikro 2

MIKRO 3



Gambar 4. Intensitas Latihan dalam Mikro 3

MIKRO 4



Gambar 5. Intensitas Latihan dalam Mikro 4

**CATATAN PROGRAM LATIHAN POMNAS  
TAHUN 2019**

NO.	MINGGU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
1.	MIKRO 1	<p>19 Agustus 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Teknik</li> <li>➤ Sasaran : kecepatan reaksi</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Berpasangan melakukan minimal 3 x serangan di punch box 2 menit x 6 set</li> <li>➤ Pendinginan Statis</li> </ul>	<p>20 Agustus 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisik</li> <li>➤ Sasaran : kecepatan maksimal</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Sprint jarak 30 M 5 repetisi x 4 set Sedow berpasangan 3 babak x 2 menit</li> <li>➤ Pendinginan Statis berpasangan</li> </ul>	<p>21 Agustus 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisik</li> <li>➤ Sasaran : koordinasi dan kelincuhan</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Loncat melewati kun yang sudah di siapkan 8 repetisi x 4 set, Latihan bantingan berpasangan</li> <li>➤ pendinginan statis</li> </ul>	<p>22 Agustus 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Teknik</li> <li>➤ Sasaran : daya tahan kecepatan</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis koordinasi</li> <li>➤ Inti : Lompat melewati punch box di lanjutkan sprint 5 meter di akhir dengan melakukan serangan ke samsak 2 kali serangan.</li> <li>➤ 5 repetisi x 3 set, Secara berpasangan bergantian melakukan serangan 2 x serangan selama 3 babak</li> <li>➤ Pendinginan Statis</li> </ul>	<p>23 Agustus 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisik</li> <li>➤ Sasaran : kecepatan, kelincuhan</li> <li>➤ Pemanasan : statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Sprint 5 meter terus hindar kanan dilanjutkan sprint mundur 5 repetisi x 5 set Sedow berpasangan Secara bergantian</li> <li>➤ pendinginan Statis</li> </ul>	<p>24 Agustus 2019</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : teknik dan taktik</li> <li>➤ Sasaran : memecahkan masalah di lapangan</li> <li>➤ Pemanasan : Joging- ringan, statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Aplikasi pertandingan 3 babak x 3 menit, Evaluasi</li> <li>➤ Pendinginan Pengulangan berpasangan</li> </ul>

Gambar 6. Program Latihan Mikro 1

	26 Agustus 2019	27 Agustus 2019	28 Agustus 2019	29 Agustus 2019	30 Agustus 2019	31 Agustus 2019
2. MIKRO 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Teknik</li> <li>➤ Sasaran : Kombinasi teknik</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Berpasangan melakukan serangan dengan adanya instruksi menyerang maupun bertahan 3 menit x 6 set</li> <li>➤ Pendinginan Statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisik</li> <li>➤ Sasaran : Power</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Melakukan lompatan satu kaki melewati beberapa kun di lanjutkan sprint jarak 5 meter 5 repetisi x 4 set Sedow berpasangan ➤ Pendinginan Pengaturan berpasangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisik</li> <li>➤ Sasaran : Kecepatan</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Shuttle run 4x bolak balik dengan jarak 5 meter, melakukan 5 repetisi x 4 set</li> <li>➤ Pendinginan Statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Teknik</li> <li>➤ Sasaran : Kecepatan reaksi</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Berpasangan (Punch Box) melakukan serangan dengan mereaksi arah punch box yang di pegang pasangannya 2 menit x 6 babak</li> <li>➤ Pendinginan Statis berpasangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisik</li> <li>➤ Sasaran : Kecepatan</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Sprint dengan jarak 20 meter di akhir sprint melakukan sedow 2x serangan 5 repetisi x 4 set Sedow berpasangan 3 babak</li> <li>➤ Pendinginan Statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : teknik</li> <li>➤ Sasaran : problem solving (pemecahan masalah)</li> <li>➤ Pemanasan : Joging ringan, statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Berdiskusi tentang masalah yang ada pada masing-masing individu dan nantinya diaplikasikan di arena</li> <li>➤ Pendinginan statis</li> </ul>

Gambar 7. Program Latihan Mikro 2

NO.	MINGGU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
	TANGGAL	2 September 2019	3 September 2019	4 September 2019	5 September 2019	6 September 2019	7 September 2019
1.	MIKRO 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Teknik</li> <li>➤ Sasaran : power, kecepatan reaksi</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Melakukan lompatan ke samping kanan dan kiri di lajurkan sprint dengan jarak 5 meter kemudian melakukan 2 serangkaian di punch box 6 repetisi x 4 set</li> <li>➤ Pendinginan : Melakukan kombinasi gerak minimal 2 x serangkaian selama 2 babak</li> <li>➤ Pendinginan : Pengukuran Statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisk</li> <li>➤ Sasaran : kecepatan</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis dan koordinasi</li> <li>➤ Inti : Sprint jarak 20 M 5 repetisi x 4 set</li> <li>➤ Latihan baringan dengan pengulangan 10 x setiap anak</li> <li>➤ Pendinginan : Pengukuran statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisk</li> <li>➤ Sasaran : koordinasi dan kelentukan</li> <li>➤ Inti : Sprint pendek terus hunda kesamping melewati kun yang di bentuk perigi rugar</li> <li>➤ Kemudian sprint pendek lagi. 5 repetisi x 4 set</li> <li>➤ Serangkaian bayangan ( shadow) 2 menit x 3 babak</li> <li>➤ pendinginan : pengurangan statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Teknik</li> <li>➤ Sasaran : daya tahan kecepatan</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Di buat 3 pos. Untuk post 1 di susut melakukan minimal 2x serangkaian, post 2 melakukan 1 x serangkaian di punch box dan post 3 serangkaian 2 menit x 6 babak</li> <li>➤ Pendinginan : Pengukuran statis berpasangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan : Fisk</li> <li>➤ Sasaran : koordinasi</li> <li>➤ Pemanasan : statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Lompat satu kaki bertelanjangan melewati kun yang di pasang berjarak dengan berbagai macam variasi gerak 8 repetisi x 6 set</li> <li>➤ Serangkaian bayangan</li> <li>➤ pendinginan : Pengukuran statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan teknik, taklik dan mental</li> <li>➤ Sasaran : Simulasi pertandingan</li> <li>➤ Pemanasan : Statis, dinamis, koordinasi</li> <li>➤ Inti : Melakukan visualisasi ( membayangkan saat bertanding ) selama 1 menit kemudian di aplikasikan dengan bermain di punch box dengan waktu 2 menit. Selama 3 babak</li> <li>➤ evaluasi : Pendinginan</li> <li>➤ Berpasangan pengurangan statis</li> </ul>

Gambar 8. Program Latihan Mikro 3



### **a. Fisik Dalam Pencak Silat**

Tujuan utama persiapan fisik menurut Bompa (1994: 50) adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor kestandar yang paling tinggi. Disamping itu latihan fisik bertujuan agar atlet dalam melakukan teknik taktik dan mental dapat dengan mudah, mantap, baik dan benar serta memiliki daya tahan tubuh yang baik dalam melakukan pertandingan tanpa mengalami gangguan fisik baik anatomis maupun fisiologis. Dengan demikian latihan fisik bagi atlet dapat menimbulkan rasa percaya diri yang kuat, kebugaran, dan mengurangi terjadinya cedera pada saat berlatih maupun bertanding. Oleh karena itu program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Peran fisik dalam pertandingan dan latihan fisik atlet pencak silat menjelang POMNAS 2019 Jakarta, latihan para atlet menjelang pertandingan POMNAS dilakukan dengan program latihan dan metode melatih yang tepat dilakukan oleh pelatih untuk atletnya. Peran fisik sangat penting dalam latihan maupun pertandingan, latihan fisik menjelang pertandingan POMNAS:



Gambar 10.



Gambar 11.



Gambar 12.



Gambar 13.

Gambar 10,11,12,13. Program Latihan Fisik POMNAS 2019 (Dokumen Pribadi, 2019)

### **b. Teknik Pencak Silat**

Dalam pencak silat teknik merupakan bentuk gerakan-gerakan seperti tendangan, pukulan, tangkisan, dan langkah, sedangkan taktik merupakan cara untuk memenangkan pertandingan dengan menggunakan teknik. Penampilan olahraga di lapangan sangat ditentukan dari bagaimana proses berlatih melatih yang dijalani setiap harinya.

Adapun pengertian teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti

dalam cabang olahraga (Suharno, 1993). Selain itu, teknik merupakan cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Faktor penentu teknik kualitas fisik yang relevan, kualitas psikologis dan kematangan bertanding, metode latihan yang tepat, kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu.

Peran teknik dalam pertandingan dan latihan fisik atlet pencak silat menjelang POMNAS tahun 2019 di Jakarta. Keberhasilan dalam latihan sangat ditentukan kemampuan atlet, pelatih, dan metode latihan yang digunakan. Kemauan, kemampuan, dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik adalah hal yang harus ada dalam diri atlet dan pelatih. Berikut beberapa gambar proses latihan teknik:



Gambar 14. Sikap Pasang Teknik Tendangan (Dokumen Pribadi, 2019)



Gambar 15. Proses Latihan Teknik Bantingan (Dokumen Pribadi, 2019)

Pelatih dalam mendemonstrasikan dan melatih teknik tidak hanya menunjukkan cara melakukan teknik, melainkan juga harus menjelaskan kemungkinan terjadinya kesalahan yang terjadi selama dalam melakukan teknik tersebut. Dengan demikian atlet akan memiliki gambaran gerak teknik yang akan dilakukan secara benar, gambar diatas merupakan proses berlatih teknik tendangan dan teknik bantingan.

Dalam proses latihan menjelang POMNAS, atlet melakukan beberapa latihan teknik yang diaplikasikan seperti simulasi pertandingan, baik itu tendangan sabit, tendangan depan, tendangan T (samping) dan juga pukulan, fokus dalam pelaksanaan teknik tersebut adalah memperoleh poin dengan jelas dan tepat. Adapun gambar dari proses latihan teknik dapat dilihat berikut ini:



Gambar 16. Sikap pasang tendangan sabit (Dokumen Pribadi, 2019)

Pada gambar 16, tendangan sabit dilakukan dengan 1 (satu) kali serangan kanan atau kiri yang di fokuskan untuk memperoleh poin. Begitu juga dengan tendangan depan, tendangan T (samping), dan pukulan dilakukan dengan 1 (satu) kali serangan di fokuskan serangan akan masuk atau poin. Adapun dengan teknik bantingan dilakukan oleh dua orang yang saling berpasangan, salah satu melakukan tendangan dan satunya lagi bersiap melakukan teknik tangkapan atau bantingan. Selain latihan dengan berpasangan, berlatih menggunakan samsak gantung sangat membantu dalam mengembangkan teknik serangan, serta melatih kecepatan reaksi, ketepatan, dan juga kemampuan fisik atlet.



Gambar 17. Latihan dengan samsak (Dokumen Pribadi, 2019)

Manfaat teknik dalam pertandingan pencak silat yaitu, 1) Cara efisien mencapai prestasi, 2) Mencegah/mengurangi cedera, 3) Modal untuk melakukan taktik, dan 4) Meningkatkan percaya diri. Selain itu ada beberapa faktor penentu teknik yang harus diperhatikan, misalnya: kualitas fisik yang relevan, kualitas psikologis dan kematangan bertanding, metode latihan yang tepat, serta kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu. Untuk memperoleh kemampuan teknik yang baik ada beberapa tahapan yang harus dilaksanakan dengan baik diantaranya, 1) tahap pengembangan koordinasi kasar (*gross coordination*), 2) tahap pengembangan koordinasi halus (*fine coordination*), 3) tahap stabilisasi dan otomatisasi (*stabilization and automatozation*).

### **c. Taktik dan Mental Dalam Pencak Silat**

Taktik dan strategi adalah bagian penting yang harus di kuasai oleh seorang pelatih maupun atlet pada saat bertanding. Taktik dan strategi memiliki pengertian yang sama, yaitu menampilkan keterampilan dalam pertandingan, akan tetapi tetap ada perbedaan konsep antara taktik dan strategi. Taktik yaitu berhubungan dengan perencanaan yang digunakan untuk suatu pertandingan, yang sekaligus merupakan tambahan untuk strategi. Strategi yaitu berhubungan dengan konsep umum yang mengatur permainan, tim atau perorangan. Pada dasar prinsipnya bahwa strategi adalah gambaran untuk menghadapi suatu pertandingan. Konsep dasar yang digunakan adalah periode waktu yang lama dalam menghadapi suatu pertandingan yang sebenarnya. Yang sebenarnya taktik adalah bagian umum dari kerangka strategi. Jadi Strategi adalah suatu rencana jangka panjang yang

berhubungan dengan suatu situasi, seperti bagaimana cara berhadapan dengan lawan yang lebih pendek atau lebih tinggi, yang lebih besar atau yang lebih kecil.

Strategi banyak dilakukan oleh seorang pelatih saat atlet sedang berlatih maupun saat istirahat antar babak dalam pertandingan. Persiapan taktik adalah persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan menyerang untuk memenuhi tujuan olahraga yaitu memperoleh kemenangan atau prestasi dalam pertandingan (Bompa, 1994: 58). Tindakan taktis dalam berbagai hal memerlukan proses-proses pemikiran. Aspek-aspek taktik yang penting akan terlihat dalam:

- a. Suatu konsepsi taktis yang dilatih sebelum kompetisi.
- b. Gerakan-gerakan taktis yang efektif akibat dari situasi kompetisi yang kongkrit.

Taktik adalah sebuah rencana bertujuan memperoleh suatu keuntungan selama pertandingan berlangsung. Sedangkan strategi adalah suatu rencana untuk satu rangkaian pertandingan (Awan Hariono, 2011).



Gambar 18. Penyisihan POMNAS 2019 Kelas C Putri (Dokumen Pribadi, 2019)



Gambar 19. Semi Final POMNAS 2019 Kelas C Putri (Dokumen Pribadi, 2019)



Gambar 20. Final POMNAS 2019 Kelas C Putri (PB IPSI, 2019)

Dalam keberhasilan menerapkan taktik, dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- a. Kemampuan atlet dalam membaca situasi pada saat permainan atau pertandingan.
- b. Keterampilan atlet dalam mengambil keputusan secepat mungkin terhadap suatu masalah.
- c. Memiliki pengetahuan untuk membuat keputusan terhadap taktik yang akan diterapkan

Mempersiapkan atlet pencak silat agar matang dalam pertandingan perlu dilakukan sebaik mungkin, untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut tidak dapat dipisahkan, dalam fisik, teknik, taktik yang baik tidak akan berjalan dengan mulus tanpa adanya mental yang kuat dalam menghadapi latihan atau pertandingan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya. Melihat fenomena yang terjadi tersebut, penting sekiranya diterapkan sebuah latihan mental dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan.

Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual (Sudarwati, 2007). Faktor mental perlu untuk dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental harus sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di

klub oleh seorang pelatih. Prestasi atlet pencak silat dapat dicapai tidak hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan pelatih pada saat berlatih maupun pertandingan, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga. Latihan mental perlu dilakukan dan perlu adanya sikap positif dari lingkungan atau kebiasaan pada saat berlatih maupun pertandingan. Latihan *mental practice* yakni digunakan dalam kaitannya dengan proses konseptualisasi fungsi ide/gagasan, introspeksi dan latihan imajiner/khayal. Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Contohnya ketika atlet melakukan latihan, sebelumnya akan dilakukan visualisasi atau membayangkan apa yang akan dilakukan ketika menghadapi lawan yang memiliki bantingan yang bagus, lalu atlet akan mengatasinya dengan mudah dan diaplikasikan ketika latihan berlangsung.

Latihan mental dalam pencak silat sangat penting untuk dilatih dan di biasakan agar tidak terkendala dalam menghadapi latihan yang berat maupun pada saat pertandingan berlangsung. Menjaga mental yang kuat dan terus setabil bukanlah hal yang mudah, atlet pencak silat khusus yang kategori tanding memerlukan persiapan mental yang kuat dalam menghadapi lawan-lawannya dikarenakan dalam pertandingan atlet tersebut berhadapan dengan lawan dan dirinya sendiri bagaimana menghadapi lawan agar mental tetap terjaga dengan baik dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan. Melatih mental adalah cara yang harus dibiasakan sejak dini atau pada saat latihan, belum tentu pada saat berlatih, mental yang baik dapat baik juga pada saat pertandingan berlangsung,

maka dari itu mental harus dilatih dan dijaga pada saat pertandingan berlangsung karena mental akan mempengaruhi fisik, teknik, dan taktik. Pada saat pertandingan atlet pencak silat akan terlihat ketika seorang atlet mengalami masalah pada saat pertandingan biasanya seorang atlet tersebut akan tampak lebih gugup ketika pemanasan dan sebaliknya ketika atlet yang sudah benar-benar siap maka akan terlihat lebih tenang dan pada saat pertandingan dimualipun akan lebih tenang dan *enjoy* dalam melakukan serangan-serangan.

Taktik dan mental dalam pertandingan pencak silat POMNAS di Jakarta, taktik dan mental merupakan komponen yang saling terkait, dalam pertandingan pencak silat taktik merupakan pola pikir atlet untuk memperoleh poin dari taktik yang kita miliki. Penggunaan taktik dalam pertandingan pencak silat membutuhkan mental yang baik agar semua dapat terlaksana dengan baik. Berikut ini beberapa keterkaitan antara taktik dan mental dalam pertandingan POMNAS pencak silat di Jakarta:

- a. Penguasaan gelanggang dalam pertandingan pencak silat sangat penting oleh karena terdapat lima juri yang menilai point yang sah sehingga atlet harus memiliki taktik untuk memilih sudut serangan yang jelas.
- b. Atlet melakukan serangan dengan jelas sehingga tendangan dapat terlihat dan terdengar oleh juri.
- c. Penguasaan pada saat sebelum pertandingan dimana atlet terus menjaga kondisi dan psikologis sebelum pertandingan dengan cara berfikir positif, dan optimis, menjaga pola makan, menjaga istirahat dan latihan di tempat pertandingan.

## **PENUTUP**

### **A. KESIMPULAN**

Program latihan sangat diperlukan dalam proses berlatih-melatih, agar tujuan prestasi yang diinginkan dapat tercapai dengan baik. Program latihan pada dasarnya berisikan tentang teori dan praktik yang mencakup latihan fisik, teknik, strategi, taktik dan psikis. Hasil dari program latihan yang diterapkan dengan tepat akan meningkatkan kualitas kemampuan atlet baik secara kognitif, efektif, sosial, dan psikomotor sehingga membentuk atlet yang berkualitas dan dapat berprestasi setingg-tingginya.

Dengan program latihan yang terstruktur dalam menghadapi kejuaraan POMNAS 2019 di Jakarta maka terdapat peningkatan kualitas fisik, teknik, taktik, dan mental pada atlet kategori tanding juga meningkatkan pada aspek disiplin, kemandirian dan kerja keras. Program latihan yang teratur, terukur, dan terprogram akan diukur dari fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik pada saat berlatih maupun dalam pertandingan. Dalam program latihan yang dijalankan dengan baik dan bagus serta berdampak pada prestasi atlet kategori tanding. POMNAS 2019 merupakan ajang yang bergengsi bagi insan mahasiswa, oleh karena itu program latihan yang telah diterapkan berhasil mendapatkan 1 (satu) medali emas, 1 (satu) medali perak, 1 (satu) medali perunggu, dengan nama-nama peraih medali sebagai berikut Sholikhah Putri Chandra Purnama sebagai juara 1 (tanding kelas C pi 55-60 kg), Dian Permatasari sebagai juara 2 (tanding kelas B pa 55-60 kg), Raiyan Achmad Pamungkas sebagai juara 3 (tanding kelas E pa 65-

70 kg), dan Altrian Novaonesti tidak meraih medali (tanding kelas B pa 55-60 kg)

## **B. SARAN**

Untuk setiap atlet yang memiliki keahlian dalam cabang olahraga apapun selalu tingkatkan dan seimbangkan fisik, teknik, taktik, serta mental yang baik, hal tersebut akan mempermudah atlet dalam mengetahui apa dan dimana kelemahan serta kelebihan dirinya sendiri untuk menghadapi pertandingan, dan mempermudah untuk meraih prestasi semaksimal mungkin.

Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga keterbukaan komunikasi antara pelatih dan atlet dalam proses latihan fisik, teknik, taktik, dan mental akan membantu pelatih dan atlet dalam proses berlatih hingga memperoleh prestasi sebaik mungkin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Toronto, Ontario: Kanada.
- Dyah Nur Naharsari. (2008). *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Fekum Ariesbowo. (2008). *Menjadi Pesilat*. Jakarta: Be Champion.
- Hariono, Awan. 2011. *Metode Melatih Teknik dan Taktik dalam Pencak Silat*. FIK UNY.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga - Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Rosda.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Rosda, Jakarta.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bantung: PT Remaja Rosdakarya.
- PB. IPSI. 2019. *Official Instagram Pra PON 2019 Jakrta*.
- Persilat, 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PERSILAT.
- Sejarah Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). 2017. N. Nofi Sastera. KONI Sumbar.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Suharno, 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT. Karya Ilmiah.
- Subibyو Setyobroto. 1992, *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta : CV. Jaya Sakti.

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Keberangkatan



Lampiran 2. Dokumentasi Kejuaraan





Lampiran 3. Dokumentasi Penyambutan



Lampiran 4. Dokumentasi Piagam

