



**ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK
MENUNJANG PRESTASI ATLET SENI BELA DIRI
PENCAK SILAT KEMBANG SETAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Tobiatul Khoiriati

NPM : 19230138

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN**

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2024



**ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK
MENUNJANG PRESTASI ATLET SENI BELA DIRI
PENCAK SILAT KEMBANG SETAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Tobiatul Khoiriati

NPM : 19230138

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN REKREASI

**FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN**

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2024

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang.

Nama : Tobiatul Khoiriati

NPM : 19230138

ProgramStudi : Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi
(PJKR)

Fakultas : FPIPSKR

Judul Skripsi : Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk

Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd.
NIP.118601361

Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd.
NIP.158801474

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil

NIP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK MENUNJANG PRESTASI ATLET SENI BELA DIRI PENCAK SILAT KEMBANG SETAMAN ”

Telah mempertahankan dihadapan dewan penguji skripsi dan di syahkan oleh panitia ujian skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. Agus Sutono, S.Fhil.,M.Phil
NIP.107801284

Osa Maliki, S.Pd.,M.Pd
NIP.148101425

Penguji :

1. Dr. Donny Anhar Fahmi S.Si., M.Pd (.....)
NIP. 118601361
2. Maftukhin Hudah S.Pd., M.Pd (.....)
NIP. 158801474
3. Dr. Tubagus Herlambang S.Pd., M.Pd (.....)
NIP. 148601428

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Jika syarat menulis skripsi itu adalah jatuh cinta atau patah hati. Tetapi saya lebih memilih patah hati”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya yang sudah memperjuangkan pendidikan saya dimulai dari sekolah dasar hingga saya dapat meraih studi S1 di Universitas
2. Almamater Universitas PGRI Semarang
3. Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan keolahragaan rekreasi
4. Kepada bapak dan ibu pelatih pencak silat kembang setaman yang sudah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Teman teman saya PJKR 19 dan teman saya yang sudah menemani dan mensupport saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Tobiatul Khoiriati

NPM : 19230138

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang 22 Maret 2024

Yang Membuat Pernyataan

Tobiatul Khoiriati

NPM. 19230138

ABSTRAK

Tobiatul Khoiriati “ Analisis Metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni bela diri pencak silat kembang setaman”, Program studi Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas pendidikan ilmu pengetahuan social dan keolahragaan (FPIPSKR), Universitas PGRI Semarang 2024.

Masalah dalam penelitian ini adalah metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet pencak silat kembang setaman yang terbukti baik karena banyak atlet yang mengikuti perlombaan di tingkat kabupaten maupun provinsi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni bela diri pencak silat Kembang Setaman. Pembahasan dalam penelitian ini berpedoman pada kebugaran jasmani dengan prestasi atlet pencak silat.

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan penetapan sumber data primer dan sekunder. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 dengan sample yang digunakan sebanyak 17. Uji keabsahan data menggunakan uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Analisis yang dilakukan dengan pengumpulan data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil dalam penelitian menunjukkan metode kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan atlet yang memiliki prestasi yang berkembang, namun masih perlu adanya peningkatan dalam kebugaran.

Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti latihan dalam kebugaran atau fisik perlu diimbangi dengan penguasaan keseimbangan tubuh pada saat latihan.

Kata Kunci : Metode Latihan, Pencak Silat dan Prestasi Atlet

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah untuk segala kelancaran proses penyusunan karya tulis yang berjudul “Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri” Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesaikan penulis menyampaikan ucapan terimakasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulis skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk menyusun skripsi ini dengan baik, walaupun masih jauh dari kata sempurna.
3. Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas PGRI Semarang dan sekaligus menjadi pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara profesional sehingga selesainya penulisan skripsi ini
4. Pembimbing I Bapak Dr. Donny Anhar Fahmi S.Si., M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesai dalam penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Bapak Maftukhin Hudah S.Pd., M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.

6. Bapak dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggung jawabkan hasil penulisan skripsi ini
7. Terima kasih saya ucapkan kepada orang tua saya Bapak dan ibu serta kakak, adik dan keluarga saya yang sudah memberikan dukungan.
8. Terima kasih saya ucapkan kepada bapak/ibu pelatih, pengurus dan atlet yang sudah memberikan izin saya untuk melaksanakan penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga skripsi ini dapat selesai penulisan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.
10. Akhir kata penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi

Akhir kata penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi.

Semarang 22 Maret 2024

Penulis

Tobiatul Khoiriati

NPM 19230138

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN COVER	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	X
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Sistematika Penulisan	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
B. Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Setting Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Sumber data	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Keabsahan Data	Error! Bookmark not defined.

G. Teknik analisis data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Diskripsi Umum Objek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 2.1 Bentuk Aktivitas Kebugaran Jasmani**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2.3 Penyusunan Program Latihan Pencak Silat..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.4 Kisi-kisi InstrumenPenelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.4 Panduan Observasi Subjek Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Table 6.7 Prestasi Atlet di Padepokan Kembang Setaman ... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 1. Sikap Kuda Kuda Dalam Pencak Silat ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. Sikap Pasang Dalam Pencak Silat**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. Teknik Pukulan Dalam Pencak Silat**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. Teknik Tangkisan Dalam Pencak Silat .**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 5. Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 6. Teknik Lanjutan Jatuhan Dalam Pencak Silat..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 7 Model Analisis Interaktif Miles dan Huberman .. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 8. Lambang Pencak Silat Kembang Setaman..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran 1. Usulan Tema/Judul Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Halaman Persetujuan Proposal	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat IzinPeneliti	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Surat Permohonan Expert Judgment Dosen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Permohonan Expert Judgment Dosen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Surat Permohonan Expert Judgment Pelatih	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Kebenaran Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Kisi-Kisi Penilaian Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Kisi-Kisi wawancara atlet.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Validitas Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Rekapitulasi Bimbingan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Lembar Wawancara Pelatih	Error! Bookmark not defined.
Lembar 15. Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lembar 16. Sertifikat Atlet.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani yang dapat dilakukan dalam bentuk individu maupun berkelompok. Olahraga dapat dikategorikan kedalam tiga bagian menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Menurut Pasal 17 UU Keolahragaan Nasional yaitu satu sebagai olahraga rekreasi adalah olahraga yang dipraktikkan komunitas hobi dan bakat yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai kesehatan masyarakat setempat, *Fitness and Excitement*, kedua sebagai Pendidikan jasmani : Mencakup pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian dari proses pelatihan yang teratur dan berkesinambungan Prima (2022). Arahan kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dimuat dan termasuk dalam Desain Besar Olahraga (DBON) pada Perpres No.86 Tahun 2021. Peraturan tersebut menjadi pedoman penyelenggaraan olahraga dari hulu hingga hilir dengan tujuan untuk peningkatan prestasi olahraga nasional dan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat melalui olahraga. Arahan kebijakan dalam peraturan ini mencakup bentuk latihan olahraga serta pengembangan ilmu olahraga dan informasi keolahragaan untuk pengembangan program latihan yang efektif Qomarullah *et al.*,(2022). Latihan adalah proses systematis berlatih atau bekerja secara berulang dengan peningkatan beban setiap latihan. Harsono (2015) berpendapat bahwa latihan sebagai proses gerakan latihan dilakukan secara

terstruktur dengan maksud meningkatkan atau mempertahankan kebugaran. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus; c) menambah dan menyempurnakan tehnik; d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, tehnik dan pola bermain; e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Latihan yang dilakukan harus mengacu pada teori-teori latihan, prinsip latihan, dan metode latihan. Metode latihan merupakan sarana pembentukan keterampilan, latihan partisipatif, dan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan daya tahan latihan dan kapasitas fungsional fisik.

Menurut pendapat Khairul Hadziq (2017) komponen kondisi fisik dibagi menjadi dua kategori yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kondisi yang dicapai melalui olahraga dan dianggap sebagai ukuran kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dan efektif dalam aktivitas kerja dan waktu luang. Tujuan utama dalam latihan kebugaran jasmani adalah membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi yang maksimal. Program latihan yang dirancang secara baik dapat meningkatkan prestasi individu secara maksimal dengan performa yang baik.

Cabang olahraga memiliki arah dan tujuan yang beragam. Salah satu cabang olahraga yang bertujuan pembinaan prestasi salah satunya yaitu pencak silat. Pencak Silat sebagai salah satu olahraga kompetitif yang populer dan banyak dipertandingkan segala usia di tingkat lokal, nasional, regional bahkan

internasional, Rosmawati *et al* (2019). Salah satunya yaitu event Asian Game. Pencak silat menjadi cabang olahraga yang paling banyak menyumbang medali emas untuk Indonesia pada tahun 2018 dengan perolehan sebanyak 14 medali. Pencak Silat adalah warisan budaya Indonesia yang melibatkan berbagai teknik bela diri tradisional yang beraneka ragam. Menurut Subroto dan Wahyudi (2017) pencak silat adalah seni bela diri dari Indonesia yang menggunakan unsure seni dan digabungkan dengan kemampuan beladiri seseorang, sehingga mendapatkan gerakan-gerakan yang indah dan bertenaga. Sedangkan, menurut Diana (2019) pencak silat adalah seni beladiri yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Pencak silat merupakan system beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan Hasanah, Hartati, and Yeti (2021). Selain aspek budaya dan sejarahnya, pencak silat juga menyajikan beragam gerakan dan teknik yang mencakup aspek fisik yang signifikan. Pencak silat juga memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental agar bisa mengalahkan lawan. Nusufi (2015). Pencak silat dalam gerakannya mengkombinasikan unsur-unsur serangan, tangkisan, kunci, pukulan, tendangan, dan bantingan. Hal ini akan berkaitan dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dominan sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan. Setiap cabang olahraga mempunyai komponen kondisi fisik yang digunakan dalam cabang olahraga tersebut. Adapun komponen kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan.

Pencak Silat Kembang Setaman merupakan salah satu padepokan cabang

pelatihan pencak silat yang bertempat di Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Pencak Silat Kembang Setaman di dirikan sejak 1974 diketuai oleh Hesti Wibowo dan berkembang dengan pesat. Perkembangan dimulai dari berdirinya cabang yang tersebar di Indonesia khususnya Pulau Jawa, Sumatera dan juga Kalimantan. Perkembangan yang signifikan juga terlihat dari banyaknya prestasi yang diraih oleh para atlet pada pertandingan yang diikuti dari setiap tingkat Kabupaten maupun tingkat Nasional. Permasalahan yang ditemui di Kembang Setaman berkaitan dengan metode latihan kebugaran jasmani salah satunya gerakan pemanasan statis atau pemanasan yang menggerakkan sebagian tubuh seperti cium lutut, gerakan split banyak atlet yang memiliki badan yang kurang lentur dan juga keseimbangan tubuh yang kurang. Untuk pemanasan dinamis yang menggerakkan seluruh anggota tubuh seperti berlari, push up dan lain lain. Sedangkan tingkat kesulitan lainnya terdapat digerakan jurus dimana tidak sedikit siswa yang melakukan gerakan jurus yang keliru dikarenakan pemahaman mengenai teknik dasar yang kurang.

Metode latihan kebugaran jasmani yang dilakukan di pencak silat Kembang Setaman meliputi berbagai aspek fisik, seperti keterampilan teknis, kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan. Pemanasan yang dilakukan ada dua jenis yaitu pemanasan statis dengan menggerakkan sebagian tubuh seperti cium lutut, gerakan split banyak atlet yang memiliki badan yang kurang lentur dan juga keseimbangan tubuh yang kurang. Sedangkan, pemanasan dinamis yang menggerakkan seluruh anggota tubuh seperti berlari, push up dan lain lain. Fasilitas pendukung dalam latihan di pencak silat Kembang Setaman antara lain seperti *matras, footwear*

protection, samsak, skin decker, seragam dan juga sabuk. Bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang diberikan pelatih untuk para atlet adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1
Bentuk Aktivitas Kebugaran Jasmani

No	Komponen	Teknik pengukuran	Kategori				
			kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna
1	Daya tahan	<i>Sit up Back</i>	10-28	30-49	50-69	70-89	>90
		<i>Lift Squat</i>	4-16	12-19	20-28	29-37	>38
		<i>Jump</i>	2-22	25-45	46-66	67-87	>88
2	Koordinasi	Tes Shuttle Run 4x10m	35	35 - 45	45 - 55	55 - 65	65 >
3	Power	<i>Vertical jump</i>	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
		<i>Medicine</i>	2,63-	3,68-	4,53-	5,38-	>6.23
		<i>ballput</i>	3,67	4,52	5,37	6,22	
4	Kelincahan (Agility)	Tes Shuttle Run 4x10 Meter	9-8	7,9-6,9	6,8-5,8	5,7-4,7	<4,6
5	Keseimbangan	Tes Stork Stand Positional Balance	10-28	30-49	50-69	70-89	>90
6	Kecepatan	Lari 50 Meter	9-8	7,9-6,9	6,8-5,8	5,7-4,7	<4,6

Hasil observasi secara langsung

Metode latihan kebugaran jasmani yang diberikan pelatih kepada atlet sudah terbukti baik dilakukan dan sudah banyaknya atlet yang berhasil dalam sebuah ajang perlombaan, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti metode latihan kebugaran jasmani dalam menunjang prestasi atlet, dikarenakan kebugaran jasmani merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara terus menerus tanpa mengenal lelah, dan juga kebugaran jasmani termasuk aktifitas yang sangat erat hubungannya dengan prestasi atlet.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan pelatih pencak silat di Kembang sudah banyak sekali prestasi yang sudah di raih dalam ajang perlombaan baik dalam daerah, luar daerah sampai tingkat turnamen bergengsi lainnya. Dalam pencak silat di Kembang pelatih dan atlet sangat bekerja keras untuk selalu bisa memberikan yang terbaik untuk ajang perlombaan. Karena dalam perlombaan pelatih ingin memperkenalkan dengan baik bahwa di daerah Kembang setaman ada pencak silat yang bagus. Hal ini juga di tuturkan oleh pelatih bahwa“ pencak silat di Kembang Setaman juga harus bisa mengalahkan pencak silat di luaran dengan baik”. Maka dari itu pelatih mempersiapkan atlet yang sehat baik jasmaninya maupun fisiknya. Untuk mempersiapkan atlet – atlet menuju yang lebih baik lagi dan siap dalam pertandingan.

Berdasarkan latarbelakang di atas, maka penulis tertarik dan berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani dalam Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman”.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang ada pada penelitian ini diajukan untuk diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Belum diketahui ada atau tidaknya program latihan yang dapat mendukung pencapaian prestasi atlet.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat di Kembang Setaman

3. Belum diketahuinya pengaruh metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet
4. Seberapa penting peran pelatih dalam memberikan latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang diatas dapat disimpulkan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni bela diri pencaksilat Kembang Setaman?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni bela diri pencaksilat Kembang Setaman.

E. Manfaat Penelitian

Di dalam penelitian ini dapat dirumuskan kedalam beberapa manfaat diantara lain adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dalam bentuk pengabdian kepada suatu lembaga khususnya bagi mahasiswa dari program studi Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi di Universitas PGRI Semarang untuk dapat menambah wawasannya serta pengetahuannya untuk

memperdalam ilmu pengetahuan dan meningkatkan pemahamannya untuk memanfaatkan suatu sarana dan prasarana olahraga.

- b. Dalam mengembangkan suatu teori manajemen untuk pengelolaan fasilitas olahraga dan pendidikan olahraga pencak silat.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan petunjuk bagi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang menganalisis metode latihan pencak silat dalam mendukung aktivitas kebugaran jasmani.
- d. Seberapa penting peran pelatih dalam memberikan latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet.

2. Manfaat praktis

a. Bagi atlet

Atlet sebagai contoh sarana dan prasarana metode latihan seni bela diri pencak silat Kembang Setaman.

b. Bagi pelatih dan pengelola

Pelatih dan pengelola sebagai sarana dalam mempromosikan seni beladiri pencak silat Kembang Setaman kepada masyarakat khususnya daerah jawa hingga sampai luar daerah jawa.

c. Bagi peneliti

Mahasiswa PJKR sebagai peneliti serta pengelolaan tempat lingkungan belajar pencak silat yang telah dikembangkan. Hal ini diharapkan dapat merangsang bakat dan minat siswa dalam mempelajari dan mendalami pencak silat.

d. Bagi klub

Dapat digunakan untuk evaluasi dalam sebuah klub, untuk mulai melakukan perencanaan program latihan yang baik, terstruktur yang dapat meningkatkan prestasi dan perspektif baik dari pandangan masyarakat, atlet maupun pelatih dalam klub tersebut, menambah nilai plus di dalam klub

F. Sistematika Penulisan

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

F. Sistematika Penulisan

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Hasil Penelitian Terhulu
- B. Landasan Teori

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Jenis Penelitian
- B. Setting Penelitian
- C. Fokus Penelitian
- D. Sumber Data
- E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data
- F. Keabsahan Data
- G. Teknik Analisis Data

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Diskripsi Umum Objek Penelitian
- B. Hasil Penelitian dan Analisa Data
- C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu berfungsi untuk mendukung permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini melalui beberapa literature dan penelitian terdahulu yang masih relevan terhadap masalah yang menjadi obyek penelitian saat ini. Selain itu, kajian ini bertujuan untuk menegaskan penelitian dan sebagai teori pendukung guna menyusun konsep berpikir dalam penelitian. Berdasarkan hasil eksplorasi penelitian terdahulu, ditemukan beberapa yang relevan membahas mengenai metode latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alfani Aulia Rahman dkk (2022) dalam penelitian yang berjudul “ Profil Cabang Olahraga Pecak Silat Kabupaten Bandung 2019” berdasarkan temuan di lapangan dan analisis data Penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kualitatif. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini yakni pengurus/manajer dan pelatih pencak silat. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun instrument yang digunakan yakni berupa pedoman wawancara, danlem barobservasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh dalam penelitian kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menyesuaikan antara hasil penelitian dengan kajian

penelitian sebelumnya. Maka dapat diambil kesimpulan : bahwa profil IPSI Badung berada dalam kategori sangat baik, hal ini disebabkan karena IPSI Badung telah memiliki pelatihan dengan standar yang sangat baik, memiliki program latihan yang disusun secara sistematis, serta memiliki sarana dan prasana yang menunjang proses latihan atlet dengan sangat baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aldiansyah et al (2021) dalam penelitian yang berjudul “Manajemen Latihan dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat ”. Berdasarkan temuan di lapangan dan analisis data menunjukkan mendeskripsikan bagaimana berjalannya latihan yang dilakukan beserta tes kondisi fisik atlet. Penelitian ini memadukan deskriptif kualitatif dengan kuantitatif yang menganalisis kondisi fisik atlet sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan khusus terfokus pada metode latihan saja. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Manajemen Latihan Perguruan Silat Tunas Nusantara memiliki tingkat Manajemen Latihan dengan kategori “cukup baik ”berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan ketua dan pelatih perguruan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridho Setiawan dkk (2022) dalam penelitian yang berjudul “Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat”. Berdasarkan temuan di lapangan dan analisis data menunjukkan mendeskripsikan. Penelitian ini deskriptif kualitatif Populasi penelitian ini adalah anggota UKM PencakSilat Perisai Diri UPI. Sampel penelitian ditentukan dengan metode teknik purposive

sampling yaitu penentuan sampel dengan melakukan pertimbangan terlebih dahulu berdasarkan kriteria tertentu. Hasil dari penelitian test VO2Max berdasarkan atas sampel-sampel yang telah diujikan menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet Pencak Silat Perisai Diri UPI kurang dan perlu peningkatan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2017) dalam penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Program Latihan Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Aceh ”. berdasarkan temuan di lapangan dan analisis data menunjukkan menguraikan bagaimana pelaksanaan pelatihan dan kesesuaian dengan prosedurnya. Latihan tersebut salah satunya adalah latihan fisik, karena latihan fisik merupakan latihan yang memiliki peranan penting dalam pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program latihan atlet pencak silat. Penelitian ini membahas secara khusus program latihan tanpa menguraikan kendala dalam proses pelatihan secara keseluruhan. Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan pada atlet pencak silat PPLP Aceh tahun 2017 baik, hal ini terbukti menurut data-data yang telah dikumpulkan dari hasil pemberian angket kepada para responden, berdasarkan pernyataan pada butir angket yang diberikan menyatakan bahwa rata-rata pelaksanaan program latihan pada atlet pencak silat PPLP Aceh Tahun 2017 sudah sesuai prosedur yang baik dalam tahap persiapan umum, persiapan khusus, tahap prakompetisi dan

kompetisi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad et al (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat” berdasarkan temuannya di lapangan dan analisis data menunjukkan Kondisi fisik atlet pencak silat yang kurang mumpuni mengakibatkan hasil pertandingan yang tidak maksimal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah anggota UKM Pencak Silat Perisai Diri UPI. Sampel penelitian ditentukan dengan metode teknik purposive sampling yaitu penentuan sampel dengan melakukan pertimbangan terlebih dahulu berdasarkan kriteria tertentu. Untuk mengukur kadar daya tahan kardiorespirasi, peneliti menggunakan metode mengukur kadar VO₂ max yang bisa mengetahui konsumsi maksimal oksigen pada tubuh seseorang.

B. Landasan Teori

1. Pencak Silat

a. Pengertian pencak silat

Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia yang digunakan untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Sudiana, (2017: 3). Pencak silat merupakan keahlian pertahanan diri baik dengan atau tanpa senjata dengan

memadukan teknik menyerang, menangkis, dan menghindar. Pencak silat juga merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan secara turun temurun. Candra, (2021). Pencak silat berkembang di berbagai daerah hingga ke berbagai negara tetangga, pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak berarti gerakan dasar beladiri yang menggunakan suatu aturan, bersumber dari kerohanian dan yang suci dan murni sehingga dapat bermanfaat untuk keselamatan diri, keselamatan bersama, dan menghindarkan diri dari marabahaya yang merugikan masyarakat. Pencak lebih mengedepankan unsure seni dan penampilan gerakan yang indah. Sedangkan silat berarti ajaran dalam pertarungan. Kholis (2016) menyimpulkan bahwa yang menjadi criteria untuk membedakan arti Pencak dan arti Silat adalah apakah sebuah gerakan itu boleh dipertontonkan atau tidak. Pencak silat merupakan kata majemuk menurut hasil keputusan seminar pencak silat pada tahun 1973 yang bertempat di Bogor. Notosoejitno (2018:59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa 4 yaitu : Pencak Silat Seni, Pencak Silat Mental Spiritual, Pencak Silat Olahraga, dan Pencak Silat Beladiri. Gerak dasar Pencak Silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

b. Aspek – aspek Pencak Silat

Dalam pencak silat terdapat aspek aspek yang merupakan suatu kesatuan secara bulat, terdapat empat aspek yang dikembangkan dipencak silat. Pencak silat mempunyai empat aspek sebagai kesatuan yang meliputi aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga. Dari setiap aspek memiliki kaidah kaidah yang bermakna seperti pengendalian diri, kiat membela diri, gerak seni dan sportivitas olahraga yang dilandasi nilai-nilai budaya masyarakat serta dijiwai dengan motivasi falsafah budi pekerti yang luhur.

Menurut PB.IPSI (2012) Pencak silat mempunyai empat aspek yang mencakup nilai-nilai luhur sebagai suatu kesatuan yang tak terpisahkan, aspek tersebut meliputi :

Pencak silat merupakan suatu sistem dan wadah pendidikan jasmani dan rohani. Melalui latihan yang teratur dan terus menerus (*continue*) seorang pesilat di didik untuk dapat mengembangkan unsure kesenian, olahraga, beladiri dan penghayatan terhadap alam kehidupan dan perjuangan hidup serta hidup bermasyarakat pada umumnya. Dalam pencak silat diajarkan budi pekerti luhur, yang dasarnya adalah untuk mengembangkan sikap luhur yang selalu :

- a. Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki nilai budiluhur yang dimaksud adalah para pencak silat dapat menerapkan nilai luhur untuk menghormati orang orang dan memiliki perilaku yang sopan dilingkungan masyarakat

- b. Tenggang rasa, percayadiri dan disiplin yang artinya sebagai seorang pesilat tidak diperbolehkan bertindak semena mena, tetapi seorang pencak silat harus memiliki jiwa yang suka menolong, berani, tabah serta bertanggung jawab dan patuh terhadap norma norma yang digunakan dalam mengatur kehidupan.
- c. Cinta bangsa dan tanah air.
- d. Solidaritas sosial, jujur, membela kebenaran dan keadilan yang dimaksud adalah seorang pencak silat harus mampu menjaga dan menjalani kerukunan dan menjaga serta mengatasi masalah dengan bermusyawarah, dan menempatkan kepentingan umum diatas kepentingan pribadi.

1) Aspek Beladiri

Pada dasarnya pencak silat adalah usaha pembelaan diri agar selamat dari serangan lawan baik dengan unsure gerak menyerang maupun membela. Aspek bela diri dalam pencak silat dapat diwujudkan seperti :

- a) Berani dalam membela kebenaran dan keadilan
- b) Tahan uji dan tabah.
- c) Tangguh dan ulet.

d) Tanggap,peka dan cermat.

2) Aspek Seni

Pencak silat merupakan salah satu jenis olahraga bela diri yang memiliki aspek seni. Hal ini dapat terlihat dari gerakan-gerakan dalam pencak silat yang memunculkan unsure keindahan. Usaha untuk mengembangkan unsure seni dalam pencak silat dapat dilakukan melalui :

- a) Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur.
- b) Mengembangkan pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian bangsa.
- c) Mencegah penonjolan secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat kedaerahan.
- d) Menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif.

3) Aspek Olahraga

Segala kegiatan atau usaha yang mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani bagi setiap manusia yang dapat digolongkan sebagai olahraga. Usaha untuk mengembangkan unsure olahraga dalam pencak silat dapat dilakukan melalui :

- a) Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
- b) Meningkatkan prestasi.
- c) Menjunjung tinggi solidaritas.
- d) Pantang menyerah

Dalam keseluruhan aspeknya, pencak silat dapat diartikan sebagai sistem yang memiliki sikap dan gerak yang sudah terencana, terorganisasi, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang bermoral dan beretika, yakni memiliki ukuran tentang baik dan buruk yang dapat digunakan untuk pembelaan diri serta kegiatan seni olahraga pencak silat.

c. Macam–macam teknik pencak silat

1. Berikut macam macam teknik dasar dalam pencak silat:

a. Teknik kuda kuda

Teknik kuda kuda merupakan teknik yang pertama dan mendasar pada seni bela diri. Teknik kuda kuda dilakukan dengan cara posisi badan tegak dengan kaki ditekuk. Sikap kuda kuda ada 6 (enam) teknik yaitu kuda kuda depan, kuda kuda belakang, kuda kuda tengah, kuda kuda samping, kuda kuda silang depan, kuda kuda silang belakang.



Gambar 1. Sikap Kuda Kuda Dalam Pencak Silat

(Sumber: Kriswanto, 2015: 44)

b. Teknik sikap pasang

Teknik dalam pencak silat yang menggabungkan dengan teknik kuda kuda, sikap pasang sangat fleksible digunakan apabila jika akan menyerang atau dapat digunakan dalam pertahanan.



Gambar 2. Sikap Pasang Dalam Pencak Silat

(Sumber: Kriswanto, 2015: 37)

c. Teknik pukulan

Teknik pukulan adalah teknik yang digunakan dalam keadaan untuk menyerang lawan saat bertanding dengan menggunakan tangan. Teknik pukulan ada 4 macam yaitu teknik pukulan depan, pukulan samping, pukulan bandul dan pukulan melingkar.



Gbr. 37. Pukulan Lurus

Gambar 3. Teknik Pukulan Dalam Pencak Silat
(Sumber: Kriswanto, 2015: 60)

d. Teknik tangkisan

Teknik tangkisan adalah teknik dalam pencak silat yang digunakan untuk menahan serangan lawan saat bertanding. Teknik tangkisan dilakukan untuk menghindari serangan lawan dan juga menghindari serangan sasaran yang membahayakan. Teknik tangkisan terbagi menjadi empat yaitu tangkisan atas, tangkisan bawah, tangkisan luar, dan tangkisan dalam.



Gbr. 65. Tangkisan Luar

Gambar 4. Teknik Tangkisan Dalam Pencak Silat
(Sumber: Kriswanto, 2015: 84)

e. Teknik tendangan

Teknik tendangan dalam pencak silat adalah teknik yang digunakan untuk meluncurkan serangan untuk

lawan, teknik tendangan terbagi menjadi empat bagian yaitu teknik tendangan lurus, tendangan sabit (busur), tendangan samping (T), tendangan belakang.



Gambar 5. Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat
(Sumber: Kriswanto, 2015: 72)

f. Teknik lanjutan

Teknik ini merupakan teknik yang menggabungkan antara teknik jurus dengan diawali dengan sikap pasang kuda kuda. Pada teknik lanjutan ini dilakukan dengan awalan teknik serangan balik atau serangan sambut, terkadang teknik ini juga menggunakan bantingan untuk menyerang lawan. apabila lawan menyerang dapat juga menggunakan teknik menghindar.



Gambar 6. Teknik Lanjutan Jatuhan Dalam Pencak Silat
(Sumber: Kriswanto, 2015: 109)

g. Tujuan Pencak Silat

Pencak silat merupakan suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dimana membutuhkan banyak konsentrasi. Pencak silat sendiri memiliki lima aspek penting beserta tujuan pencak silat itu sendiri, selain adanya manfaat pencak silat serta teknik dasar pencak silat. Yang mana kelima aspek dan tujuan tersebut saling berkaitan satu sama lain menjadi satu kesatuan yang utuh. Berikut ini beberapa tujuan pencak silat berdasarkan 5 aspek penting didalamnya:

1. Pengembangan Pendidikan Mental-Spiritual

Tujuan pertama pencak silat adalah pengembangan pendidikan mental spiritual, termasuk untuk mewujudkan budi pekerti luhur pada setiap pengikutnya. Pencak silat mengajarkan mengenai pengenalan terhadap diri sendiri sebagai seorang makhluk yang percaya terhadap adanya Tuhan Yang Maha Esa. Oleh sebab itu, pencak silat bukan hanya suatu pembinaan yang bertujuan pada aspek seni, bela diri, maupun olah raga saja, namun juga bertujuan untuk mengembangkan watak luhur, kepribadian, karakter, sikap ksatria, percaya diri, serta takwa terhadap Tuhan yang Maha Esa.

Tujuan pengembangan pendidikan mental spiritual dapat disimpulkan bertujuan sebagai berikut:

- a) Peningkatan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berbudi luhur bagi setiap pengikutnya. Menimbulkan rasa tenggang rasa, percaya terhadap diri sendiri, serta disiplin yang tinggi.
- b) Membangun rasa cinta terhadap bangsa dan tanah air, hal ini juga didukung dengan kehadiran pencak silat sendiri sebagai suatu
- c) bela diri tradisional Indonesia.
- d) Meningkatkan rasa persaudaraan, pengendalian diri, serta tanggung jawab sosial yang tinggi.
- e) Mendorong rasa solidaritas sosial, keinginan untuk kemajuan, kejujuran, kebenaran, serta keadilan bagi para pengikutnya.

2. Pengembangan Aspek Bela Diri

Pencak silat sebagai suatu bela diri maka juga bertujuan untuk mengembangkan aspek bela diri dalam keterampilan, sikap, kepribadian, serta rasa kebangsaan. Dimana hal-hal tersebut memang harus dikuasai dalam ilmu bela diri pencak silat agar para pengikutnya dapat

terbentuk sebagai seorang manusia yang seutuhnya, artinya terbentuk secara jasmani dan rohani.

Tujuan pengembangan aspek bela diri dalam pencak silat dapat disimpulkan bertujuan pula untuk :

- a) Meningkatkan efektifitas serta keterampilan dalam hal bela diri untuk menjaga keselamatan serta harga diri baik bagi para pengikutnya maupun bagi bangsa dan negara.
- b) Meningkatkan sikap tanggap, cermat, serta peka dalam menanggapi maupun memahami segala permasalahan yang dihadapi.
- c) Meningkatkan ketangguhan atau keuletan dalam pengembangan kemampuan dasar dari dalam diri masing-masing.

3. Pengembangan Seni

Sebagai suatu seni beladiri, pencak silat juga bertujuan untuk pengembangan seni atau kebudayaan daerah. Dimana pencak silat sendiri harus mampu mengikuti ketentuan estetika seperti wiraga, wirama, dan wirasa menjadi satu kesatuan yang utuh. Oleh sebab itu, pencak silat bertujuan untuk mengembangkan seni atau kebudayaan berarti juga adanya tujuan pengembangan keterampilan dalam gerak yang serasi, unik, serta menarik

yang didasarkan pada kecintaan terhadap budaya bangsa.

Selain itu tujuan pengembangan seni juga bertujuan untuk Menanggulangi serta mengurangi pengaruh budaya asing yang bersifat negatif, serta mendorong adanya sikap untuk dapat menyaring budaya asing yang positif dan berguna dalam pembangunan budaya bangsa.

- a) Mengembangkan nilai-nilai pencak silat yang lebih diarahkan atau disesuaikan dengan penerapan nilai-nilai kepribadian dalam Pancasila.
- b) Pengembangan nilai-nilai budaya luhur demi memperkuat kepribadian kebudayaan bangsa.

4. Pengembangan Olahraga

Dalam beberapa hal pencak silat juga dimaksudkan dalam aspek olahraga, sehingga tujuan pencak silat juga untuk pengembangan olahraga dimana gerakan-gerakan efektif pencak silat bertujuan juga untuk mengembangkan kesehatan jasmani maupun rohani. Kondisi tersebut disebabkan pula karena pencak silat menggunakan otot-otot tubuh serta keseimbangan dan kemampuan dalam mengambil keputusan dalam waktu singkat namun tepat. Pencak silat untuk pengembangan olahraga bertujuan pula untuk:

- a. Mendorong sifat sportivitas bagi para pengikutnya.

- b. Meningkatkan prestasi melalui pertandingan pertandingan olahraga pencak silat.
- c. Meningkatkan kebiasaan hidup sehat melalui olahraga pencak silat.

5. Pengembangan Olahraga

Dalam beberapa hal pencak silat juga dimaksudkan dalam aspek olahraga, sehingga tujuan pencak silat juga untuk pengembangan olahraga dimana gerakan-gerakan efektif pencak silat bertujuan juga untuk mengembangkan kesehatan jasmani maupun rohani. Kondisi tersebut disebabkan pula karena pencak silat menggunakan otot-otot tubuh serta keseimbangan dan kemampuan dalam mengambil keputusan dalam waktu singkat namun tepat. Pencak silat untuk pengembangan olahraga bertujuan pula untuk:

- a. Mendorong sifat sportivitas bagi para pengikutnya.
- b. Meningkatkan prestasi melalui pertandingan pertandingan olahraga pencak silat.
- c. Meningkatkan kebiasaan hidup sehat melalui olahraga pencak silat.

6. Pengembangan Pendidikan

Pencak silat juga memiliki beberapa tujuan dalam tujuannya untuk pengembangan pendidikan,

diantaranya adalah:

- a. Meningkatkan pengetahuan yang lebih dalam.
- b. Pembentukan sikap yang lebih positif dan efektif yang bermanfaat pula dalam upaya penyesuaian terhadap lingkungan sekitarnya.
- c. Membantu pembentukan keputusan serta memecahkan Meningkatkan fungsi organ tubuh karena pencak silat merupakan bagian dari olahraga yang menggunakan kemampuan otot serta kekuatan tubuh dan keseimbangan, seperti halnya latihan taekwondo sabuk putih yang juga bermanfaat bagi fungsi organ tubuh.
- d. Meningkatkan fungsi organ tubuh karena pencak silat merupakan bagian dari olahraga yang menggunakan kemampuan otot serta kekuatan tubuh dan keseimbangan, seperti halnya latihan taekwondo sabuk putih yang juga bermanfaat bagi fungsi organ tubuh.

Selain empat tujuan pencak silat yang didasarkan pada beberapa aspek penting dalam kehidupan diatas, ada pula beberapa tujuan pencak silat secara umum. Beberapa tujuan pencak silat diantaranya adalah :

- a) Sebagai suatu wadah untuk penyaluran hobi dan minat yang berkaitan dengan bela diri.
- b) Membentuk masyarakat dengan jiwa yang sehat, pemikiran yang cerdas, serta peningkatan prestasi masyarakat.
- c) Mendidik serta membentuk kepribadian yang ksatria, berani, adil, disiplin, serta bertanggung jawab yang tinggi.
- d) Mendorong serta menggerakkan masyarakat agar lebih menghargai seni serta kebudayaan bangsa sendiri.
- e) Mendorong adanya suatu pemahaman bahwa pencak silat merupakan suatu kebutuhan hidup.
- f) Mendidik generasi muda agar dapat memanfaatkan waktu dengan lebih baik dan tidak terjerumus pergaulan bebas maupun terpengaruh budaya asing yang bersifat negatif.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang terjadwal dan memiliki suatu program yang harus dijalankan untuk mencapai suatu prestasi. Menurut Harsono (2017), latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian

menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Latihan yang dilakukan secara berulang ulang menjadi upaya untuk meningkatkan suatu tujuan utama yaitu prestasi seorang atlet. Mulya, Gumilar, dan Agustriyani (2015), menambahkan bahwa latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya. Titik berat latihan tergantung pada cabang olahraga atau pertandingan. Sakti *et al.*, (2019). Latihan adalah suatu kegiatan yang aktivitas fisik dan sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang ulang dan ditandai sebuah progres atau peningkatan sehingga proses dalam melakukan gerakan secara berulang ulang agar dapat meningkatkan kemampuan yang maksimal. Hanafi, (2019).

(a) Dalam proses latihan, kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan aktivitas fisik yang berlangsung cukup lama dalam peningkatan sebuah prestasi dan keberhasilan latihan sangat tergantung dari kualitas latihan diberikan dan dilaksanakan. Menurut Sukadiyanto dalam Chandrika (2020: 11) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Sukadiyanto dalam Chandrika (2020: 11) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (b) proses

latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relative permanen, (e) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan factor kesulitan, kompleksitas gerak dan menekan pada sasaran latihan.

Menurut Kent dalam Budiwanto (2012: 16) latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani, dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan prestasi semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, Teknik, taktik dan latihan mental. Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pertahapan, teratur, berkesinambungan dan terus menerus tanpa berselang. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun

atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan dan bertahap dilakukan dari yang mudah ke yang sukar dan menambah beban latihan pada setiap pertemuan guna meningkatkan keterampilan yang disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang ingin di capai.

b. Tujuan dan sasaran Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relative lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan rujukan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka Panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka Panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun didepan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka Panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dan dasar gerak serta dasar-dasar Teknik yang benar.

Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek, waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan

tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, diantaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan power, kelincahan, kelentukan dan keterampilan Teknik cabang olahraga. Tujuan secara umum adalah untuk membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat mengembangkan keterampilan dan membantu olahragawan untuk mencapai puncak prestasi, Sukadiyanto dalam (Chandrika, 2020: 20)

Perencanaan latihan haruslah diarahkan kepada tujuan-tujuan dalam waktu yang telah ditetapkan terutama sekali menghadapi pertandingan atau kompetisi. Melalui penyusunan suatu rencana latihan yang sistematis akan dapat dicapai suatu prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga.

Menurut Syafruddin (2013: 175) pada dasarnya ada tiga tujuan pokok perencanaan latihan:

- 1) Untuk memperbaiki kemampuan prestasi cabang olahraga khusus individu atlet. Hal ini dimaksudkan sebagai tujuan latihan untuk mencapai prestasi puncak.
- 2) Mempertahankan atau memelihara prestasi puncak yang telah diraih. Hal ini ditemui terutama dalam cabang olahraga permainan yang dimiliki rencana atau program kompetisi dengan waktu yang berdekatan. Untuk memperoleh prestasi

puncak ini tidak tergantung dari setiap kompetisi atau pertandingan.

- 3) Mencegah penurunan prestasi atlet secara tajam (*drastic*) setelah berakhirnya masa kompetisi.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan Kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan Teknik, latihan taktik dan latihan mental.

c. Prinsip Latihan

Pada dasarnya prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet. Mahatmasari, (2018: 16)

Menurut Harsono dalam Chandrika. (2020: 13) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan yaitu:

- (1) Prinsip beban lebih (*overoad principle*),
- (2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*),
- (3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*),
- (4) Prinsip individual
- (5) Intensitas latihan,
- (6) Kualitas latihan,
- (7) Variasi latihan,
- (8) Lama latihan,
- (9) Prinsip pulih asal.

Menurut Budiwanto (2014: 17), berdasarkan pendapat beberapa pakar prinsip latihan yang dijadikan pegangan pelatihan antara lain:

- 1) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban berlebih berkaitan dengan Intensitas latihan. Beban latihan sewaktu waktu harus

lebih dari beban sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali per menit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tinggi.

2) Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, system energi yang digunakan. Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertimbangan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Bumpa dalam Budiwanto. (2016: 18).

3) Prinsip Individual

Rushall dan Pyke (1990) dalam Budiwanto (2016: 20), menerangkan bahwa menentukan jenis latihan harus

disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam aspek kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhatikan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah, pekerjaan dan keluarga, ciri-ciri psikologis dan lain-lain. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individual atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim disuatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif.

4) Prinsip Variasi

Menurut pendapat Bompa (1994) dalam Budiwanto (2016: 23), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Latihan fisik yang dilakukan dengan benar sering kali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang digunakan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (boredom). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan bervariasi. Dengan upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang

pelatih perlu kreatif dan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerak teknik yang sama, atau dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

5) Prinsip Menamban beban secara progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%-70% dari kemampuan dengan waktu 25-30 menit, maka atlet tersebut menambah waktu latihannya antara 40-50 menit dengan beban latihan yang sama atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya. Budiwanto, (2016: 24)

6) Prinsip partisipasi aktif dalam latihan

Bompa mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga factor, yaitu lingkup dan tujuan

latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet dan tugas-tugas selamat tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan yaitu memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, pelatih perlu merancang menenukan latihannya agar atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

7) Prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*)

Pendapat Bompa dalam Budiwanto (2016: 27) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsure lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan system manusia, sertai secara proses fisiologis dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana pengajaran khusus dapat terjadi, kegiatan awal harus memperhatikan perkembangan multilateral dan upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa system, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya pada awal tingkat latihan atlet, pelatih

harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

8) Prinsip Pulihasal (*recovery*)

Pendapat Rushall dan Pyke (1990) dalam Setyo Budiyanto (2016:28) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. *Recovery* atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikan dalam pelatihan olahraga modern. Pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tidak akan banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* tergantung padaa) individu atlet, b) tingkat kelelahan yang diderita atlet, c) system energi yang terlibat, d) sejumlah faktor lain. Sebagai patokan memulai kembali (aktifitas selanjutnya yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan takaran denyut nadi, karena apabila berpatokan pada kadar

asam laktak pada darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

9) Prinsip Reversibilitas (*Reversibility*)

Prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Oleh karena itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Beberapa pelatih sering mengatakan jika atlet akan menggunakan prinsip ini untuk latihan maka atlet akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena jika terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak ada peningkatan. Pendapat Harsono (2015: 10), menyatakan apabila kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau tidak mengalami peningkatan. Astrad dalam harsono (2015: 10-11), menyatakan apabila tidak melakukan latihan dalam 3 minggu maka akan menurunkan kualitas VO₂ MX sebesar 17-20%. Diperlukan 4-6 minggu untuk *recover* 25 % dari VO₂ MX yang hilang. Daya tahan otot akan menurun setelah dua minggu tidak aktif. Oleh karena itu atlet disarankan untuk melakukan aktivitas atau berlatih secara teratur dan berkesinambungan serta dengan frekuensi yang cukup tinggi.

Pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penentuan program latihan bagi atlet harus disesuaikan dengan individu masing masing yang sesuai dengan prinsip-prinsip program latihan guna mencapai tujuan tertentu.

h. Program Latihan

Program latihan yang baik adalah merencanakan tahapan kemajuan secara terus-menerus, bertahap dan berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang. Artinya, program latihan harus meningkat sehingga system fisiologis yang berkaitan terus-menerus mendapat beban lebih secara bertahap sehingga tidak menyebabkan kelelahan dan mengganggu penampilan. Untuk itu, pelatih harus memiliki keahlian yang professional dan memiliki pengalaman. Dengan demikian dalam merancang program dapat menghindari penambahan beban yang berlebihan. Kesalahan pelatih dalam menentukan sasaran dan beban latihan mengakibatkan atlet tidak dapat berprestasi secara maksimal. Untuk mempersiapkan atlet agar dapat meraih prestasi selama dalam pertandingan, di antaranya (1) Tahap Persiapan, (2) Tahap Pelaksanaan Program Latihan dan (3) Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pertandingan.

Tahap persiapan mengarah kepada penyesuaian kondisi fisik pesilat secara individual dan penekanan mental. Dengan demikian materi latihan yang diberikan menyerupai pada latihan periodisasi prakompetisi. Langkah awal yang dilakukan pelatih untuk

mempersiapkan atlet diawali dengan tahap persiapan dengan cara melakukan diagnosis kemampuan awal dan penyusunan program latihan. Sebelum dilakukan penyusunan program latihan, setiap pelatih harus mengetahui kondisi awal setiap anak latih. Tujuannya agar pelatih tidak salah dalam menentukan sasaran dan beban latihan. Oleh karena kesalahan dalam menentukan sasaran dan beban latihan akan berakibat fatal bagi pesilat. Dari hasil diagnosis kemampuan awal diatas, selanjutnya pelatih melakukan penyusunan program latihan. Periodisasi juga merupakan perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi latihan, dan pertandingan. Faizal & Hadi, (2019). Menurut Hambali et al., (2020) dalam Rohani & Anam, (2022) periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, *recovery*, interval, durasi, dan frekuensi kedalam waktu tertentu yang sesuai dengan tahapannya.

Program latihan pencak silat untuk menyusun perencanaan program pelatihan yang efektif, seorang pelatih harus menyusun rencana jangka panjang yang dapat mengembangkan secara maksimal potensi yang dimiliki oleh atlet. Untuk mengetahui prestasi atlet selama latihan jangka panjang, seorang pelatih harus memonitor atlet ketika pelatihan, saat pertandingan atau kejuaraan dan secara periodik

melakukan tes-tes yang berkenaan dengan cabang olahraga pencak silat. Apabila pelatih hendak Menyusun suatu program latihan, maka harus mengikuti persyaratan tertentu, sesuai dengan dasar-dasar dari proses perencanaan.

Menurut Martens dalam Dermawan (2021: 5) menyatakan bahwa ada enam Langkah yang harus di perhatikan agar pelaksanaan latihan menjadi efektif. Keenam Langkah tersebut adalah:

- 1) Identifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet
- 2) Kenali karakter semua atlet yang dilatih
- 3) Lakukan analisis situasi
- 4) Tentukan prioritas pelatihan
- 5) Pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut
- 6) Susunlah rencana latihan

Periodisasi adalah bentuk perencanaan program latihan dalam olahraga pencak silat, periodisasi adalah pengatuhan perencanaan dan tahapan jangka panjang daripada suatu program latihan dimana setiap proses latihan mempunyai tujuan yang berbeda, dasar utama dari periodisasi adalah perubahan variable latihan termasuk di dalamnya beban latihan, volume dan intensitas latihan.

Tahap periodisasi program latihan dalam pencak silat terdapat 2 fase dan siklus latihan yakni:

1) Fase Persiapan

Tujuan tahap persiapan ini adalah memperoleh dan meningkatkan kapasitas latihan fisik umum, meningkatkan kemampuan biomotor yang dibutuhkan oleh cabang olahraga, memupuk sifat-sifat psikologis, membangun, meningkatkan atau teknik yang sempurna, membuat atlet familiar dengan penguasaan dasar strategi dalam tahapan pada fase selanjutnya dan mengajarkan atlet teori dan metodologi latihan khusus olahraganya.

2) Fase Kompetisi

Dalam fase kompetisi bertujuan untuk melanjutkan atau mempertahankan kemampuan spesifik cabang olahraga, meningkatkan sifat-sifat psikologis, penyempurnaan dan konsoliditas teknik, meningkatkan performa atlet ketingkat yang tinggi, penyempurnaan maneuver teknik dan taktik, memperoleh pengalaman bertanding dan mempertahankan kebugaran fisik. Sub-fase tapering dan unloading harus berlangsung selama 8-14 hari, dan dapat dipakai berbagai metode menurunkan volume dan intensitas latihan. Pada siklus makro pertama volume di turunkan 40% Sampai 50% tergantung dari level latihan dilakukan prioritas unloading. Untuk siklus kedua

penurunan volume dan intensitas latihan di berikan 50% sampai 60% :

- a) Fase peralihan setelah periode panjang pada persiapan, kerja keras dan tekanan pertandingan, dimana kebulatan tekad, motivasi dan ketekunan menjadi tantangan dan ujian. Disini atlet mencapai tahapan fisik yang tertinggi dan psikis mengalami kelelahan. Pada fase peralihan tidak tepat bila di sebut *fase off season*, hubungan dua rencana tahunan. Fase ini merupakan fase istirahat psikis, relaksasi dan regenerasi biologi dan mempertahankan diterimanya sebuah tahap persiapan fisik umum (40-50% pada fase kompetisi). Fase peralihan dilakukan selama 3-4 minggu.
- b) Siklus mikro. Istilah microcycle berasal dari Bahasa Yunani micros yang artinya kecil, microcycle dilakukan tiap minggu atau 3 sampai 7 hari di dalam program latihan tahunan.
- c) Siklus Makro yang berasaldari Bahasa Yunani yakni macros yang berarti besar, microcycle dilakukan tiap minggu atau sampai 7 minggu di dalam program latihan tahunan satu macrocycle memiliki dua hingga tujuh microcycle.

Menyusun program latihan sangatlah tidak mudah, tahapan dalam menyusun program latihan (periodisasi) sebagai Tahapan/Langkah-langkah Menyusun program latihan :

- 1) Hitung keseluruhan waktu yang terentang antara hari ke 1 latihan sampai hari H.
- 2) Bagi setiap periode menurut %
 1. Fase persiapan 50%
 2. Fase kompetisi 50%
 3. Fase transisi 4 minggu
- 3) Tentukan peaking dan kompetisi atau uji coba performance yang diharapkan sesuai kalender kompetisi
- 4) Masukkan komponen latihan
 - a. Kekuatan
 - b. Daya tahan
 - c. Kecepatan
 - d. Teknik
- 5) Siapkan kolom diagram volume, intensitas dan

peaking

- 6) Buat grafik peaking, volume dan intensitas
- 7) Masukkan diagram batang fisik, Teknik dan psikis pada setiap Siklus makro
- 8) Susun unit latihan pada fase persiapan dan kompetisi

Tabel 2.3

Penyusunan Program Latihan Pencak Silat

FASE	PERSIAPAN		KOMPETISI		TRANSISI	
SubFase	Persiapan Umum	Persiapan Khusus	PraKompetisi	Kompetisi Utama	Kompensasi	
<i>Strength</i>	Adaptasi Anatomi	<i>Maximum Strength</i>	<i>Conversion</i>	Pemeliharaan		<i>Cessation</i>
			<i>Power</i>	<i>Maximum Strength</i>		
			Dayatahan	<i>Power</i>		
			Keduanya			
<i>Endurance</i>	<i>Aerobic Endurance</i>	<i>Aerobic Endurance</i>	Olahraga atau Daya Tahan Khusus (<i>Eegogenesis</i>)		Unaerobic	
		<i>Specific Endurance (Ergogenesis)</i>				
<i>Speed</i>	<i>Aerobic & Anaerobic Endurance</i>	<i>HIT</i>	<i>Speed & Kelincahan Khusus, Reaction Time, Speed Endurance</i>			
		<i>Anaerobic Power</i>				
		<i>Anaerobic Endurance</i>				
		<i>Lactate Tolerance</i>				

Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan aktivitas yang bersifat darurat. Paiman, (2021: 228).

Menurut Irianto dalam Prasetyo (2019: 9) kebugaran adalah fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktunya. Menurut Santoro yang di kutip oleh Prasetyo (2019: 9) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak.

Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan Singh & Bhatti, (2020). Kebugaran jasmani adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan seseorang secara terus menerus tanpa menimbulkan efek kelelahan secara berlebihan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi bentuk aktivitas kebugaran jasmani adalah faktor genetic, pengaruh pola makan, kecukupan gizi, faktor dalam berlatih dan faktor berat badan. Apabila seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tingkat dalam meraih suatu prestasi juga akan semakin baik. Faktor keturunan, ikut membatasi derajat kebugaran jasmani. Ketiga faktor tersebut sangat diperhatikan dalam membina kebugaran jasmani seseorang.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relating lama, yang dilakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

b. Fungsi Kebugaran Jasmani

~ Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan

tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kebugaran jasmani menurut Muhajir dalam Prasetyo (2019: 19) adalah:

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligament
- b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- c. Memperkuat otot rangka
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi terkena penyakit jantung coroner

Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

c. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani

Menurut Moh. Gilang (2016:81) menyatakan bahwa prinsip pengembangan kebugaran jasmani yaitu :

- 1) Prinsip konsistensi adalah untuk melakukan latihan dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi fisik yang

baik diperlukan latihan setidaknya- tidaknya 3 kali perminggu. Latihan 1 kali seminggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali per minggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya, latihan 5-6 kali per minggu tidak disarankan karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi organ-organ tubuh.

- 2) Prinsip spesifikasi Latihan yang spesifikasikan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian pada tubuh. Konsep spesifikasi diperkuat dengan fakta-fakta biomekanik dan tiap-tiap bentuk atau tipe latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda beda.
- 3) Prinsip progresif Latihan secara progresif adalah suatu latihan pembebanan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan atlet. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan kerusakan fisik.
- 4) Prinsip individualias tiap-tiap latihan harus dibuat yang cocok bagi individual karena tidak ada dua orang yang persis sama. Untuk memberikan yang terbaik dalam prinsip individual perlu diperhatikan : (1) respon terhadap latihan, (2) pembebanan latihan, dan (3) kemampuan penyesuaian diri.

- 5) Prinsip tahap latihan Respon peserta terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta pemula sebaiknya dimulai dengan dosis beban latihan sedang, semakin lama berlatih dosisnya makin meningkat. Pada tingkatan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu dosis yang cukup berat.
- 6) Prinsip Periodisasi adalah program jangka pendek dengan berjangka dan bertahap (periode). Jangka waktu program jangka pendek harus dibuat bertahap sepanjang tahun. Bentuk bentuk latihan dan komponen-komponen yang diberikan dalam latihan harus menurut tingkat dan jenjang yang bertahap (periode) dalam program latihan.
- 7) Prinsip kestabilan Pada saat awal tahun secara teratur dalam olahraga prestasi, prestasi dapat meningkat cepat. Namun, setelah mencapai tingkatan prestasi tertentu, terasa bahwa prestasi sulit meningkat lagi. Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frecuency, Intensity* dan *Time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a) *Frequency* (Frekuensi) *Frequency* adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.

b) *Intensity* (Intensitas) *Intensity* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c) *Time* (Waktu) *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

d. Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat

Sebelum diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu tingkat kesegaran jasmani dan tingkat fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Harsono, (2017). Komponen dalam kebugaran jasmani meliputi:

1. Daya tahan (*endurance*)

Suatu keadaan seseorang yang mampu dalam beraktivitas dengan waktu yang cukup lama tanpa adanya faktor kelelahan yang berlebihan sehingga mampu menyelesaikan segala bentuk aktivitas. Unsur daya tahan

sangatlah penting dalam meningkatkan aktivitas kondisi seorang atlet dalam mempersiapkan diri sebelum pertandingan. Latihan dayatahan dapat disebut sebagai *cardio respiratory training* yang dapat digunakan dalam meningkatkan suplay oksigen pada otot. Daya tahan endurance terbagi menjadi dua yaitu daya tahan cardiovascular merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktivitas fisik menggunakan beban dengan maksimal dalam jumlah waktu yang lama.

2. Stamina

Stamina adalah suatu kemampuan yang bermanfaat untuk bertahan dalam keadaan kelelahan. Sedangkan kelelahan adalah suatu keadaan yang dapat menyebabkan penurunan dalam prestasi para atlet. Stamina merupakan daya peningkatan yang memiliki resiko tinggi daripada dayatahan. Dikarenakan sebelum berlatih menggunakan stamina seorang atlet harus memiliki suatu bentuk tingkatan endurance. Dalam mencapai suatu stamina seorang atlet pencak silat harus dilatih dengan kemampuan dalam bertahan dengan rasa yang lelah makin lama akan berkembang.

3. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan otot untuk membangkitkan suatu tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan salah satu dari komponen kebugaran jasmani yang menggunakan fisik, latihan dalam meningkatkan kekuatan adalah dengan menggunakan latihan ketahanan seperti latihan beban. Latihan kekuatan akan lebih efektif apabila dilakukan dengan tenaga yang semaksimal mungkin.

4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas gerakan yang dilakukan secara berturut turut dan dilakukan dalam waktu tempuh dengan jarak yang sangat singkat. Hampir semua cabang olahraga menggunakan kecepatan, oleh karena itu kecepatan memegang peranan yang sangat penting dalam menghindari balasan serangan dari lawan. Dalam olahraga seni beladiri pencak silat menggunakan teknik kecepatan yang tinggi. Untuk melatih kecepatan pada pencak silat teknik ini dapat dilakukan dengan berulang ulang kali. Kecepatan pada pencak silat dapat diberikan setelah seorang pencak silat memiliki teknik kekuatan otot yang baik.

5. Power

Power adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengarahkan suatu kekuatan yang maksimal, power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Power mengacu pada kondisi otot yang kuat dan dapat mampu mengarahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam olahraga pencak silat yang perlu di tingkatkan adalah power. Dalam melatih power dapat juga dilakukan dengan latihan beban dengan menekankan pada kecepatan mengangkat dan mendorong beban dalam latihan.

6. Kelenturan (*flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan gerakan yang luas. Dalam pencak silat kelenturan sangatlah penting. Teknik gerakan yang sulit hanya akan dilakukan apabila mempunyai tingkat kelenturan yang baik. Kualitas kelenturan seseorang dapat ditentukan dengan luas atau sempitnya ruang sendi tubuh masing-masing orang. Seseorang dikatakan lentur apabila memiliki tingkat kelenturan yang baik dan anggota bagian tubuh melalui ruang gerakannya sejauh mungkin. Kelenturan dapat dilatih dengan dua metode yaitu peregangan dinamis (menggerakkan anggota tubuh secara berirama), dan peregangan statis.

7. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah suatu arah dengan posisi tubuh yang cepat dan tepat waktu. Dalam kelincahan seseorang tidak hanya akan dituntut mengenai kecepatan tetapi kelenturan yang baik juga akan memengaruhi semua sendi dan anggota tubuh lainnya. Seorang pesilat dalam melakukan aktivitas tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus memposisikan tubuhnya. Gerakan dalam pencak silat membutuhkan perubahan arah dengan cepat dalam suatu pertandingan.

Menurut Kurnia *et al.* (2020), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan baik apabila dilakukan dengan latihan secara rutin sehingga faktor faktor yang mempengaruhi dapat mencapai kebugaran yang baik. Semakin bertambahnya usia maka dayatahan akan semakin menurun atau berkurang namun hal itu dapat dicegah apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak usia dini. Bentuk

kebugaran jasmani dapat terbentuk dengan baik apabila kesehatan badan baik atau tidak dalam keadaan sakit.

Di dalam olahraga dan permainan ini ikut mengembangkan kekuatan (*stenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan dayatahan (*endurance*) serta keseimbangan (*balance*). Seorang pesilat atau atlet silat yang handal dan professional sangat memerlukan suatu pengetahuan dan penguasaan teknik yang mendukung suatu prestasi yang baik. Yang salah satunya menggunakan dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani tubuh yang siap dan akan melakukan suatu pertandingan.

Seorang atlet pencak silat harus mempunyai motivasi dalam setiap penampilannya agar memperoleh suatu prestasi. Mengetahui tingkat kebugaran tubuh tidak optimal maka seorang pesilat bisa menyiapkan strategi tertentu agar bisa mencapai hasil optimal atau kondisi bisa terkontrol baik.

Pengetahuan ini sangat diperlukan bagi seorang atlet agar menjaga kondisi tubuhnya dalam keadaan baik. Komponen yang berkaitan mengenai kebugaran jasmani : daya tahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian dilakukan dengan melakukan wawancara, pembagian angket dan observasi. Metode kualitatif ditempuh dengan menggunakan beberapa tahapan penelitian dan dijabarkan hasil analisisnya secara deskriptif. Menurut Sugiyono, (2017) penelitian kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan focus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya. Pertanyaan penelitian tersebut yang nantinya akan menentukan metode pengumpulan data dan bagaimana menganalisisnya. Metode kualitatif bersifat dinamis, artinya selalu terbuka untuk adanya perubahan, penambahan, dan penggantian selama proses analisis.

B. Setting Penelitian

- a. Lokasi Penelitian Penelitian ini akan dilaksanakan di padepokan Kembang Setaman yang berada di Kabupaten Magelang.
- b. Waktu Penelitian Waktu dalam melaksanakan kegiatan penelitian ini dimulai bulan juli 2023 yang dimulai dengan tahapan prasurevey sampai dengantindakan.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah menganalisis bagaimana metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi seni beladiri pencak silat yang dilaksanakan di pencak silat Kembang Setaman dalam metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi serta melakukan analisis bagaimana faktor kendala dalam latihan dan bagaimana pemahaman atlet dalam gerakan dasar pencak silat. Penelitian dilaksanakan dengan pengamatan objek yang didalamnya memuat pertanyaan mengenai topik topik yang di dalam penelitian tersebut akan digali sebagai pengamatan dan observasi sehingga hasil dari analisa tersebut lebih terarah. Padepokan Kembang Setaman sebagai objek penelitian karena Kembang Setaman merupakan salah satu padepokan di Kabupaten Magelang yang cukup besar dan telah berkembang sejak pendiriannya hingga saat ini dan telah meraih berbagai prestasi. Hal tersebut menjadi bahan pertimbangan dalam melaksanakan analisis untuk dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan.

D. Sumber data

Data merupakan hasil pencatatan Penulis, baik berupa fakta maupun angka. Menurut Sugiyono, (2016) data obyek penelitian dan data yang dilaporkan peneliti perlu adanya validitas untuk menentukan derajat ketepatan dari dua data yang diperoleh Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari data yang diperoleh. Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari data yang diperoleh. Adapun sumber yang Penulis

menggunakan dalam menyusun Skripsi ini dikelompokkan menjadi dua yakni sumber primer dan sumber sekunder.

a. Data Primer

Sumber primer adalah data yang dapat diperoleh dari pelaku peristiwa itu sendiri, dengan pertanyaan yang bersifat umum untuk tujuan mengungkap data. Menurut Sugiyono (2018:456) Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Adapun yang dimaksud dari data primer adalah data yang berbentuk verbal atau kata-kata yang diungkapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian (*informan*) yang berkenaan dengan variabel yang diteliti. Berdasarkan kutipan diatas, maka sumber data primer dalam penelitian ini yaitu pelatih dari pencak silat dan atlet dari pencak silat dari Padepokan Kembang Setaman.

b. Data Sekunder

Sumber sekunder dapat disebut juga dengan sumber tambahan atau sumber penunjang. Menurut Sugiyono (2018:456) data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Sumber sekunder adalah sumber data yang tidak langsung dalam memberikan data pada pengumpulan data, misalnya dalam

bentuk dokumen atau lewat orang lain. Dalam penelitian ini yang menjadi data sekunder adalah tokoh masyarakat, saudara, tetangga dan referensi buku-buku tentang orang tua dan motivasi belajar.

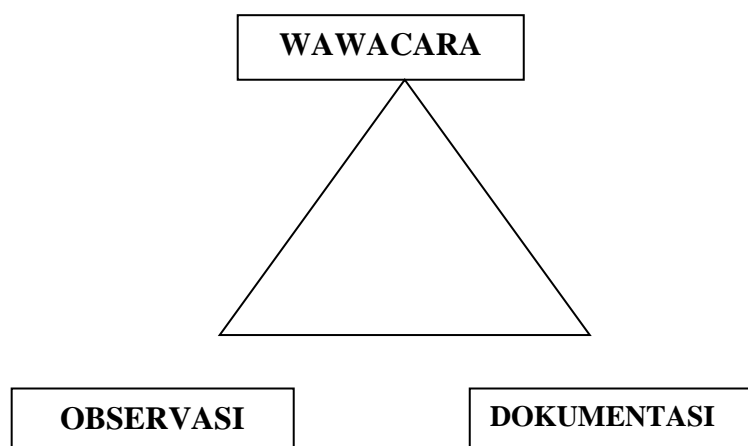
E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mengumpulkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapat data yang memenuhi standar yang ditetapkan. Sugiyono (2015: 193) Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara untuk memperoleh data yang lengkap, objektif dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya serta sesuai dengan tujuan dan hasil penelitian. Sugiyono juga menjelaskan bahwa teknik langsung dari sumber asli (tidak melalui media perantara), data primer dapat berupa opini subjek (orang) secara individual tau kelompok. Hasil observasi, wawancara dan hasil dokumentasi terhadap suatu benda (fisik), kejadian (objek) yang diteliti. Sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data tambahan yang diperlukan untuk menambah data-data yang berada diluar data utama (primer). Sehingga peneliti mendapatkan banyak tambahan data.

Dalam rangka untuk memperoleh data yang alami dan

obyektif dilokasi penelitian, hendaklah seorang penulis menggunakan bermacam-macam metode pengumpulan data untuk mencapai tujuan penelitian tersebut. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan maka

penulis menggunakan metode sebagai berikut



a. Metode Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan yang dilakukan oleh dua pihak pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interview*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden lebih mendalam Sugiyono, (2016: 231) Jadi wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan jalan mengadakan dialog atau tanya jawab dengan orang yang dapat memberikan keterangan atau informasi. Jenis wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara mendalam, yakni mendalam merupakan suatu cara mengumpulkan data dan informasi yang dilaksanakan dengan tatap

muka dengan informan agar mendapatkan data lengkap dan mendalam Kiyantoro, (2020: 291-293). Wawancara dipergunakan untuk memperoleh informasi atau data berupa ucapan, pikiran, gagasan, perasaan, dan kesadaran sosial. Dengan wawancara diharapkan informasi tentang bagaimana pelatih dalam memberikan kebugaran jasmani kepada atlet yang sudah berhasil dalam memberikan meraih kejuaraan.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen Penelitian

VARIABEL	FAKTOR	BUTIR SOAL
Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman	Metode yang dilakukan Saat Latihan	1,2,3,4,5
	Peningkatan yang Dirasakan	6,7,8,9, 10
	Faktor Penghambatan Penerapan Metode	11,12,13,14,15
	Yang dirasakan oleh Atlet	16,17,18,19,20

b. Metode Observasi

Observasi menurut Nasution Sugiyono, (2016: 226) adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Data yang diperoleh dari panca indera. Metode observasi adalah kegiatan pengumpulan data melalui pengamatan atas gejala, fenomena, dan fakta empiris yang terkait dengan masalah dalam penelitian. Metode observasi ini terdiri dari dua macam observasi yaitu observasi terbuka (*partisipatif*) dan observasi tertutup (*non partisipatif*). Maka dengan serbagai pertimbangan penelitian ini menggunakan metode

observasi terbuka. Sodik (2015: 81) menyatakan bahwa observasi dalam sebuah penelitian diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indera untuk mendapatkan data. Berdasarkan teori di atas, maka hal-hal yang diobservasi dengan menggunakan metode observasi terbuka tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tempat atau lokasi subyek penelitian, yaitu Padepokan Kembang Setaman yang menjadi latihan rutin para atlet
2. Responden, yaitu pengurus, pelatih dan atlet
3. Aktivitas atau perilaku subyek penelitian dalam kaitannya dengan bagaimana pelatih memberikan kebugaran jasmani.

Tabel 4.4

Panduan Observasi Subjek Penelitian

No	Aspek Yang diamati	Indikator yang dicari
1	Observasi Fisik / lingkungan	Lokasi Perguruan/Padepokan
		Keadaan Perguruan/ Organisasi
		Sarana dan Prasarana Latihan
		Kondisi Pengaruh Lingkungan
2	Observasi Kegiatan	Suasana Latihan
		Pelaksanaan Pelatih Melatih Peserta
		Kegiatan evaluasi peningkatan Teknik Dan prestasi peserta

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah kumpulan fakta dan data yang tersimpan dalam bentuk tes atau artefak. Sebagian besar data yang tersedia yaitu berbentuk surat, catatan harian, cendera mata, laporan, artefak, dan foto. Jadi, metode dokumentasi adalah cara yang digunakan untuk mencatat informasi yang riil berupa dokumen, catatan dan laporan yang tertulis serta relevan dengan tujuan penelitian. Metode ini digunakan sebagai pelengkap dari metode lainnya dan diharapkan akan lebih luas dan benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Siyoto & Sodik (2015: 83) mengemukakan bahwa bentuk instrument dokumentasi terdiri atas dua macam yaitu pedoman dokumentasi yang memuat garis-garis besar atau kategori yang akan dicari datanya dan chek-list yang membuat daftar variable yang akan di kumpulkan datanya.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data adalah data yang diperoleh berasal dari sumber lapangan yang benar sehingga dapat memastikan bahwa data yang diperoleh itu benar benar valid. Menurut Andes dalam Sugiyono (2015: 92) Teknik pemeriksaan keabsahan data merupakan derajat kepercayaan atas data penelitian yang diperoleh dan bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya. Sugiyono menjelaskan bahwa untuk pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji kredibilitas (*credibility*), uji transferabilitas (*transferability*), uji reliabilitas (*dependability*) dan terakhir uji objektivitas (*confirmability*).

1. Uji Kredibilitas (*credibility*).

Uji kredibilitas merupakan uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif. Menurut Moleong (2016: 324) uji kredibilitas ini memiliki dua fungsi, yaitu fungsi pertama untuk melaksanakan pemeriksaan sedemikian rupa tingkat kepercayaan penemuan kita dapat dicapai, dan fungsi yang kedua untuk mempertunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan kita dengan jalan pembuktian terhadap kenyataan ganda yang diteliti.

Moleong (2016: 330) menjelaskan bahwa triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut untuk keperluan pengecekan data, atau sering disebut bahwa triangulasi sebagai pembandingan data. Dijelaskan juga oleh Sugiyono (2015: 372) Triangulasi merupakan teknik pemeriksanaan keabsahan data yang menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada, triangulasi ini memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data penelitian, dengan tujuan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data penelitian yang diperoleh.

2. Uji Transferabilitas (*Transferability*)

Sugiyono (2015: 376) menjelaskan bahwa uji transferabilitas (*transferability*) adalah teknik untuk menguji validitas eksternal didalam penelitian kualitatif. Uji ini dapat menunjukkan derajat

ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian kepopulasi dimana sampel itu diambil. Kemudian Moleong (2016: 324) menjelaskan bahwa tranferabilitas merupakan persoalan empiris yang bergantung pada kesamaan konteks pengirim dan penerima. Untuk menerapkan uji transferabilitas didalam penelitian ini, peneliti memberikan uraian yang rinci, jelas, dan juga secara sistematis terhadap hasil penelitian. Diuraikannya hasil penelitian secara rinci, jelas dan sistematis bertujuan supaya penelitian ini dapat mudah dipahami oleh orang lain dan hasil penelitiannya dapat diterapkan kedalam populasi dimana sampel pada penelitian ini diambil.

3. Uji Dependabilitas (*dependability*)

Dependabilitas (*Dependability*) ini sering disebut sebagai reliabilitas didalam penelitian kuantitatif, uji Dependabilitas didalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan proses didalam penelitian. Dijelaskan juga oleh Sugiyono (2015:377) bahwa Uji Dependabilitas dilakukan dengan cara mengaudit segala keseluruhan proses penelitian. Pada penelitian ini, peneliti melakukan audit dengan cara peneliti akan berkonsultasi kembali kepada pembimbing kemudian pembimbing akan mengaudit keseluruhan proses penelitian. Kemudian pembimbing akan mengaudit keseluruhan proses penelitian. Disini nanti peneliti akan berkonsultasi terhadap pembimbing untuk mengurangi kekeliruan

dalam penyajian hasil penelitian dan proses selama dilakukannya penelitian.

4. Uji Konfirmabilitas/Objektivitas (*Confirmability*)

Andes dalam Sugiyono, (2015: 377) menjelaskan bahwa uji Konfirmabilitas merupakan uji Objektivitas didalam penelitian kuantitatif, penelitian bisa dikatakan objektif apabila penelitian ini telah disepakati oleh orang banyak. Dalam penelitian kualitatif, uji konfirmabilitas mirip dengan uji *Dependability* sehingga kedua penelitian ini dapat dilakukan dengan cara bersamaan. Uji ini nantinya peneliti akan menguji kembali data yang didapat tentang implementasi fungsi manajemen olahraga pada Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sleman dengan proses yang dilakukan peneliti disaat pelaksanaan penelitian. Untuk melaksanakan uji Konfirmabilitas didalam penelitian ini peneliti akan menggunakan empat teknik, yaitu: (a) Meningkatkan ketekunan (b) Trianggulasi (c) Diskusi teman sejawat (d) Menggunakan bahan referensi Andes, (2018: 67).

G. Teknik analisis data

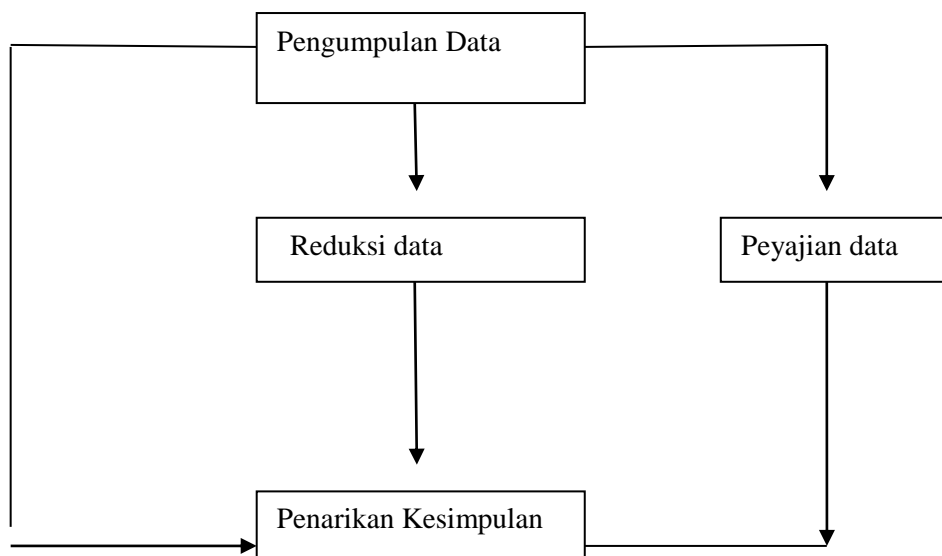
Analisis yang digunakan dalam teknik ini menggunakan kualitatif dengan analisis naratif yang berfokus pada suatu ide dalam cerita yang kemudian dikomunikasikan oleh semua pihak. Adapun tujuan analisis data kualitatif adalah mencari makna dibalik data yang melalui pengakuan subjek pelakunya. Data yang didapat dari objek

penelitian memiliki kaitan yang masih belum jelas. Analisis data kualitatif dilakukan secara induktif, yaitu penelitian kualitatif tidak dimulai dari deduksi teori tetapi dimulai dari fakta empiris. Peneliti terjun kelapangan, mempelajari, menganalisis, menafsirkan dan menarik kesimpulan dari fenomena yang ada di lapangan. Dari data tersebut, peneliti harus menganalisis sehingga menemukan makna yang kemudian itulah menjadi hasil penelitian, Suyono & Sodik, (2015: 121).

Teknik analisis data adalah sebuah proses penyederhanaan data kedalam bentuk-bentuk yang lebih sederhana sehingga lebih mudah untuk dipahami dan diimplementasikan. Miles dan Huberman dalam Sugiyono, (2015: 338) menjelaskan bahwa dalam kegiatan analisis data dilakukan secara terus menerus hingga datanya terpenuhi. Miles dan Huberman juga menjelaskan bahwa secara skematis ada 4 (empat) tahapan dalam analisis data yang digambarkan sebagai berikut:

Gambar 7

Model Analisis Interaktif Miles dan Huberman



Dalam analisis kualitatif digunakan model analisis interaktif, analisis interaktif merupakan model yang memerlukan tiga komponen berupa reduksi data (*data reduction*), sajian data (*data display*), pengumpulan data, serta penarikan kesimpulan/verifikasi (*conclusions: drawing/verifying*) dengan menggunakan *interactive mode* milik Sugiyono.

a. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan terdiri dari dua aspek yakni deskripsi dan refleksi. Menurut Sugiyono (2015: 337) pengumpulan data adalah data alami sendiri oleh peneliti tentang fenomena yang dijumpai, sedangkan catatan refleksi adalah

catatan yang memuat kesan, komentar, tafsiran peneliti tentang temuan yang dijumpai dan merupakan rencana pengumpulan data untuk tahap selanjutnya, dan guna mendapatkan catatan ini, maka penelitian melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap beberapa responden penelitian. Tahap pertama peneliti melakukan pengumpulan data setelah data terkumpul selanjutnya peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan serta kejelasan data yang diperoleh sehingga data yang didapat merupakan data valid.

b. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Menurut Sugiyono (2015: 338) reduksi data merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan dan abstraksi data yang masih kasar yang diperoleh lapangan. Reduksi data dilakukan selama penelitian dilaksanakan, selama penelitian lapangan, sampai laporan tersusun. Reduksi data adalah bagian dari analisis data dengan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak diperlukan, dan mengorganisasi data sehingga kesimpulan final dapat diambil dan diverifikasi. Tahap kedua peneliti melakukan pemilihan data dan menyeleksi data tersebut sesuai dengan jenisnya sehingga data yang didapat disusun secara urut dan tertata rapi.

c. Penyajian Data (*Data Presentation*)

Menurut Sugiyono (2015: 341) maksud penyajian data yaitu data dan informasi yang didapat dari lapangan dimasukkan kedalam suatu matriks, kemudian data tersebut disajikan sesuai data yang diperoleh dalam penelitian di lapangan, sehingga peneliti akan dapat menguasai data dan tidak salah dalam menganalisis data serta menarik kesimpulan. Tahap ketiga setelah meneliti yaitu menyusun data tersebut secara urut, maka peneliti melakukan pengolahan data, sehingga apabila terdapat data yang tidak sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti dapat mengedit data tersebut sehingga data tersebut sesuai dengan keperluan penelitian, pengeditan data tersebut bersifat memperbaiki data apabila terjadi kesalahan di dalam pengumpulan data, kesalahan pada data akan diperbaiki atau dilengkapi dengan melakukan pengumpulan data ulang atau dengan menyisipkan data yang dianggap masih kurang.

d. Penarikan Kesimpulan (*Drawing Conclusions*)

Menurut Sugiyono (2015: 345) penarikan kesimpulan adalah usaha untuk mencari atau memahami makna, keteraturan pola kejelasan, dan alur sebab akibat atau poporsi dari kesimpulan yang ditarik sambil melihat catatan agar memperoleh pemahaman yang lebih tepat, tahap selanjutnya peneliti melakukan penganalisis data dan mendeskripsikan data tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Umum Objek Penelitian

Persaudaraan pencak silat kembang setaman didirikan oleh Hesti Wibowo pada tanggal 2 Mei 1974 di Kota Magelang, Jawa Tengah Indonesia. Kembang Setaman didirikan sebagai reaksi pendirinya terhadap situasi dan perkembangan pencak silat sebelum tahun 1970-an karena alasan tertentu hanya mendirikan kesempatan kepada golongan usia tertentu, yakni 17 tahun keatas untuk mengikuti pencak silat. Tetapi setelah adanya pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON) Ke-2 pada tahun 1973, Hesti Wibowo mendirikan persaudaraan pencak silat kembang setaman yang ditujukan pada



Gambar 8. Lambang Pencak Silat Kembang Setaman
Sumber Kepemilikan Pribadi

Penelitian ini dilakukan di Padepokan Pencak Silat Kembang Setaman yang beralamatkan di Gg. Munggur III, Tidar Utara, Kec. Magelang Selatan, Kota Magelang. Padepokan pencak silat kembang setaman ini begitu pesat dalam menghasilkan atlet yang handal, professional dan prestasi yang membanggakan. Padepokan pencak silat kembang setaman ini menerima

murid baru dari mulai usia dini, remaja hingga dewasa. Latihan dimualai dengan durasi waktu 1,5 jam dan dilakukan (2) dua kali seminggu yakni di hari rabu dan minggu.



Gambar 9. Padepokan kembang setaman

Sumber : kepemilikan Pribadi

Sarana dan prasarana di padepokan pencak silat kembang setaman ini sudah dapat dikatakan lengkap karena di padepokan tersebut sudah terdapat matras untuk latihan, terdapat pacing untuk sarana sasaran tendangan bagi atlet dan terdapat pula alatseni yang digunakan untuk kategori pertandingan seni pencak silat. Adapun program latihan pada padepokan pencak silat kembang setaman adalah:

1. Atlet melakukan pemanasan statis dan pemanasan dinamis.
2. Melakukan gerakan latihan kelincahan, kekuatan dan kelentukan.
3. Melakukan gerakan dasar tendangan dalam pencak silat
4. Melakukan gerakan seni indah dalam pencak silat
5. Melakukan latihan kebugaran dan fisik untuk menunjang kemampuan atlet.

Manfaat latihan beladiri pencak silat diantaranya meningkatkan kekuatan diri untuk melindungi diri dan masyarakat dari tindak kejahatan, menjadikan pribadi yang kuat dan siap bertanggung jawab mengemban tugas. Latihan beladiri pencak silat yang dilakukan secara rutin baik dapat mendukung kebugaran jasmani atlet sehingga meningkatkan potensi prestasi yang didapatkan. Prestasi terbaru yang diraih atlet pencak silat di Kembang Setaman antara lain:

Table 6.7

Prestasi Atlet di Padepokan Kembang Setaman

No	Pertandingan	Prestasi
1.	POPDA Tahun 2023	10 medali emas, 3 medali perak, 7 medali perunggu
2.	Magelang Championship 2 tahun 2023 : kejurnas	Juara umum ³
3.	Tournament pencak silat kembang setaman cup ke 20 tahun 2019	Juara 1 kelas B Juara 2 kelas B Juara 2 kelas D Juara 2 kelas D
4.	UNSOpen	Juara 1 Nasional tingkat SD/MI
5.	POPDA Kabupaten tahun 2021	Juara 3

Hasil wawancara langsung dengan pelatih

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Data Display (Penyajian Data)

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi selama penelitian dengan 2 Pelatih dan 15 Atlet Pencak Silat Kembang Setaman, berikut hasil wawancara dari pelatih :

- a) Pelatih pertama atas nama Muzaki Eko yang sudah berlisensi

sebagai pelatih pencak silat, dari hasil wawancara diperoleh pelatih menerapkan metode latihan kebugaran jasmani sebagai acuan utama dalam program latihan, setiap latihan berdurasi waktu kurang lebih 90 menit dan dilakukan 2 kali dalam seminggu. Dalam latihan tentu saja kebugaran jasmani yang diperlukan dalam menunjang prestasi atlet pencak silat yaitu untuk peregangan otot-otot dan kelenturan gerakan, metode yang diterapkan saat latihan cukup efektif dan tidak ada hambatan dalam pelaksanaan latihan. Dari metode latihan yang dilakukan atlet sering kali mengikuti perlombaan.

- b) Pelatih yang kedua atas nama Bapak Edi yang sudah berlisensi sebagai pelatih pencak silat, dari hasil wawancara diperoleh pelatih menerapkan gerakan teknik dasar pencak silat dalam metode latihannya yang selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Intensitas latihan 2 kali pertemuan dalam satu minggu dan berdurasi waktu kurang lebih 2 jam. Pelatih juga menerapkan metode latihan kebugaran jasmani seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan power. Metode kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran para atlet dan dapat memperbaiki prestasi atlet, adapun faktor yang menghambat latihannya itu seperti hujan dan saat kurang enak badan. Dari proses latihan yang sudah dilakukan banyak atlet yang mengikuti pertandingan di tingkat provinsi maupun internasional.

Dari hasil wawancara 2 pelatih pencak silat kembang setaman didapat kesimpulan bahwa metode kebugaran jasmani selalu digunakan dalam setiap proses latihan. Dari metode tersebut tingkat kebugaran jasmani Atlet semakin baik, tetapi juga dari proses latihan tersebut atlet mengalami kelelahan dan membutuhkan istirahat yang cukup. Sedangkan hasil wawancara dari 15 Atlet yaitu :

- a) Atlet atas nama Salwa Nisrina Malekhatun, dari hasil wawancara diperoleh atlet akan merasakan capek setelah melakukan latihan tetapi jika sudah terbiasa badan akan terasa lebih ringan dan tidak mudah kelelahan, disamping itu atlet akan merasakan senang dan bersemangat saat latihan karena mempunyai banyak teman. Setelah latihan biasanya atlet harus makan makanan yang bergizi dan istirahat secara teratur, bukti bahwa adanya peningkatan kemampuan pada atlet yaitu dapat menguasai ilmu lebih banyak sehingga lebih banyak prestasi yang dihasilkan. Dari wawancara yang dilakukan ada gerakan yang sulit dipelajari oleh atlet yaitu gerakan sirkel, gerakan sirkel membutuhkan waktu yang lama untuk mempelajarinya. Dan pelatih sudah memberikan latihan sesuai dengan komponen pencak silat dan sesuai yang dibutuhkan oleh atlet, semua proses latihan sangat menunjang prestasi seorang atlet.

- b) Atlet atas nama Mukhammad Fhaisal, dari hasil wawancara diperoleh atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani yang diterapkan oleh pelatih, latihan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet memahami dan mengetahui apa saja yang termasuk komponen kebugaran jasmani, dari latihan tersebut setelahnya atlet akan merasakan capek dan kelelahan. Hasil yang didapat setelah melakukan latihannya itu badan menjadi lentur dan tidak mudah sakit dan atlet juga sering mengikuti banyak perlombaan ditingkat provinsi.
- c) Atlet atas nama Faza Fakhri, dari hasil wawancara tidak jauh berbeda dengan hasil wawancara sebelumnya, diperoleh atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani yang diterapkan oleh pelatih, latihan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet memahami dan mengetahui apa saja yang termasuk komponen kebugaran jasmani, dari latihan tersebut setelahnya atlet akan merasakan capek dan kelelahan, tetapi ada juga gerakan dalam latihan yang sulit dilakukan oleh atlet seperti gerakan sirkel. Hasil yang didapat setelah melakukan latihan yaitu badan menjadi lentur dan tidak mudah sakit.
- d) Atlet atas nama Via Nur Faizah, dari hasil wawancara diperoleh atlet selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan

metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mngembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapatakan lebih baik lagi.

- e) Atlet atas nama Gita, dari hasil wawancara diperoleh atlet diperoleh atlet selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi.
- f) Atlet atas nama Kaffa Bihi Nadif, dari hasil wawancara diperoleh atlet selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiaplatihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihanya itu saat kondisi badan sedang sakit yang

mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapatkan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.

- g) Atlet atas nama Syarifah, dari hasil wawancara diperoleh atlet selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihannya itu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.
- h) Atlet atas nama Ahmad Brian, dari hasil wawancara diperoleh atlet yaitu program latihan yang efektif menjadikan atlet tidak kesulitan untuk mengikuti proses latihan, aktifitas latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan

mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihannya itu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.

- i) Atlet atas nama Zaki, dari hasil wawancara diperoleh selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihannya itu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.
- j) Atlet atas nama Munif, dari hasil wawancara diperoleh atlet mengalami kesulitan dalam gerakan sirkel meskipun sudah mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmanisepertikekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai

dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihannya itu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.

- k) Atlet atas nama Ramadan Ari, dari hasil wawancara diperoleh selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihan yaitu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapatkan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.
- l) Atlet atas nama Adnan, dari hasil wawancara diperoleh atlet tidak mengalami kesulitan apapun saat melakukan proses latihan karena selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode

kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihannya itu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.

- m) Atlet atas nama Arbi, dari hasil wawancara diperoleh atlet selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihan yaitu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.
- n) Atlet atas nama Nailah, dari hasil wawancara diperoleh atlet selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran

jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihan yaitu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.

- o) Atlet atas nama Nisa, dari hasil wawancara diperoleh atlet selalu mengikuti latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 2 jam setiap latihannya. Atlet selalu menerapkan metode kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan power sesuai dengan intruksi pelatih. Semakin sering atlet latihan akan mengembangkan kemampuan atlet dan dapat mengikuti banyak perlombaan di tingkat provinsi, adapun kendala saat latihan yaitu saat kondisi badan sedang sakit yang mengakibatkan kurangnya efektivitas saat latihan. Meskipun setelah latihan akan merasakan capek dan kelelahan tapi hasil yang didapat akan lebih baik lagi, dan tidak ada gerakan yang sulit untuk dilakukan saat latihan.

Dari hasil wawancara 15 Atlet Pencak Silat Kembang Setaman, mayoritas jawaban atlet hampir sama disetiap pertanyaan yang diberikan oleh peneliti, atlet selalu diberikan metode kebugaran jasmani saat latihan, dan atlet juga memahami

dan mengerti apa itu metode latihan kebugaran jasmani. Pastinya ada kesulitan dan hambatan saat melakukan proses latihan, tapi itu tidak membuat para atlet untuk tidak semangat mengikuti latihan, banyak atlet yang mengikuti perlombaan di tingkat kabupaten maupun provinsi.

Berikut penyajian hasil wawancara yang dibutuhkan untuk menganalisis dan mengetahui metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni beladiri pencak silat kembang setaman.

- a) Analisis Metode yang dilakukansaatlatihan Hasil sajiandari 2 (dua) subjek penelitian, sebagai berikut: Setelah melalui tahap reduksi data, peneliti memperoleh sajian data dalam pemilihan metode latihan yang dilakukan. Hasil wawancara dan observasi dalam menentukan metode latihan. Menurut 2 (dua) subjek penelitian yakni pelatih dan atlet, mayoritas memilih menggunakan metode latihan kebugaran jasmani untuk menyesuaikan dengan kondisi fisik atlet. Pernyataan ini diperkuat dari hasil wawancara dengan narasumber.

G1 (Pelatih) yaitu:

“Apa Metode latihan yang pelatih terapkan selama latihan pencak silat : Pelatih memaparkan bahwa metode yang digunakan merupakan metode latihan dasar dan kebugaran.

Kemudian durasi waktu latihan yang diberikan adalah selama 1,5 jam dilakukan 2 kali dalam seminggu.”

Meskipun ke-2 subjek penelitian tersebut dapat menjawab satu arah pola pikir. Pernyataan di atas dapat juga di perkuat oleh jawaban dari atlet yang bersangkutan (G2) yakni:

"Apa yang di ketahui atlet terkait metode latihan yang diberikan oleh pelatih? Responden (Atlet) memaparkan bahwa yang terutama dalam gerakan penjurusan dan langkah-langkah dalam bertanding serta teknik dalam pencak silat. Kemudian menurut atlet pelatih sudah memberikan latihan yang sesuai dengan komponen pencak silat, jawaban atlet yakni, ‘tentu sudah, karena yang diberikan pelatih sangat bermanfaat untuk menunjang sebuah prestasi’.”

Pemilihan pelatih dalam memilih metode latihan pencak silat sudah mencakup metode latihan kebugaran jasmani dengan di kombinasi menggunakan latihan dasar dalam pencak silat dengan di buktikan menggunakan argument atlet yang menyebutkan bahwa latihan bermanfaat untuk menunjang sebuah prestasi.

- b) Peningkatan yang dirasakan Hasil sajian data dari 2 (dua) subjek penelitian sebagai berikut:

Setelah melalui tahap wawancara atau tahap reduksi data, peneliti

memperoleh sajian dan pemilihan metode latihan. Kebugaran jasmani yang nantinya bermanfaat bagi peningkatan sensorik secara kognitif maupun afektif dengan adanya peningkatan selain prestasi yang dirasakan seorang atlet yakni:

“Apakah metode latihan yang diterapkan dapat menjadikan kebugaran atlet meningkat ? Kemudian responden menjawab ‘ya tentu’ dan menurut pelatih metode latihan kebugaran jasmani sangat efektif untuk meningkatkan prestasi atlet,” Meskipun ke-2 subjek penelitian tersebut dapat menjawab satu arah pola pikir.

Pernyataan di atas dapat juga di perkuat oleh jawaban dari atlet yang bersangkutan (G2) yakni:

“Apa yang menjadi bukti bahwa ada peningkatan yang dirasakan oleh atlet ?, responden menjawab bahwa ‘atlet dapat menguasai ilmu lebih banyak sehingga lebih banyak prestasi yang dihasilkan selain itu badan berasa lebih kuat dan sehat’, kemudian atlet saat ada pertanyaan ‘apakah ada peningkatan yang dirasakan oleh atlet ? Hanya menjawab sebatas ‘ya ada’.”

Dari hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa peningkatan yang di rasakan oleh atlet itu ada, akan tetapi dari jawaban di atas tidak menunjukkan spesifikasi jawaban

dari sebuah pertanyaan yang dapat di buktikan dengan kesingkatan jawaban yang di paparkan. Dapat dilihat kembali atlet dan pelatih tidak menyebutkan secara spesifik terkait prestasi apa dan bagaimana hasilnya.

c) Faktor Penghambat Pelaksanaan Latihan

Hasil sajian data dari 2 (dua) subjek penelitian sebagai berikut: Setelah melalui tahap wawancara atau tahap reduksi data, peneliti memperoleh sajian dan pemilihan metode latihan kebugaran mendatangkan adanya faktor penghambat yang dapat menghambat jalannya latihan ,berikut pemaparan ada atau tidaknya faktor penghambat yang di rasakan seorang pelatih dan atlet selama latihan yakni:

“Menurut pelatih apakah faktor penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan ?, kemudian pelatih menjawab bahwa ‘hambatannya disaat badan tidak sehat dan saat hujan turun. Selain itu tidak ada hambatan’. Kemudian faktor penghambat yang dirasakan oleh atlet adalah saat badan kurang sehat dan tidak fit, atau waktu hujan turun. (jawaban atlet).”

Dari hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa ada perbedaan jawaban dari kedua responden, dapat dilihat pelatih menyebutkan tidak adanya hambatan yang dirasakan, akan tetapi ketika sakit dan saat hujan turun atlet, yang dapat disimpulkan

terdapat hambatan tertentu yang dirasakan oleh seorang atlet pada saat latihan berlangsung.

d) Hal yang dirasakan oleh seorang atlet

Hasil sajian data dari 2 (dua) subjek penelitian, sebagai berikut: Setelah melalui tahap wawancara atau tahap reduksi data, peneliti memperoleh sajian data mengenai hal yang dirasakan oleh seorang atlet ada beberapa hal yang dirasakan yakni dengan dibuktikan melalui hasil jawaban 2 subjek penelitian sebagai berikut: Pernyataan ini diperkuat dari hasil wawancara dengan narasumber G1 (pelatih) yaitu;

“dengan pertanyaan Apa peran penting metode latihan menurut pelatih pencak silat kembang setaman ? jawaban ‘metode latihan sangat penting untuk seorang atlet pesilat, selain demi kesehatan juga untuk merangsang gerakan refleksi diri.’”

Jadi dari pemaparan jawaban di atas, pelatih memberikan gambaran bahwa yang dirasakan atlet setelah latihan adalah terjadinya gerakan refleksi yang baik untuk kesehatan dan penting bagi fisik atlet. Kemudian atlet pun merasakan beberapa hal yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yang semakin baik. Pernyataan tersebut dapat di buktikan dengan argument dan jawaban dari subjek atlet yakni

“Reponatlet ‘yakni pasti badan akan terasa capek namun jika

sudah terbiasa dengan latihan badan akan terasa ringan dan tidak mudah merasakan kelelahan, serta atlet masih dapat melanjutkan aktivitas lain setelah latihan berlangsung (jawabnya). Selain itu atlet juga menjawab “ya tentu senang, dengan kegiatan pelatihan pencak silat ini, saya mempunyai banyak teman sehingga membuat saya bersemangat menjalani latihan.”

Dari pedapat di atas kedua subjek penelitian memaparkan dan menjawab dengan jawaban yang alurnya satu saling berkaitan, yakni terdapat beberapa hal yang dirasakan atlet setelah melakukan latihan dengan metode latihan kebugaran jasmani, selain hanya bermanfaat bagi tubuh, fisik dan otot, juga terdapat manfaat untuk mental atlet dengan di buktikan bahwa dalam melakukan latihan tidak mengalami kelelahan yang berarti menunjukkan tingkat kebugaran seseorang itu baik dan menumbuhkan rasa percaya diri serta semangat yang tumbuh dari perasaan batinnya.

2 Conclusions (Penarikan Kesimpulan)

Hasil dari analisis penelitian tersebut didapatkan beberapa data yang menyatakan bahwa perlunya dalam memilih metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, yang paling utama di butuhkan adalah kesegaran jasmani yang mana jika atlet telah mencapai

kesegaran jasmani yang baik maka mudah pula atlet memahami sebab metode latihan dan dapat meningkatkan kemampuan atlet.

Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang mempunyai peran penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Hal ini mendukung meningkatkan kebugaran jasmani dalam menjalankan aktivitas fisik yaitu kemampuan motorik dan pola hidup sehat atlet, Al Amin, (2024: 1).

Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara terus menerus dan bertahap. Apabila atlet kurang dalam melakukan gerak atau latihan secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan fisik, dan sebaliknya jika atlet aktif dalam latihan kemampuan fisik atau kebugaran maka kesegaran jasmani atlet akan dapat terkondisikan dengan baik.

Pendapat di atas dapat di padukan dengan hasil penelitian yang telah peneliti dapatkan, yakni pelatih telah melaksanakan metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang kesegaran jasmani atlet agar atlet tidak mudah merasakan lelah dan dapat dijadikan pondasi utama dalam tahap pembentukan atlet. Hal tersebut juga dirasakan oleh atlet dengan argument yang telah di paparkan bahwasannya atlet selalu merasakan senang saat latihan berlangsung, atlet menyatakan bahwa tetap merasa lelah saat latihan berlangsung akan tetapi setelah latihan

selesai atlet tidak merasakan puncak lelah yang berarti yang nantinya atlet masih dapat melanjutkan kegiatan atau aktivitasnya yang lain.

Selain kesegaran dan kebugaran tubuh yang dirasakan oleh atlet juga mendapatkan mental rasa percaya diri dan mudah beradaptasi dengan di dukung argument diatas yang menyatakan bahwa selain meraih kebugaran tubuh juga mendapatkan banyak teman. Anak atau atlet dapat nyaman dan senang jika metode latihan yang diberikan tidak monoton dan pasti banyak kreativitas untuk kebugaran yang dilakukan oleh pelatih. Peningkatan yang dirasakan oleh atlet tentunya ada peningkatan dan pelatih juga menyebutkan bahwa adanya peningkatan yang baik dari hasil latihan setiap harinya, akan tetapi dari hasil analisis data di atas tidak di sebutkan secara spesifik peningkatan apa dan bagaimana yang dirasakan atlet. Hal tersebut dapat menjadikan kelemahan dalam hasil data analisis pada penelitian kali ini karena peneliti tidak berhasil mencari informasi yang valid terkait peningkatan kebugaran, prestasi maupun fisik atlet dalam latihan.

Selain peningkatan, di dalam metode latihan kebugaran jasmani tersebut pelatih memaparkan bahwa tidak adanya faktor penghambat yang signifikan yang di rasakan atau saat berjalannya latihan, akan tetapi menurut argument atau jawaban dari atlet, atlet masih merasakan kesulitan dalam melakukan salah satu gerakan dalam pencak silat yakni teknik circle, mungkin hal tersebut dapat dijadikan evaluasi pelatihan yang telah terlaksana untuk pelatih.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet seni bela diri pencak silat kembang setaman, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Proses yang dilakukan dalam mendukung pencapaian prestasi atlet. Proses latihan yang dilakukan oleh pelatih untuk mendukung pencapaian prestasi atlet telah dilakukan melalui metode latihan kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan selama 2 kali seminggu dengan durasi waktu 1,5 jam. Dengan menerapkan metode latihan kebugaran jasmani di pencak silat kembang setaman akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet dengan di berikan tahapan latihan yang lain yang dapat membantu atlet menerima jenis latihan tersebut dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan atlet dapat melakukan aktivitas yang lain di luar program latihan yang menandakan kebugaran jasmani atlet sudah terkondisikan.
- 2) Metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet
Pelatih pencak silat kembang setaman menggunakan metode latihan kebugaran latihan kebugaran jasmani untuk menunjang

prestasi atlet Pelatih pencak silat kembang setaman menggunakan metode latihan kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi atlet, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan analisis data pelatih dan atlet yang di jadikan subjek penelitian tidak menyebutkan secara spesifik peningkatan prestasi di bidang apa dan apa pengalaman yang dapat berkembang. Menjadi suatu kelemahan dalam penelitian kali ini karena belum adanya peningkatan prestasi yang dapat dijelaskan secara spesifik dan pelatih serta atlet sekedar menyebutkan bahwa adanya peningkatan prestasi dan peningkatan keterampilan yang didapatkannya.

Pelatih juga harus tetap memperhatikan penguasaan teknik yang harus dikuasai oleh seorang pesilat, atlet menyebutkan bahwa masih terdapat kendala saat melakukan teknik circle yang nantinya dapat dijadikan evaluasi kepada pelatih untuk dapat membagi dan memforsir waktu latihan kebugaran dan latihan teknik. Dapat diambil kesimpulan bahwasannya metode latihan yang digunakan pencak silat kembang setaman telah berhasil dengan menggunakan metode latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan dan kemampuan atlet. Latihan yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat menunjang peningkatan prestasi atlet, selain itu juga masih ada satu kendala mengenai latihan penguasaan teknik yang

menyebabkan beberapa atlet masih kesulitan dalam melaksanakan suatu teknik penca silat.

B. Saran

Secara keseluruhan analisis metode latihan kebugaran jasmani di pencak silat kembang setaman telah terlaksana dengan baik dan terstruktur. Berdasarkan kesimpulan maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah, dalam latihan kebugaran atau fisik tetap harus diimbangi dengan penguasaan latihan. Teknik pencak silat agar atlet juga mempunyai kebugaran baik dan penguasaan Teknik yang lebih baik sehingga prestasi atlet dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA


- Akbar, A. And Rizki, P.,(2021). Manajemen Latihan Dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1): 1-6.and *Nutrition Journal*, 2 (2):56-64.
- Candra, J., (2021). Pencak Silat. Deepublish. Damrah, T., & Nurmai, E. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, Iv(2),209–219.
- Cgabdrika, Methodius. F. T. (2020). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Ketetapan Pukulan Smash Atlet Umur 10-15 Tahun PB. Manunggal Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dermawan, Fauzi. D. (2018). Perencanaan Latihan (PERIODISASI). Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Diana,Fitri. (2019).“ Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Tendangan Depan Pencak Silat.”*Jurnal Ilmu Keolahragaan* III (2).
- Dwi Bagus Subroto dan Achmad Rizanul Wahyudi, (2017). “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan.” *Jurnal pendidikan olahraga* 3 (2): 80.
- Elzandri, Rafli, and Kumala Dewi. (2018). “Profil Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2012.”*Tarumanagara Medical Journal*1(1): 151
156.<https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/2539/1487>
- Fauzan, Lazuardy Akbar, and Edwin Wahyu Dirgantoro. (2020). “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan.” *Riyadhoh :Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(2): 80.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2017). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Remaja Rosdakkar
- Habibuddin, Muhammad (2015,, Profil Kondisi Fisik Mahasiswa UKM UNESA“, Penkep

- Hanafi, Moh. Prastyana, B, R. dan Utomo, G,M. (2019) Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan. Surabaya: Cv jakad Media Publishing.
- Harsono. (2015). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono.(2017). *Dasar-Dasar Kepelatihan*, Jakarta: Tambak Kusuma
- Hasanah, Putri Fatmawati Arinal, Sofia Hartati, and Elindra Yetti. (2021).“Apakah Bela Diri Pencak Silat Dapat Melatih Kedisiplinan Pada Anak ?” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5 (2): 2082–89.
- Johansyah. L. (2014). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta, Raja Grafindo Persada
- Khairul Hadziq (2017) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Yama Widya.
- Kriswanto. Erwin. S (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Kurnia, D.I., Kasmiyetti, K. dan Dwiyaniti, D., (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport*
- Mahatmasari, Povian. Y. (2018). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Passing-Stopping Bermain Sepakbola.Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moleong, L.J. (2016) Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Mulyana. (2015). Pendidikan Pencak Silat Membangun Jatidiri Bangsa. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Nursufi,M. (2014). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(4611), 1–90.
- Paiman(2021). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Hal 228.

- Permadi, A. (2018). Implementasi Fungsi Manajemen Olahraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Renjang Lebong (Sebuah Kajian Kritis). Tesis Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Scien ceand Health*, 1(3), 198–207
- Prima, I., (2022). Analisis Yuridis Kewenangan Pemerintah Daerah Situbondo Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Al-Hukmi : Jurnal Hukum Ekonomi Syariah dan Keluarga Islam*, 3(1), pp.9-24.
- Rif'iy Qomarrullah, S.P., Or, M., Lestari Wulandari, S. and SH, M., (2022). Desain pembangunan olahraga nasional (perspektif sosial-budaya, politik, kebijakan dan hukum). Deepublish.
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4,1– 12.
- Sakti, N.W.P., Supriadin, S., Suriatno, A., Sukarman, S. and Yusuf, R., (2019). Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Program Latihan Pada Pelatih Dan Pembina Pencak silat Kabupaten Lombok Tengah. *Abdi Masyarakat*, 1(1)
- Sudianai. K. dan Sepyanawati Ni Luh Putu. (2017). Keterampilan dasar Pencak Silat. Depok: rajawali :hal 03.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN

ampiran 1. Usulan Tema/Judul Skripsi

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Tobiatul Khoiriaty

N P M : 19230138

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Analisis Metode latihan seni bela diri pencak silat kembang Setaman
Dalam meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani untuk menunjang Prestasi Atlet

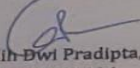
Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd

2. Maftukhin Hudah, S.Pd, M.Pd


Menyetujui,

Ketua Program Studi,


Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP 149001426

Semarang, 13 Maret 2023

Yang mengajukan,


Tobiatul Khoiriaty (19230138)

DAFTAR PEMBIMBING

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd	11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd	13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or	15. Ibnu Fatdhu Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertika Kusumaprastwi, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

Lampiran 2. Halaman Persetujuan Proposal

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

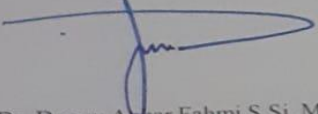
Proposal skripsi dengan judul "Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Memanjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman"

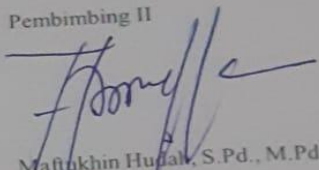
Disusun Oleh:

Nama : Tobiatul Khoiriyati
NPM : 19230138
Program Studi : Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : FPIPSKR

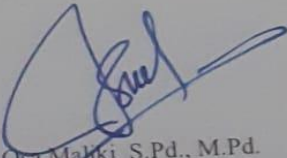
Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :
Tanggal :

Pembimbing I

Dr. Donny Anwar Fahmi, S.Si., M.Pd.
NPP. 118601361

Pembimbing II

Maftukhin Hudak, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158801474

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


Osa Mahki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Lampiran 3. Surat Izin Peneliti

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/II/2024 Semarang, 15 Februari 2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pelatih Silat Kembang Setaman Magelang
di Magelang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :


N a m a : TOBIATUL KHOIRIATI
N P M : 19230138
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

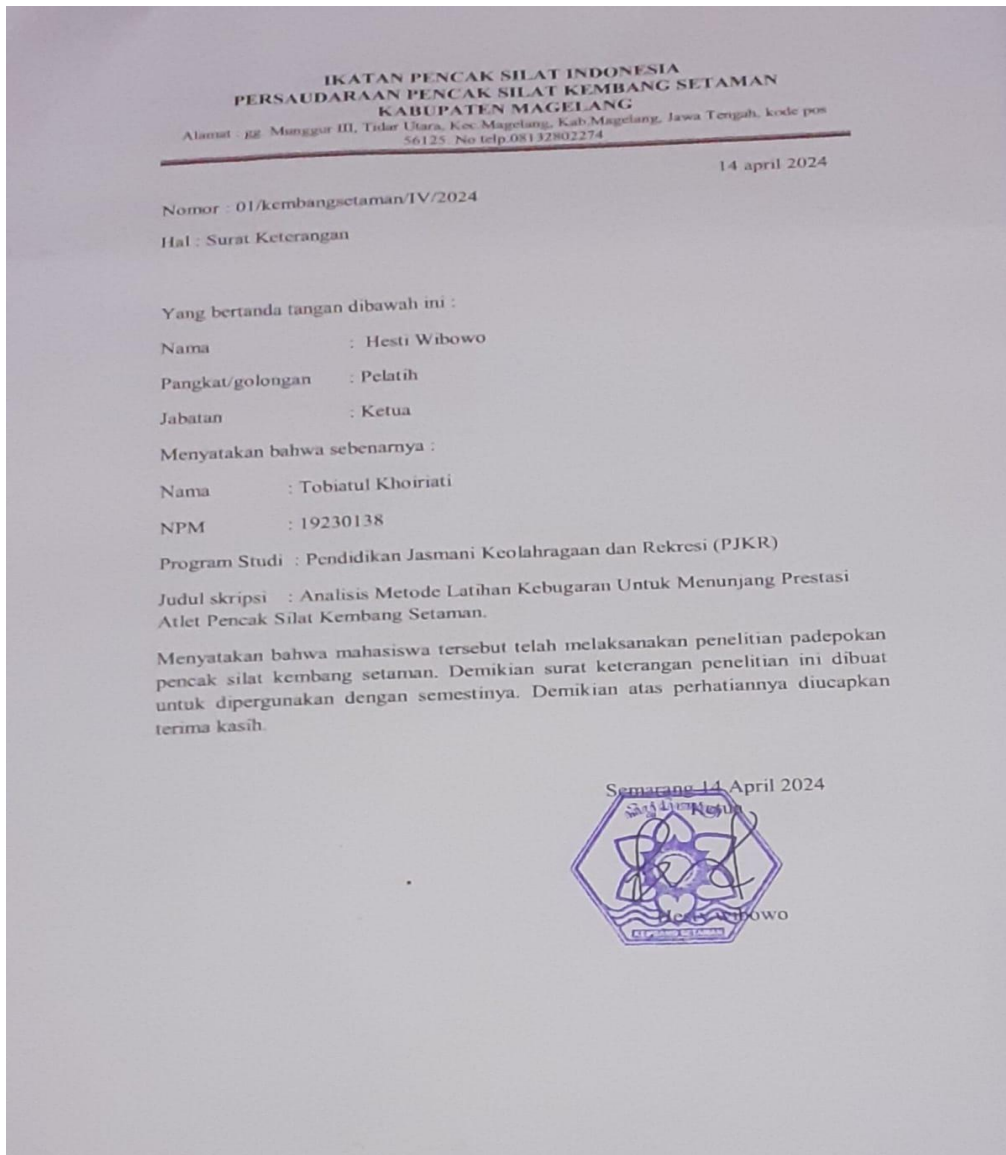
**ANALISIS METODE LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK MENUNJANG
PRESTASI ATLET SENI BELA DIRI PENCAK SILAT KEMBANG SETAMAN**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NIP 107801284

Lampiran 4. Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian



Lampiran 5. Surat Permohonan Expert Judgment Dosen

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

Hal : Permohonan *Expert Judgment*
Lampiran : 1 instrumen penelitian Kepada
:

Dengan hormat,

Saya selaku mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang:

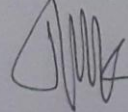
Nama : Tobiatul Khoiriati
NPM : 19230138
Program Studi : Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi
(PJKR)
Fakultas : FPIPSKR

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* atau validator instrument penelitian untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "**Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman**"

Demikian permohonan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini.

Atas atensi dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

Semarang, 13 Februari 2024
Hormat Saya,



Tobiatul Khoiriati

(NPM:19230138)

Lampiran 6. Surat Permohonan Expert Judgment Dosen

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muh. Isna Wibisana S.Pd., M.Kes

NIP : 179101532

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument penelitian yang disusun untuk penelitian telah saya teliti dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

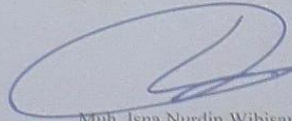
Lembar penelitian tersebut disusun oleh :

Nama : Tobiatul Khoiriati

NPM : 19230138

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi. Demikian Surat Persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Februari 2024



Muh. Isna Nurdin Wibisana, SPd., M. Kes

(NIP:179101532)

Lampiran 7. Surat Permohonan Expert Judgment Pelatih

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hesty P

Bidang Keahlian : pelatih pencak silat

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument penelitian yang disusun untuk penelitian telah saya teliti dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

Lembar penelitian tersebut disusun oleh :

Nama : Tobiatul Khoiriaty

NPM : 19230138

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi. Demikian Surat Persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Februari 2024



Lampiran 8. Kebenaran Instrumen

Kebenaran instrumen

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

Komentar/Saran

.....
.....
.....
.....

Komentar/Saran

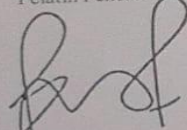
Lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan

1. Layak untuk diuji cobakan
2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diuji cobakan

Semarang, Februari 2024

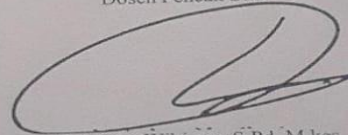
Validator

Pelatih Pencak Silat



(.....
Hesti P.....)

Dosen Pencak Silat



Muh. Isna Wibisana S.Pd., M.kes
(NIP: 179101532)

Lampiran 9. Kisi-Kisi Penilaian Instrumen

Tabel 4.
Kisi-kisi Instrumen Penelitian atlet

VARIABEL	FAKTOR	BUTIR SOAL
Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Menunjang Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman	Metode yang dilakukan saat latihan	1,2,3,4,5,19
	Peningkatan yang dirasakan	6,7,8,18
	Faktor Penghambat Penerap Metode	9,16,17,20
	Yang dirasakan oleh Atlet	10,11,12,13,14,15

Lampiran 10. Kisi-Kisi wawancara atlet

Instrumen Wawancara atlet

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Menunjang Prestasi Atlet"	
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Menunjang Kebugaran dan	

	Prestasi Atlet Pencak Silat?	
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	
11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	
14.	Apa Yang di Rasakan Selepas Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisk Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat	

Lampiran 11. Validitas Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENILAIAN						
Aspek Penilaian	Kriteria Penilaian	Nilai				
		5	4	3	2	1
Metode yang dilakukan saat latihan	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	✓				
	Berapa Durasi Lama Waktu Latihan?	✓				
	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	✓				
	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan?	✓				
	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Menunjang Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	✓				
	Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Menunjang Prestasi Atlet?	✓				
	Peningkatan yang dirasakan	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	✓			
Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?		✓				
Apakah bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?		✓				
Apakah Peningkatan Yang di Rasakan Oleh Atlet?		✓				
Menurut Atlet Apakah Metode Latihan yang diberikan Pelatih Sudah Dapat Menunjang Sebuah Prestasi		✓				

Faktor Penghambat Penerapan Metode	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan		✓		
	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	✓			
	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerakan saat melakukan latihan?		✓		
Yang di rasakan oleh Atlet	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	✓			
	Apa Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	✓			
	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?		✓		
	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	✓			
	Apa Peningkatan Yang di Rasakan Oleh Atlet?	✓			
	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung			✓	
Total Keseluruhan (78)					

Lampiran 12. Rekapitulasi Bimbingan



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang, Telp. (024)8316377 Faks. 8448217
Email: upgrismp@gmail.com Homepage : www.upgrisng.ac.id

LEMBAR PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tobiatul Khoirati
NPM : 19230138
Prodi : PIKR
Judul Skripsi : Analisis Metode Latihan Kebagaran Jasmani Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Komang Setaman
Dosen Pembimbing I : Dr. Donny Arhar Fahmi S.Si., M.Pd

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	13 Maret 2023	ACC Judul	
2.	08 Juni 2023	Revisi bab 1 latar belakang	
3.	26 Juli 2023	Revisi proposal identifikasi masalah	
4.	25 Oktober 2023	Revisi proposal	
5.	08 November 2023	Revisi judul rancu	
6.	13 November 2023	Revisi proposal dan tambah materi	
7.	21 November 2023	Revisi proposal tahun jurnal	
8.	19 Januari 2024	Revisi proposal bab III Mencantumkan sumber referensi atau pustaka	
9.	24 Januari 2024	Revisi bab III sumber	
10.	30 Januari 2024	Revisi tambahan validasi dari pelatih	
11.	13 Februari 2024	ACC Proposal	
12.	24 April 2024	Revisi bab 4 dan tata letak	
13.	07 Mei 2024	ACC Skripsi	

Dosen Pembimbing I

Dr. Donny Arhar Fahmi S.Si., M.Pd
NPP. 118601361

Mahasiswa

Tobiatul Khoirati
NPM. 19230138



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN

Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang, Telp. (024)8316377 Faks. 8448217
Email: upgrisng@gmail.com Homepage : www.upgrisng.ac.id

LEMBAR PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tobiatul Khoiriani
NPM : 19230138
Prodi : PJKR
Judul Skripsi : Analisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Kembang Setaman
Dosen Pembimbing II : Maftukhin Hudah S.Pd., M.Pd

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	13 Maret 2023	ACC Judul	
2.	08 Juni 2023	Revisi bab 1 proposal	
3.	26 Juli 2023	Revisi proposal	
4.	13 Februari 2024	ACC Proposal	
5.	07 Mei 2024	ACC Skripsi	
6.			
7.			
8.			
9.			

Dosen Pembimbing II

Maftukhin Hudah S.Pd., M.Pd
NIP. 158801474

Mahasiswa

Tobiatul Khoiriani
NPM. 19230138

Lampiran 13. Lembar Wawancara Pelatih

LEMBAR WAWANCARA PELATIH

Nama : Muzaki Eko.
 Usia : 347 tahun.
 Lama Melatih: 50 tahun.
 Lisensi : Ya/ Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	dijawab dengan pemanasan (berdoa) diikuti pemanasan (mendengarkan) terus teknik dan jurus diakhiri pendinginan
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	kurang lebih 2jam.
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	ada 2kali dlm seminggu.
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya jelas itu. Keb. tidak ada kebugaran jasmani bagaimana program latihan akan berjalan dgn baik
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Menunjang Prestasi Atlet"	Iya. kebugaran jasmani itu sangat penting untuk menunjang prestasi
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	Iya to jelas, menggunakan metode latihan kebugaran jasmani dlm meningkatkan prestasi
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Menunjang Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ada yang namanya, kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelenturan
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Ya dalam suatu latihan akan berjalan dengan baik apabila kebugaran jasmani atlet itu baik.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Iya. karena kebugaran jasmani itu utama dlm olahraga. semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka akan semakin baik prestasi yang akan didapat atlet.

10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Faktor penghambat saat hujun tiba jadi a latihan sering ditunda. Faki semua itu banyak yang masih kurang untuk badannya.
11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Saat mengikuti perlombaan di klub dan propinsi banyak atlet yang menang prestasi.
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	Sangat penting karena prestasi atlet dimulai dari saat latihan yang sungguh sehingga prestasi dapat terbentuk.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Saat latihan merasa pegal karena pemanasan dan gampang capek tetapi setelah latihan badan terasa segar.
14.	Apa Yang di Rasakan Selepas Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Capek. Kalo untuk kelelahan yang berlebihan sehingga mengganggu aktivitas lainnya. tidak setelah latihan atlet beristirahat setelahnya cara ini memang dapat dilanjutkan dengan aktivitas lainnya.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Istirahat untuk pemulihan.
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	# Dnak - atik sangat senang.
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	untuk kesulitan memang pasti ada.
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak mengikuti perlombaan dikabupaten dan propinsi dan menang banyak juara.
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Sebelum latihan badan para atlet banyak yang kaku dan tidak lentur namun setelah lama mengikuti latihan perubahan sedikit demi sedikit ada seperti badan mulai lentur.

LEMBAR WAWANCARA PELATIH

Nama : Eli
 Usia : 54 tahun
 Lama Melatih: 30 tahun
 Lisensi : Ya/ Fideles

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Sebelum memulai latihannya dulu dia berdoa kemudian pemanasan dan dilanjut dgn teknik dasar dan lanjutan diakhiri dgn pendinginan
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2jam lamanya
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2kali dalam seminggu
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya tentu saja. kebugaran jasmani itu ada erat kaitannya dengan latihan
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Menunjang Prestasi Atlet"	Ya
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	Ya
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Memunjang Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya saya mengetahuinya. yang diperlukan itu seperti. kekuatan, kecepatan, ketahanan, daya tahan, power
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Ya tentu saja. latihan olahraga terutama dalam pencak silat kebugaran jasmani baik maka akan untuk meningkatkan prestasi akan baik
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Ya. baik. kebugaran jasmani itu tujuan utamanya semakin baik kebugaran jasmani yang didapat maka prestasi yang dihasilkan akan semakin baik

10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Saat turun hujan, pastinya latihan akan libur. Atau jika ada atlet yang sedang sakit.
11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak mengikuti perlombaan baik dalam tingkat kabupaten dan nasional atau provinsi dan sering mendapat juara.
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	Sangat penting karena metode latihan yang diturunkan dan diterapkan sesuai dengan kondisi para atlet.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Waktu saat latihan yang dirasakan pastinya masih semangat, setelah latihan banyak yg lelah dan capek.
14.	Apa Yang di Rasakan Selepas Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Rasanya tidak menimbulkan kelelahan yang dapat menimbulkan kelelahan yang mengganggu aktivitas.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Istirahat untuk memulihkan tenaga yg telah terkuras.
16.	Apa yang di ketabui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	ya pasti atlet sudah mengetahui
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	mereka sangat senang pada saat latihan
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	ada. Sebagian kesulitan ada pada gerakan sirkel.
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Badan menjadi lebih kuat dan tidak mudah sakit.
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Perubahan ada pada kelenturan. Sebelumnya banyak memukul badan kurang lincah namun sedikit demi sedikit kelenturan pada otot muncul.

Lampiran 14. Lembar Wawancara atlet

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Salwa Ningsi Matikhassun
 Usia : 18 tahun
 Lisensi : Ya/ FIDIR

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Metode yang digunakan menggunakan metode latihan dasar dan juga kebugaran
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	Latihan dilaksanakan selama 2 jam.
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	Dalam 1 minggu kegiatan latihan dilaksanakan sebanyak 2 kali, hari kamis dan mi
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya tentu saja. karena kebugaran jasmani sangat efektif dalam menunjang prestasi
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Menunjang Prestasi Atlet?"	Ya, tentu.
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?"	Ya sudah melaksanakan metode latihan sport kebugaran jasmani untuk meningkatkan sebuah prestasi
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Menunjang Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya, komponen yang kebugaran jasmani yg diterapkan pelatih ada 5 banyak ragamnya.
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Ya, tentu, karena kebugaran jasmu sangatlah penting bagi atlet
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Ya, sangat efektif, dan kebugaran jasmani sangatlah bermanfaat untuk perkembangan dan prestasi para atlet.
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	keadaan kurang tentu, tenaga banyak juru yg kurang tepat saat dilakukan latihan.

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Atlet menjadi dapat menguasai berbagai pengalaman dan juga ilmu yang bermanfaat.
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	Latihan memang sangat penting untuk atlet karena untuk meraih sebuah prestasi.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Ada. Sebelum latihan badan terasa berat dan kaku namun setelah latihan badan menjadi agak ringan.
14.	Apa Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Umumnya tidak setelah latihan body memang terasa sangat capeknya energi berkurang, namun setelah latihan badan akan kembali normal sehingga dpt melakukan aktivitas lain.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Aktivitas lain setelah mengikuti latihan yaitu memulihkan tenaga dengan makan dan minum yang sehat.
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Yang utama dalam gerakan pencak silat dan langkah-langkah dalam beriadanya dan juga teknik dasar.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Ya, karena dalam mengikuti kegiatan latihan ini saya dapat memiliki banyak teman dan dapat membuat semangat dalam latihan pencak silat.
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	Ada, kesulitan dalam melakukan gerakan sikel dan itu tidak menentu.
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Ada bukti. Atlet dapat menguasai ilmu untuk kehidupan dan dpt bermanfaat untuk orang lain.
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Sebelum mengikuti latihan pencak silat badan terasa kaku namun setelah mengikuti latihan pencak silat badan terasa lentur dan juga sangat ringan.

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Muhammad Fhaisol.

Usia : 14 tahun.

Lisensi : Ya/ Tidak-

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Latihan yang diterapkan pelatih diawali pemanasan kemudian diikuti gerakan dasar dan lanjutan
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2 jam.
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali dihari kamis sore dan dihari minggu pagi
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya.
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet"	Iya tentu kebugaran jasmani itu sangat penting untuk prestasi
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	Pelatih menggunakan metode kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat.
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya tentu saja mengetahui
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Ya.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Iya.
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Kurang lentur dan agak kaku jadi teknik dasar banyak yg kurang tepat dalam melaku

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak prestasi yang didapat setelah menggunakan metode yang diterapkan pelatih.
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	Sangat penting, dengan latihan kita dapat memahami dan juga dpt meraih banyak prestasi.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Saat latihan badan memang terasa capek. setelah latihan badan terasa bugar.
14.	Apa Yang di Rasakan Selepas Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Sidak merasa kelelahan yang berarti karena masih dapat melanjutkan aktivitas berikutnya.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Istirahat sejenak.
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Sebelum latihan dilakukan pemanasan dengan melenturkan otot. setelah itu diikuti dgn gerakan dasar dan lanjutan.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	ya, karena berkumpul dan bergumam dengan teman dan juga pelatih.
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	tidak ada.
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak prestasi yang diraih dgn pada perlombaan.
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Sebelum latihan badan masih biasa-biasa saja. setelah latihan badan terasa capek.

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Yis Nur
 Usia : 15 tahun
 Lisensi : Ya/ Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	diikuti pemanasan, diakhiri metode teknik dasar di bawah pengawasan komando draktin dan pendinginan
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2 jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali dalam seminggu
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	ya.
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet"	ya.
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	pelatih menerapkan kebugaran jasmani untuk pemanasan di latihan karena sangat berpengaruh
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	ya saya mengetahui
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	ya.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	ya tentu sangat efektif.
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Banyak yang kurang latihan dan kurang akan waktu panjang

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Kelelahan ini sering terjadi di tengah, ketika persiapan dan semua meraih juara.	ini perubahan
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kombong Setaman?	Sangat penting jika tidak melakukan latihan dalam persiapan akan sulit tetapi dengan latihan ini mampu.	tidak melakukan latihan ini mampu
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Saat latihan merasa setelah latihan capek.	ada merasa
14.	Apa Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berat Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Pada capek tapi setelah beberapa menit pun capek hilang dan dapat melakukan aktivitas lainnya.	dirasakan
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Memilih kegiatan yang menarik (olahraga)	atau
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Latih. beroda. pemanasan, teknik dasar, perkerasan.	
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Iya sangat senang	
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	Tidak ada. kebanyakan ada di teknik arkel.	ada di
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak perlombaan yang diikuti dan banyak juara yang didapat.	
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Sebelumnya. badan sudah sakit setelah latihan badan segar.	

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Syarifah Napitokul

Usia : 16 tahun

Lisensi : Ya/ Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Penanaman dan diakhiri pertandingan tetapi juga menerapkan metode kebugaran jasmani
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2kali dalam seminggu
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya tentu kebugaran jasmani itu efektif untuk prestasi
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet"	ya.
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	Ya.
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya pastinya mengetahui
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan dapat menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Sangat efektif dan berpengaruh dalam prestasi dalam kesehatan dan kebugaran atlet
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Tentu saja
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	suasana dan semangat badan kurangnya

11.	Apakah bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	banyak mengikuti pertandingan dan sering mendapatkan juara pada pertandingan yang diikuti baik di tingkat nasional maupun internasional
12.	Apakah Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setanas?	latihan yang diberikan pelatih pencak silat sangat berpengaruh dalam meningkatkan sebuah prestasi
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	bukti latihan saya tidak pernah dan semangat. setelah latihan malah capek
14.	Apakah Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	ya pastinya capek, tetapi tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	ya pulang, istirahat
16.	Apakah yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	juruk dan teknik dalam pencak silat.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan selama saat latihan berlangsung?	saya senang dan semangat dalam mengikuti latihan.
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan terkonsentrasi melakukan latihan?	tidak saya pribadi tidak
19.	Apakah Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	kita ditunjukkan dalam diri saya ya itu saya bisa menahan emosi dan lebih sehat
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	tubuh saya sehat, lemur, dan gant.

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Murni
 Usia : 19 Tahun
 Licensi : Ya/ Tidak

Persiapan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Amankan, berda, teknik-pencak silat, pemanasan, peregangan dan diet rendah lemak
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2 jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali dalam satu minggu
4.	Apakah Pelatih Mempunyai Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet?"	Ya
6.	Jika Jawabannya Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?"	Iya pelatih menerapkan metode latihan dengan metode kebugaran jasmani
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Mengetahuinya mungkin, asupan makanan, istirahat, pola daya tahan
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Metode latihan yang diterapkan bisa dapat meningkatkan kebugaran jasmani atlet meningkat
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Sangat efektif
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Saat badan kurang fit dan saat hujan turun

11.	Apakah bukti yang dapat dijadikan Acuan bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Seting mengikuti kompetisi Beda sebelumnya di tingkat nasional populer dan nasional dan dapat mendepan karena.
12.	Apakah Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kenyang Setaman?	Latihannya disesuaikan dengan kondisi atlet.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Sangat capek
14.	Apakah Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelebihan yang Berarti Hingga Tidak Mau Melakukan Aktivitas Lain?	Mau juga senang, tapi apa cukup Setelah latihan, tapi walaupun tidak sampai memungkinkannya yang berlebihan.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	istirahat
16.	Apakah yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Sama seperti yang lainnya tersebut.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Sangat senang.
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerakkannya melakukan latihan?	tidak ada di tingkat sirkul
19.	Apakah Bukti yang dapat dijadikan Acuan bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Badan menjadi lebih sehat dan jugar
20.	Melalui Fisik, Apakah Penilaian Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	ketahanan

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Faza.

Usia : 16 tahun.

Lisensi : Ya/Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Dimasudikan kemudian gerakan dasar dilanjut dengan jurus.
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	Kurang lebih 2 jam.
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali dalam seminggu.
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya.
5.	Jika jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet"	Ya.
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	Tidak menerapkan metode kebugaran jasmani sebagai acuan utama di dalam latihan guna untuk prestasi atlet.
7.	Apakah Pelatih Mengambil Komposisi Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Yang pertama kekuatan, power, kecepatan, ketahanan, ketangkasan dan lain-lain.
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Ya.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Ya tentu sangat efektif.
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Banyak yang kurang tertet dalam melakukan gerakan jurus dan kurang belajar.

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak dapat prestasi dan juara di setiap perlombaan baik berombak kemampuan dan bakat prestasi
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Sezenan?	Metode latihan yang diterapkan pelatih sangatlah penting untuk tujuan prestasi di atlet.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Saat latihan agak susah namun ke lurus-lurus badan terasa ringan
14.	Apa Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Capek tetapi tidak merasa kelelahan yang tidak wajar. Jadi masih dapat melakukan aktivitas setelah latihan
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Latihan pemuliharaan tenaga.
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Pemahaman teknik dasar dan peraturan yang berkaitan juga di berikan untuk meningkatkan prestasi atlet.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kemenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Atlet saja bangga
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan guna saat melakukan latihan?	Sedikit ada kesulitan
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak prestasi yang dapat di jadikan acuan (membawa)
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Sebelumnya badan terasa berat saja. Setelah latihan badan menjadi capek tetapi masih sanggup di lakukan aktivitas

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Adnan putra .
 Usia : 15 tahun
 Lokasi : Ya/ Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Menanyakan pemanasan gerakan dan gerakan perjarusan kadang juga larung kemudian penutup.
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2 jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali dalam seminggu.
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Axiom Utama dalam Program Latihan	Ya pelatih menerapkannya.
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet"	Ya.
6.	Jika Jawabannya Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Mengganti Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	Ya pelatih menggunakan metode kebugaran jasmani un latihan.
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya pelatih mengetahuinya.
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Meningkatkan Kebugaran Atlet Meningkatkan?	Ya berpengaruh.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Ya efektif dalam meningkatkan prestasi.
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Saya badan kurang sebat dan pada saat turun hujan.

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Sering mengikuti lomba dan sering mendapatkan juara
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	Sangat penting karena metode latihan yang diberikan sudah sesuai
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Saat latihan saya senang setelah latihan saya merasa lelah
14.	Apa Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Capek tapi saya masih bisa melakukan aktivitas lainnya
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Bermain dan tidur
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Teknik dasar dan pengurusan
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Iya saya senang
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan geraknya saat melakukan latihan?	Saya belum merasakan kesulitan tetapi teman lain ada
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Saya menjadi sehat, bugar dan tidak mudah emosi
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Ada sebelumnya saya tidak bisa split atau melakukan lompat setelah mengikuti latihan pencak silat sedikit demi sedikit saya bisa split

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Arbi
 Usia : 13 Tahun
 Lisensi : Ya/Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Metode yang diterapkan pemanasan teknik dasar gerak pencak silat
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	kurang lebih 2 jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali dalam seminggu.
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya pelatih menerapkannya.
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet"	Ya.
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet"	Ya.
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya pelatih mengetahuinya yang di perlukan seperti kecepatan, kekuatan, ketahanan, power, daya tahan.
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Ya.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Ya
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Sakit sakit.

11.	Apakah bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Sering mengikuti perimbangan yang diadakan di kabupaten dan provinsi dan jurus menakar jurus.
12.	Apakah Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Sotaman?	Penting karena dapat efektif untuk menunjang prestasi
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Senang sekali tapi juga capek
14.	Apakah Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Capek tidak menimbulkan kelelahan yang fatal.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Istirahat
16.	Apakah yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Jurus dengan teknik-teknik Dasar
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Iya saya sangat senang
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	Tidak ada kesulitan.
19.	Apakah Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Badan menjadi lebih sehat dan mudah beraktivitas.
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Kesehatan rohani dan kesehatan mental

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Nailah Fitri

Usia : 15 Tahun

Lisensi : Ya/ Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	metode yang paling banyak seperti pemanasan, dasar teknik, dasar dan diakhiri pendinginan
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	durasinya 2 jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali dalam seminggu.
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan?	ya pelatih mengetahuinya
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Memanjang Prestasi Atlet?"	ya
6.	Jika Jawabannya Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggarakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?"	ya pelatih menerapkan metode kebugaran jasmani dalam latihan pencak silat
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Menunjang Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	ya pelatih sudah mengetahui
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	ya tentu saja
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	ya tentu mengetahuinya metode latihan dengan kebugaran jasmani berjalan dengan efektif
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	dalam keadaan baik

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Sering banget mengikuti pertandingan dan sering mendapatkan juara.
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	Sangat penting karena metode yang sudah terapkan sudah sesuai dengan sop dan kondisi para atlet.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Senang tetapi juga capek
14.	Apa Yang di Rasakan Selepas Latihan. Apakah Atlet Merasa Kelebihan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Capek, tidak menimbulkan kelelahan yang serius.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	istirahat dan tidur
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	metode penjurusan dengan teknik dasar
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Saya senang sekali
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerak saat melakukan latihan?	Saya merasakan kesulitan pada gerakan berkel.
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Saya menjadi sehat dan bugar
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Ada pada keseimbangan

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Brian Brian

Usia : 15 Tahun

Lisensi : Ya/ Tidak

Pertanyaan (Piswancara)

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Metode yang pelatih terapkan pada saat latihan sama dengan atlet pada umum
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2 jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan	Ya, pelatih menerapkannya.
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet?"	Ya betul kebugaran jasmani yang diterapkan pelatih untuk atlet terbukti untuk sebuah prestasi
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?"	Belum menerapkan metode latihan dengan kebugaran jasmani untuk meningkatkan sebuah prestasi
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukandalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya, pelatih telah mengetahuinya. namun menerapkannya ke atlet
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkat?	Ya tentu saja kebugaran jasmani meningkat
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Ya sangat efektif
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	Faktor penghambatnya saat sedang sakit

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Sering mengikuti perlombaan dan sering mendapatkan juara
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kerebong Setaman?	Ya penting sekali. latihan yang dilaku kan akan membuat tubuh prilaku yang lebih baik
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	saat latihan saya semangat. Setelah latihan saya jadi senang. tapi juga saya capek.
14.	Apa Yang di Rasakan Selepas Latihan. Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Setelah latihan saya jadi tidak mau melakukan latihan yang selanjutnya.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	istirahat sebentar main game.
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Mengetahui teknik dasar, peraturan, bagaimana juga di adakan pertandingan.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Ya saya senang sekali
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerakannya melakukan latihan?	tidak ada.
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Badan terasu lebih sehat
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Sebelum Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Perubahan fisiknya, ketahanan tubuh saya menjadi agak lanjut.

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Ula Nur Zahrah
 Usia : 17 tahun
 Licensi : Ya/Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	Metodenya menggunakan rekrek dan metode dan juga menggunakan kebugaran jasmani
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2 jam kurang lebih
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali latihan di dalam satu minggu, yaitu di hari kamis dan minggu.
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Aksen Utama dalam Program Latihan?	Ya, karena dengan kebugaran jasmani yang efektif dapat menunjang sebuah prestasi.
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Menunjang Prestasi Atlet?"	Iya, sangat betul.
6.	Jika Jawabannya Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menggunakan Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?"	Ya, pelatid menggunakan metode kebugaran jasmani dalam meningkatkan suatu prestasi atlet.
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di Perlukan dalam Menunjang Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	Ya tentu saja mengetahui כמה komponen kebugaran jasmani banyak sekali macamnya dan itu sangat penting untuk latihan.
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Menjadikan Kebugaran Atlet Meningkatkan?	Ya tentu saja, karena kebugaran jasmani itu faktor utama yang di perlajari di atlet pencak silat.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	Iya sangat efektif karena kebugaran jasmani bermanfaat dan berguna untuk menunjang prestasi.
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	faktor utamanya kurang lanjut

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Buktinya banyak ilmu yang diajarkan atlet serta banyaknya prestasi yang diraih di setiap perlombaan?
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Sotaman?	Dalam meraih prestasi latihan yang teratur dan baik merupakan salah satu faktor yang sangat penting.
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Yang dirasakan itu adalah badan yang sangat lelah dan sakit, tetapi jika latihan badan mulai segar.
14.	Apa Yang di Rasakan Setelah Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Ya tentu saja capek, tetapi untuk kelelahan tidak sampai dapat tidak dapat melanjutkan aktivitas setelah latihan capek itu akan hilang dengan istirahat. Setelah itu capek akan hilang.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Beristirahat.
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Gerakan penyusunan diawali dengan gerakan teknik dasar pencak silat.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan tertentu saat latihan berlangsung?	Ya tentu saja sangat senang.
18.	Apakah Atlet merasakan kualitas latihan perkansaat melakukan latihan?	Ada satu yang geraknya sirkel, yang tidak semua atlet memiliki kemampuan di gerakan sirkel.
19.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Banyak ilmu yang saya dapat serta banyak prestasi yang saya diraih dalam lomba.
20.	Melalui Fisik, Apakah Perabahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Sebelum Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung?	Ya. Sebelumnya badan terasa kaku, setelah latihan otot-otot yang ada di badan terasa rileks.

LEMBAR WAWANCARA ATLET

Nama : Ramadan Ori
 Usia : 16 tahun
 Lokasi : Ya/ Tidak

Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Metode Latihan yang Pelatih Terapkan Selama Latihan Pencak Silat?	metode yang pelatih terapkan sama seperti saat latihan pada umumnya ada latihan kardio pemanasan yang ada juga latihan penguatan kemudian pendinginan.
2.	Berapa Durasi Waktu Latihan?	2 jam
3.	Berapa Kali Latihan di Lakukan dalam Satu Minggu?	2 kali di 1 minggu
4.	Apakah Pelatih Menerapkan Metode Latihan Kebugaran Jasmani Sebagai Acuan Utama dalam Program Latihan?	ya.
5.	Jika Jawabannya Iya "Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani ini dapat Meningkatkan Prestasi Atlet?"	ya metode yang diterapkan tersebut dapat meningkatkan prestasi.
6.	Jika Jawaban Tidak "Apakah Pelatih Sudah Mencoba Menganalisis Metode Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?"	pelatih menganalisisnya sebagai acuan utama dalam latihan pencak silat.
7.	Apakah Pelatih Mengetahui Komponen Kebugaran Jasmani Apa Saja yang di perlukan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Prestasi Atlet Pencak Silat?	ya tentu saja pelatit mengetahui, kecapaian, kecepatan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan.
8.	Apakah Metode Latihan yang diterapkan Dapat Meningkatkan Kebugaran Atlet Meningkatkan?	ya latihan yang diterapkan pelatih kepada atlet sesuai dengan kondisi fisik atlet dan tubuh jika kebugaran jasmani atlet telah meningkat.
9.	Menurut Pelatih Apakah Metode Latihan Kebugaran Jasmani dapat Efektif untuk Meningkatkan Prestasi Atlet?	ya sangat efektif.
10.	Apakah Faktor Penghambat pelaksanaan penerapan metode latihan	waktu badan kurang sehat dan tidak fit dalam melakukan aktivitas.

11.	Apa bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Atlet Pencak Silat Kembang Setaman banyak mendapatkan juara ketika mengikuti perlombaan yang diikutinya
12.	Apa Peran Penting Metode Latihan Menurut Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman?	Peran pentingnya latihan yaitu dalam kejuruan bakat yang di lihat dari ketahanan mental, tetapi latihan pun juga sangat penting
13.	Apakah Hal Yang di Rasakan Saat Latihan dan Setelah Latihan?	Saat latihan jika semangat dan setelah latihan tubuh terasa kepayahan energi yang terkuras
14.	Apa Yang di Rasakan Selepas Latihan, Apakah Atlet Merasa Kelelahan yang Berarti Hingga Tidak Mampu Melanjutkan Aktivitas Lain?	Ya saya lelah tetapi masih dapat melanjutkan aktivitas lainnya.
15.	Aktivitas Apa yang Dapat Atlet Lakukan Setelah Latihan?	Istirahat di rumah.
16.	Apa yang di ketahui Atlet Terkait Metode Latihan Yang diberikan Oleh Pelatih?	Metode yang lebih baik sesuai dengan sifat olahraga sama seperti olahraga pada umumnya.
17.	Apakah atlet merasakan sebuah kesenangan terutama saat latihan berlangsung?	Sangat senang
18.	Apakah Atlet merasakan kesulitan latihan gerakkan melakukan latihan?	Tidak ada kesulitan.
19.	Apa Bukti yang dapat di jadikan Acuan Bahwa Prestasi Atlet Meningkat?	Medali menjadi lebih tinggi dan banyak.
20.	Melalui Fisik, Apakah Perubahan Yang Dapat di Lihat Melalui Fisik Selama Sebulan Mengikuti Latihan Pencak Silat dan Setelah Mengikuti Pencak Silat Berlangsung	Ya saya berubah pada keseluruhan

Lembar 15. Dokumentasi



Peneliti Sedang Mewawancarai Salah Satu Pelatih Pencak Silat Kembang Setaman



Peneliti Sedang Mewawancarai Beberapa Altet Pencak Silat Kembang Setaman



Peneliti Mengamati Cara Berdo'a Sebelum di Lakukannya Latihan



Peneliti Mengamati Jalannya Proses Latihan



Peneliti Mengamati Metode yang Diterapkan Saat Latihan Pencak Silat Kembang Setaman



Peneliti Melihat Satu Persatu Kemampuan Para Atlet



Peneliti Melihat Satu Persatu Kemampuan Para Atlet



Atlet Dicoba Untuk Bertanding Saat Latihan



Atlet Diberiskan dan mendapatkan pengarah dan evaluasi Terlebih Dahulu Sebelum Latihan Selesai



Peneliti Melakukan Foto Bersama Dengan Para Atlet Pencak Silat Kembang Setaman

Lembar 16. Sertifikat Atlet



