

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Rekam Jejak**

Ketika pertama kali kita mendengar atau melihat istilah rekam jejak atau track record, biasanya yang terlintas dalam pikiran adalah tindakan atau prestasi yang pernah dilakukan oleh seseorang atau organisasi di masa lalu. Hal ini serupa dengan sejarah yang tercatat dan dapat diceritakan pada masa sekarang. Rekam jejak itu sendiri terdiri dari 2 suku kata, yaitu rekam dan jejak. Rekam menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah bekas atau kesan dari sesuatu yang diucapkan dan perbuat, jejak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah bekas yang menunjukkan adanya perbuatan dan sebagainya yang telah dilakukan. Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa rekam jejak adalah seluruh perbuatan yang pernah dilakukan seseorang ataupun kelompok di waktu yang telah berlalu.

Sejalan dengan rekam jejak UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi dalam kurun waktu 2013 hingga 2023, pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi mengalami perbedaan yang mencerminkan perjalanan naik-turun. Perjalanan ini terekam dalam sejarah prestasi, seperti pada tahun 2013 ketika fokus terarah pada upaya memotivasi mahasiswa dalam menunjang prestasi. Setelah itu, pada tahun 2014-2015, terjadi pembinaan yang lebih terfokus untuk meningkatkan prestasi Universitas Siliwangi, meskipun belum mampu meraih medali atau juara. Kemudian, tahun 2016 menjadi titik balik dengan meraih 2 medali perak dan 1 medali perunggu dalam ajang kejuaraan Perti VI di Provinsi Lampung. Namun, pada 2017, terjadi penurunan prestasi yang signifikan, terlihat dari absennya medali dalam kejuaraan tertentu. Pada tahun 2018, dalam kejuaraan nasional UNJ Open I di Jakarta, berhasil meraih 1 medali perak. Pada tahun 2019 terdapat beberapa kejuaraan yang di ikuti oleh UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi diantaranya kejuaraan Unper Open II yang diselenggarakan di kota Tasikmalaya dengan memperoleh 1 medali emas dan 2 medali perak,

kejuaraan Tugu Muda Championship II di kota Semarang dengan perolehan medali 5 emas, 3 medali perak, dan 3 medali perunggu serta membawa pulang juara umum 3 tingkat dewasa, kejuaraan nasional Kuningan Open III diadakan di kota Kuningan dengan memperoleh medali 2 emas, 1 medali perak, dan 4 medali perunggu serta membawa juara umum 2 tingkat dewasa. Pada tahun berikutnya terjadi peristiwa penting dengan penuh tantangan, termasuk munculnya wabah COVID-19 pada tahun 2020 yang menghentikan pertandingan selama satu tahun. Pada 2021, dalam kejuaraan Festival Nusantara Open virtual series, meraih 2 medali emas dan 1 medali perak dalam pelaksanaan pertandingan secara format virtual. Prestasi puncak dicapai pada tahun 2022, saat kejuaraan nasional Tugu Muda Championship III di Semarang, berhasil meraih 7 medali emas, 2 medali perak, dan 3 medali perunggu, serta menjadi juara umum tingkat dewasa. Tahun 2023 menjadi puncak prestasi dengan kejuaraan Nasional Unper Open III di Tasikmalaya, meraih 9 medali emas, 2 medali perak, dan 3 medali perunggu, serta kembali lagi meraih juara umum tingkat dewasa. Capaian ini menjadi sorotan karena mencatat jumlah medali emas terbanyak sepanjang sejarah prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi, menunjukkan peningkatan kuantitatif prestasi yang terjadi pada tahun tersebut.

### **2.1.2 Profil UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi 2022/2023**

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah yang diberikan oleh pihak kampus kepada para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, bakat, dan keahlian tertentu dapat menyalurkan minat bakat tersebut pada kelompok serta aktivitas yang tepat. Para mahasiswa dari berbagai jurusan juga dapat mengembangkan minat, bakat serta keahliannya pada kelompok ini (Ulaan, Lusiana, and Wahyudi 2020).

Dengan merujuk pada penjelasan di atas, dapat dinyatakan bahwa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah suatu tempat atau sarana di mana para mahasiswa dapat mengekspresikan dan mengembangkan minat, bakat, serta kemampuan mereka di bidang tertentu, baik yang terkait dengan program studi atau jurusan, fakultas, maupun universitas secara keseluruhan. UKM juga

memiliki peran sebagai pendukung aktivitas perkuliahan, sehingga mahasiswa dapat secara bebas mengeksplorasi berbagai pengetahuan dan keahlian yang telah diperoleh selama jam perkuliahan.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat adalah suatu entitas di lingkungan kampus yang menghimpun mahasiswa dalam bidang olahraga, terutama bela diri. Tujuan dari keberadaan UKM Pencak Silat adalah untuk mendorong pemahaman dan pelaksanaan dalam membentuk mahasiswa yang berprestasi di Perguruan Tinggi. UKM Pencak Silat menjadi platform yang fokus pada pengembangan keterampilan dan seni bela diri, dengan tujuan mendukung proses pembentukan mahasiswa yang kuat, sehat, dan berprestasi. Selain itu, UKM ini juga berperan dalam membentuk karakter mahasiswa yang berintegritas dan menginspirasi peningkatan pencapaian individu.

Suatu kelompok atau tim dapat dianggap efisien bila struktur organisasinya berjalan sesuai dengan tugas dan tanggung jawab yang telah ditetapkan. Berikut adalah struktur manajemen Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Siliwangi pada tahun 2023, yang berhasil membawa pulang juara umum 1 dalam kejuaraan Unper Open 2023 dilaksanakan kota Tasikmalaya.

Tabel 2.1 Struktur Organisasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi

Pembina	:	H. Amir Amilin, Ir., M.P.
Pelatih	:	Farid Hermawan, A.M.K.L.
Ketua Umum	:	Egi Cahya Nugraha
Wakil Ketua	:	Ai Dila Nurul Fadilah
Sekretaris	:	Nazla Rania
Wakil Sekretaris	:	Irnasari Apriliya
Bendahara	:	Aline Oktaviani Juhana Putri
Wakil Bendahara	:	Firda Agustin

Sumber : Data dari UKM pencak Silat

### Daftar Pemain dan Pengurus

Berikut adalah daftar nama atlet dan pengurus yang mengikuti Kejuaraan Unper Open III 2023 yang berhasil membawa pulang Juara Umum I tingkat Dewasa di Tasikmalaya

Tabel 2.2 Nama Pelatih, Pengurus, dan Pemain yang mengikuti Kejuaraan Unper Open III 2023 yang berhasil membawa pulang Juara Umum I tingkat Dewasa di Tasikmalaya

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>KETERANGAN</b>
1.	Farid Hermawan,AM.KL.	Pelatih
2.	Aline Oktaviani Juhana P	Pengurus
3.	Natasha Ramjana	Pengurus
4.	Nazla Rania	Pengurus
5.	Dinabi Akbar	Pemain
6.	Egi Cahya Nugraha	Pemain
7.	Nurkholis	Pemain
8.	Ressa Tresnadi	Pemain
9.	Iklas Muhammad Ridho	Pemain
10.	Rifqi Aziz Awaluddin	Pemain
11.	Sindi	Pemain
12.	Intan Nuryani Agustina	Pemain
13.	Panca Putra Dharmika	Pemain
14.	Muhamad Aden Ceta	Pemain
15.	Widya Wulandari	Pemain

16.	Delly Wardana M.Q	Pemain
17.	Deni Darmawan	Pemain
18	Ai Dila Nurul Fadilah	Pemain
19.	Dita Puspita	Pemain

Sumber : Data dari UKM pencak Silat

### 2.1.3 Pencak Silat

Pencak Silat merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia yang khas. Ahli dan praktisi Pencak Silat meyakini bahwa ilmu beladiri ini telah digunakan oleh masyarakat Melayu sejak zaman dahulu. Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah (hlm.1). Menurut IPSI bersama BAKIN1975 (dalam Prastyana 2016), menjelaskan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian), dan integritas (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, pencak silat merupakan suatu disiplin pengetahuan yang melibatkan unsur seni bela diri, aktivitas olahraga, dan memiliki potensi untuk membentuk kepribadian seseorang serta meningkatkan rasa iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak Silat memiliki ciri khas yang membedakannya dari beladiri lain, yaitu terdiri dari empat pola dalam kompetisi, meliputi sikap awal, pola langkah, kombinasi menyerang dan bertahan, serta kembali ke sikap awal. Keempat pola ini saling terhubung membentuk suatu rangkaian gerakan yang membentuk pola gerak tertentu. Rangkaian gerakan ini dirancang sedemikian rupa untuk mencapai efektivitas, efisiensi, dan keabsahan dalam serangan maupun pertahanan selama

pertandingan. Dalam Pertandingan pencak silat menurut kriswanto (dalam Guntur Sutopo and Misno 2021) dapat dibedakan menjadi empat kategori. Berkaitan dengan empat kategori tersebut, menyebutkan bahwa empat kategori dalam pertandingan yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu.

Adapun empat kategori dalam pertandingan pencak silat menurut Lubis (2016) dijelaskan sebagai berikut:

a. Tanding

kategori tanding adalah Kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/ mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak. (hlm. 53)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut berbeda, keduanya saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus untuk mendapatkan nilai tertinggi.

b. Tunggal

“Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata” (hlm. 75)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, dalam kategori tunggal merupakan pertandingan yang menampilkan kemahiran dalam memperagakan unsur jurus baku tunggal dengan menggunakan tangan kosong dan senjata.

c. Ganda

“Kategori Jurus Ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda. (hlm. 111)”

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, dalam kategori ganda menampilkan dua pesilat yang berasal dari kubu yang sama dan keduanya menampilkan jurus serang bela, dan juga jurus tersebut ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan juga logis.

d. Regu

“Kategori Jurus Regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu (tim) yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu, secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong.”(hlm.123)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, kategori regu dalam pertandingan yang menampilkan 3 pesilat yang berasal dari kubu yang sama dimana mereka menampilkan kemahiran jurus regu baku dengan benar, tepat, mantap, kompak, dan menggunakan teknik tangan kosong.

Pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan olahraga body contact. Pelaksanaan pertandingan kategori tanding dilakukan dalam tiga babak dan pada setiap babak pesilat melakukan bela dan serangan dengan full power. Oleh karena itu pesilat yang akan bertanding dalam suatu kelas ditentukan oleh pembagian berat badan. Berikut rincian kelas dan berat badan dalam semua kategori baik putra dan putri. Menurut Lubis (2016) penggolongan pertandingan menurut umur dan jenis kelamin untuk semua kategori terdiri atas:

- a. Golongan USIA DINI untuk Putra dan Putri, berumur 9 tahun s/d 12 tahun.
- b. Golongan PRA REMAJA untuk Putra dan Putri, berumur 12 tahun s/d 14 tahun.

- c. Golongan REMAJA untuk Putra dan Putri, berumur 14 tahun s/d 17 tahun.
- d. Golongan DEWASA untuk Putra dan Putri, berumur 17 tahun s/d 35 tahun.
- e. Tingkat Pertandingan Golongan MASTER/PENDEKAR untuk Putra dan Putri, berumur di atas 35 tahun (Khusus Single Event).

Selain dengan penggolongan menurut usia dan jenis kelamin adalah dengan menggunakan selisih berat badan khususnya pada kategori tanding. Pada penelitian ini penulis lebih spesifik pada pertandingan pencak silat kategori tanding usia dewasa baik putra dan putri adapun pembagiannya adalah sebagai berikut.

Tabel 2.3 Kelas dan Berat Badan Kategori Tanding Dewasa

PUTRA		BERAT BADAN	PUTRI	
Kelas	A	45 Kg s/d 50 Kg	Kelas	A
Kelas	B	Di atas 50 Kg s/d 55 Kg	Kelas	B
Kelas	C	Di atas 55 Kg s/d 60 Kg	Kelas	C
Kelas	D	Di atas 60 Kg s/d 65 Kg	Kelas	D
Kelas	E	Di atas 65 Kg s/d 70 Kg	Kelas	E
Kelas	F	Di atas 70 Kg s/d 75 Kg	Kelas	F
Kelas	G	Di atas 75 Kg s/d 80 Kg		
Kelas	H	Di atas 80 Kg s/d 85 Kg		
Kelas	I	Di atas 85 Kg s/d 90 Kg		
Kelas	J	Di atas 90 Kg s/d 95 Kg		
Kelas	Bebas	Di atas 85 Kg		
		Di atas 65 Kg	Kelas	Bebas

Sumber : Lubis (2016)

#### **2.1.4 Olahraga Prestasi**

Di Indonesia, beragam jenis kegiatan olahraga tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan, tetapi banyak di antaranya yang juga fokus pada pencapaian prestasi, seperti halnya dalam cabang olahraga bela diri pencak silat. Dalam menggeluti cabang olahraga yang mengejar prestasi ini, para atlet tidak hanya meraih manfaat kesehatan, kebugaran, pengetahuan, keterampilan, dan kepuasan dari aktivitas tersebut, tetapi juga diharapkan mencapai hasil yang memuaskan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 dikatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Penjelasan di atas menerangkan bahwa dalam dunia olahraga selain untuk menjaga kondisi tubuh dan olahraga pun dapat meraih prestasi melalui beberapa proses diantaranya pembinaan yang terstruktur, berprogres, dan berkesinambungan. Salah satu contoh olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah olahraga bela diri pencak silat.

#### **2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi**

Pada umumnya, olahraga mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan rekreasi. Selain itu, olahraga juga mempunyai tujuan lain yaitu mencapai suatu prestasi. UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi merupakan sebuah wadah organisasi yang fokus pada pengembangan keterampilan dan seni bela diri, dengan tujuan mendukung proses pembentukan mahasiswa yang kuat, sehat, dan berprestasi di perguruan tinggi.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sebagai wadah yang membina prestasi olahraga melalui seorang atlet tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat, melainkan harus melewati beberapa tahapan dalam satu kurun waktu tertentu. Setiap individu yang mengikuti pembinaan olahraga pasti memiliki target yaitu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Azmi (dalam, madani 2021) “Pembinaan adalah proses, perbuatan, cara membina, pembaharuan,

penyempurnaan, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik” (hlm.153). Sejalan dengan pendapat tersebut, keberadaan organisasi dapat membantu dalam pembinaan yang lebih terarah, terprogram dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi yang lebih unggul. Adapun menurut Depdiknas Buku III (2001) berpendapat bahwa :

Untuk dapat melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang, dan berkesinambungan antara instansi yang terkait sehingga dibutuhkan 3 unsur yaitu organisasi, sarana dan prasarana, serta dana. Sehingga sangatlah jelas bahwa pembinaan yang baik akan menghasilkan prestasi yang tinggi dengan dukungan manajemen organisasi yang baik pula (hlm.36).

Dengan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa keberadaan organisasi yang mengelola manajemen organisasi dengan baik merupakan faktor penting yang mendukung kesuksesan dan pencapaian prestasi yang baik, karena suatu manajemen organisasi yang baik akan berdampak positif pada hasil prestasi yang dihasilkan.

Pencapaian prestasi dapat terwujud apabila terdapat keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental, serta keselarasan anatara jasmani dan rohani. Menurut Pelana, Ramdan, (2013) “Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek baik aspek fisik, teknik, taktik serta aspek mental dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik” (hlm.768). Adapun faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi maksimal, menurut KONI (dalam Wandu, Sustiyo. 2013) antara lain :

1. Faktor internal pemain, meliputi bakat, minat, dan lain-lain

Kemampuan alamiah seseorang merupakan bakat, pada dasarnya manusia memiliki peluang yang berbeda-beda, termasuk kemampuan dalam olahraga. Bakat seseorang berasal dari lingkungan keluarga yang mendukung, pertemanan dan dorongan dari pembina yang mampu memanfaatkan potensi bakatnya. Prestasi terbaik hanya dapat diraih jika pelatihan dilakukan dan diselaraskan dengan pendidikan secara keseluruhan. Selain minat dan kemampuan seseorang

yang baik, faktor kepribadian juga dapat mempengaruhi prestasi olahraga (hlm.256).

## 2. Manajemen organisasi yang baik

Keberadaan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan sebagai wadah yang membina prestasi olahraga melalui seorang atlet tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat, melainkan harus melewati beberapa tahapan dalam satu kurun waktu tertentu. Setiap individu yang mengikuti pembinaan olahraga pasti memiliki target yaitu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sejalan dengan pernyataan tersebut, keberadaan organisasi dapat membantu dalam pembinaan yang lebih terarah, terprogram dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi yang lebih unggul. Adapun menurut Depdiknas Buku III (2001) berpendapat bahwa :

Untuk dapat melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang, dan berkesinambungan antara instansi yang terkait sehingga dibutuhkan 3 unsur yaitu organisasi, sarana dan prasarana, serta dana. Sehingga sangatlah jelas bahwa pembinaan yang baik akan menghasilkan prestasi yang tinggi dengan dukungan menejemen organisasi yang baik pula (hlm.36).

Dengan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa keberadaan organisasi yang mengelola manajemen organisasi dengan baik merupakan faktor penting yang mendukung kesuksesan dan pencapaian prestasi yang baik, karena suatu manajemen organisasi yang baik akan berdampak positif pada hasil prestasi yang dihasilkan.

## 3. Program pembinaan

Pembinaan merupakan suatu rangkaian proses, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan pembaharuan dan penyempurnaan. Melalui upaya yang berdaya guna dan berhasil untuk mencapai hasil yang lebih baik. Menurut KONI (Wandi, 2013) dalam proyek Garuda Emas:

program pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak. Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk

mencapai tujuan mendatang yang telah ditetapkan (hlm.533).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa upaya penunjang keberhasilan prestasi seseorang yang perlu diperhatikan adalah aspek latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental dalam jangka waktu tertentu serta penyusunan program latihan secara sistematis dan terencana dengan baik.

Semua orang berupaya menjaga kesehatan fisik mereka dan terlibat dalam berbagai kegiatan yang dapat menunjang tujuan ini. Upaya untuk menjaga kesehatan tubuh memiliki kaitan yang kuat dengan partisipasi dalam aktivitas fisik. Apapun jenis latihan fisik yang dilakukan, asalkan dilakukan secara rutin, akan berkontribusi pada efek positif terhadap perubahan fungsi tubuh. Pada dasarnya, latihan fisik diarahkan untuk mencapai kebugaran jasmani. Menurut Gunawan (2019), “pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis atlet”(hlm.1). Sedangkan pendapat lain dikemukakan oleh Badriah D. Laelatul (Kurnia 2021), “latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Latihan fisik adalah aktivitas tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, dan diperlukan pula repetisi latihan agar tubuh atau organ merespons dengan maksud untuk dapat menyesuaikan tubuh terhadap latihan tersebut guna mencapai keseimbangan.

Pada prinsipnya, persiapan fisik memegang peranan paling penting dalam pencapaian prestasi yang diinginkan oleh seorang atlet. Karena keadaan fisik seorang atlet memiliki dampak yang penting terhadap performa mereka selama pertandingan. Menurut Harsono (2018) “Kalau kondisi fisik baik, maka:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (serve) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.

3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan kurang mengalami rasa sakit (soreness) otot, sendi dan tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (self-confidence) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap” (hlm.3).

Sejalan dengan pendapat sebelumnya menurut Badriah (2013), “ada beberapa efek yang ditimbulkan setelah seseorang melakukan latihan fisik dengan baik, diantaranya:

#### 1. Efek Latihan Fisik pada Sistem Otot

Secara umum efek latihan fisik aerobik dan anaerobik pada aspek anatomis otot akan mengakibatkan pembesaran otot atau sering disebut sebagai fenomena hipertropi otot. Hipertropi otot terjadi pada tipe serabut otot lambat (serabut otot merah) maupun serabut otot cepat (serabut otot putih). Pada otot yang mengalami hipertropi, akan dicerminkan dengan adanya peningkatan kualitas aspek anatomiknya (peningkatan jumlah serabut otot dan jumlah kapiler atau peningkatan diameter otot).

Latihan fisik aerobik dan latihan fisik anaerobik secara khusus menghasilkan perubahan pada aspek biokimia sistem otot sebagai berikut:

- a. Peningkatan mioglobin.
- b. Peningkatan oksidasi karbohidrat.
- c. Peningkatan aktivitas enzim yang diperlukan dalam siklus krebs dan transport elektron.
- d. Peningkatan oksidasi lemak

Selain perubahan-perubahan tersebut di atas, latihan fisik aerobik dan latihan fisik anaerobik juga mengakibatkan terjadinya perubahan pada sistem energi yang bertugas menyediakan energi bagi kelangsungan kegiatan tersebut. Latihan aerobik intensitas berat dan latihan anaerobik sub-maksimal meningkatkan:

- a. Sistem energi ATP-PC, glikosis anaerobik dan sistem asam laktat, sehingga terjadi peningkatan kapasitas anaerobik otot.
- b. Sistem energi fosfagen (ATP-PC) diakibatkan oleh persediaan ATP-PC lebih banyak, yang timbul karena sistem enzim yang diperlukan dalam sistem ATP-PC lebih aktif bekerja.
- c. Sistem glikolisis anaerobik yang diakibatkan oleh enzim phosphofruktokinase semakin aktif bekerja, sehingga pemecahan glikogen menjadi asam laktat meningkat.

## 2. Efek Latihan Fisik pada Sistem Pernapasan

Secara umum perubahan secara anatomis, biokemis dan fisiologis yang terjadi pada sistem pernapasan meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kemampuan pernapasan, yaitu: ventilasi, difusi dan perfusi, terutama pada saat tumbuh-kembang.
- b. Meningkatkan otot pernapasan, khususnya otot inspirasi, otot ekspirasi dan otot-otot perut, sehingga pengembangan rongga dada dan paru-paru semakin besar.
- c. Pengembangan rongga dada yang semakin besar akan meningkatkan volume pernapasan dan difusi paru, sehingga terjadi peningkatan pertukaran oksigen dan karbondioksida di daerah alveoli dan darah.
- d. Mengurangi laju penurunan fungsi paru secara keseluruhan pada berbagai usia, utamanya pada kondisi lanjut usia.

## 3. Efek Latihan Fisik pada Sistem Kardiovaskuler

Latihan fisik aerobik dan anaerobik intensitas ringan dan intensitas berat mengakibatkan perubahan pada sistem kardiovaskuler baik secara anatomik, biokemis maupun secara fisiologik.

## 4. Efek Latihan Fisik pada Sistem Jaringan Ikat dan Komposisi Tubuh

Latihan fisik aerobik intensitas ringan dan intensitas berat dapat meningkatkan ukuran tulang pada ekstremitas bawah (tibia, fibula, coxae dan femur) dan tulang pada ekstremitas atas (scapula, clavicula, sternum dan costae). Hal ini memungkinkan terjadinya penambahan ukuran antropometrik tubuh: tinggi badan, berat badan lebah bahu, lebar dada dan lebar panggul serta

pembesaran rongga dada”. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik untuk olahraga prestasi dapat dikemas pada suatu program latihan yang akan menghasilkan perubahan pada sistem tubuh, mulai dari: saraf, otot, sistem jaringan ikat, respirasi, jantung-pembuluh darah dan kekebalan tubuh yang secara umum ditunjukkan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya”. (hlm.15-23).

Dari sudut pandang yang telah disajikan, dapat diambil kesimpulan oleh penulis bahwa melalui latihan fisik yang diatur dengan sistematis, progresif, dan efektif, dapat memberikan pengaruh bagi kesehatan tubuh secara umum dapat dicapai, sementara juga berperan dalam meningkatkan performa atlet pada momen pertandingan secara khusus.

Pada dasarnya, prestasi dalam setiap cabang olahraga sangat bergantung pada latihan kondisi fisik yang meliputi faktor-faktor seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, fleksibilitas, akurasi, koordinasi, keseimbangan, dan respons. Meskipun demikian, tiap cabang olahraga memiliki keperluan tersendiri dalam hal kondisi fisik. Menurut Lhaksana, Justinus (2011) “Berikut ini sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang atlet diantaranya daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*fleksibility*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*).

Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak perlu menguasai seluruh komponen fisik, ada beberapa komponen yang menjadi komponen pelengkap dari komponen lainnya melihat karakteristik dari cabang olahraga bela diri pencak silat. Dalam pencak silat, dapat disimpulkan bahwa komponen yang lebih dominan dimiliki seorang atlet pencak silat adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang lebih dominan dibutuhkan dalam cabang olahraga bela diri pencak silat agar dapat mencapai suatu prestasi yang optimal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan tanpa melupakan komponen fisik yang lainnya.

Latihan fisik memiliki dampak besar terhadap daya tahan tubuh, apabila pelaksanaan latihan fisik yang efektif dan terprogram akan berkontribusi pada peningkatan daya tahan. Keadaan daya tahan ini merujuk pada kapasitas tubuh untuk menjalankan aktivitas dalam waktu yang relatif lama, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktivitas. Menurut Harsono (2018) “Daya tahan aerobik adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut” (hlm.11).

Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa, daya tahan tubuh merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas dan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan kemudian dapat melanjutkan dengan aktivitas lain.

Menurut Bompa (dalam Harsono, 2018) menyatakan bahwa daya tahan dapat di klasifikasikan menjadi 3 kelompok, diantaranya:

1. Daya tahan durasi lama: yaitu yang terjadi di cabang-cabang olahraga yang aktivitasnya berlangsung lebih dari 8 menit. Misalnya lari maraton, renang atau bersepeda jarak jauh, bola sepak, basket, hoki. Energi yang disuplai terutama ialah dari sistem aerob sehingga melibatkan kardiovaskular dan sistem pernapasan amat tinggi. biasanya pertandingan yang menuntut daya tahan, denyut nadi biasa sampai 180, yang artinya tinggi sekali. Jadi di sini penting suplai O<sub>2</sub> untuk mencapai prestasi yang baik.
2. Daya tahan durasi medium: spesifik yang terjadi di cabang olahraga yang durasi aktivitasnya antara 2-6 menit. Intensitasnya lebih tinggi daripada cabang olahraga yang memerlukan daya tahan durasi lama. Suplai O<sub>2</sub>-nya tidak sepenuhnya memenuhi energi yang dituntut oleh intensitas latihannya. Oleh karena itu, ada kemungkinan terjadinya oxygen debt (utang O<sub>2</sub>). Jadi di sini absorpsi (penyerapan) O<sub>2</sub> merupakan faktor determinan untuk prestasi.
3. Daya tahan durasi pendek: ini terjadi pada cabang olahraga yang jarak larinya ditempuh dalam waktu antara 45 detik – 2 menit. Dalam cabang

olahraga ini proses anaerobik terlibat secara intensif guna memenuhi energi yang diperlukan dalam “melakukan tugas” latihannya. Dalam hal ini *strength* dan *speed* harus pula dikerahkan untuk memungkinkan mencapai prestasi yang tinggi. Di sini pun akan terjadi *oxygen-debt* yang tinggi (hlm.26).

Selain tidak hanya memengaruhi daya tahan, efek dari latihan fisik juga memiliki pengaruh terhadap fleksibilitas dan kelincahan seorang atlet. Dalam konteks olahraga, ketika membicarakan fleksibilitas, biasanya akan merujuk pada jangkauan pergerakan sendi-sendi tubuh seseorang. Tingkat fleksibilitas seseorang dapat dilihat berdasarkan sejauh mana sendi-sendi tersebut dapat bergerak, baik itu dalam ruang gerak yang luas maupun terbatas. Menurut Harsono (2018) menyatakan di dalam bukunya yang berjudul latihan kondisi fisik bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendinya” (hlm.35).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kelincahan merupakan kapasitas seseorang untuk melaksanakan gerakan dengan kebebasan tanpa terhalang oleh keterbatasan rentang gerak sendi. Pada situasi tertentu, kelentukan bisa ditingkatkan melalui latihan peregangan otot dan rangkaian latihan yang menambah jangkauan gerak sendi.

Menurut Harsono (2018) “beberapa ketentuan dalam latihan peregangan ialah sebagai berikut.

1. Sebelum melakukan peregangan, lakukan pemanasan tubuh yang cukup.
2. Regangkan semua sendi dan otot dengan peregangan dinamis.
3. Bernapas normal selama melakukan latihan kelentukan (stretching).
4. Ulangi setiap bentuk latihan sebanyak tiga kali.
5. Regangkan tubuh bagian kiri dan kanan.
6. Usai melakukan latihan, cool-down dengan meregangkan semua sendi” (hlm.37).

Seseorang yang mampu dengan cepat mengadaptasi posisi tubuh tanpa kehilangan stabilitas pada posisi tubuhnya dikenali sebagai orang yang memiliki

kelincahan atau *agility*. Menurut Bompa (dalam Harsono, 2018) dalam bukunya yang berjudul latihan kondisi fisik dijelaskan bahwa, “agilitas ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, kordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana didemonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepak bola, voli, tinju, loncat indah, tenis, bulu tangkis dan figure skating” (hlm.48).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa agilitas adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan yang merupakan gabungan antara kecepatan, koordinasi, kelentukan, kecepatan, dan power. Sesuai dengan penjelasan di atas, terdapat bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan atau *agility* seorang atlet yang telah disebutkan oleh Harsono (2018) diantaranya:

1. Lari bolak balik (*shuttle run*) Dalam latihan ini atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada satu titik, dia harus berusaha untuk secepatnya membalikan diri untuk lari menuju titik semula.
2. Lari zig-zag Latihan ini hampir sama dengan lari bolak balik, kecuali bahwa atlet disini harus lari belak-belok melalui beberapa titik.
3. *Squat thrust* Contoh latihan: jongkok dengan kedua tangan bersandar di lantai lempar kedua kaki ke belakang sampai badan lurus-kemudian kembalikan kedua kaki ke sikap semula (sikap jongkok)-lakukan gerakan ini beberapa kali.
4. *Boomerang run* Lari dengan merubah arah yang di kombinasikan dengan berbagai macam variasi latihan lari untuk melatih kelincahan agar pemain tidak mengalami kejenuhan.
5. Lari rintangan (*obstacle run*) Di suatu ruangan atau lapangan di tempatkan beberapa rintangan, misalnya kursi, bangku, meja, atau yang lainnya. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan itu, baik dengan cara melompatinya, menerobos (dikolong meja) atau memanjatnya.
6. *Dot drill* Di lantai digambar 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing kira-kira 60cm, dan titik 1 di tengah-tengah persegi. Atlet bersiap dengan kedua kaki pada dua titik, dan aba-aba “ya” atlet melompat-lompat (dengan kedua kakit tetap terbuka) ke titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih.
7. *Three corner drill* Ada 3 titik yang membentuk huruf L yang setiap titik berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari dari satu titik ke titik lain bolak-balik dalam waktu yang telah ditentukan.
8. *Down-the-line drill* Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing 4 sampai 5 m. Atlet lari menuju garis-garis tersebut dan

setiap tiba di suatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan intruksi pelatih. (hlm.51-53).

Berdasarkan macam-macam bentuk latihan kelincahan atau agility dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat disesuaikan dengan kebutuhan gerakan yang terjadi dalam cabang olahraga yang bersangkutan.

Kekuatan memiliki peran penting dalam kondisi fisik, karena berfungsi sebagai pendorong utama di balik segala aktivitas fisik individu. Selain fungsinya tersebut, kekuatan juga berperan dalam menjaga dan mengurangi risiko cedera bagi individu atau atlet. Menurut Harsono (2018) “kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Mengapa? Karena kekuatan merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kedua, karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Ketiga, karena dengan kekuatan, atlet akan mampu lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras dan keempat, kekuatan otot dapat membantu memperkuat stabilitas sendir-sendi” (hlm.62).

Menurut Hartman dan Tunneman (dalam Harsono, 2018) “ada 3 macam kekuatan yang penting, yaitu:

- a. *Maximum strenght* (kekuatan maksimal) yang penting untuk dimiliki oleh atlet-atlet gulat, judo, *gymnastic* (terutama nomor-nomor lantai dan gantung-menggantung di rekstok), angkat besi dan nomor-nomor lempar seperti di atletik.
- b. *Speed strenght* atau power seperti yang diperlukan dalam atletik (nomor-nomor lempar, tolak, sprint, lompat); demikian pula dalam *combat sports* (gulat, judo); untuk gerak tungkai seperti tinju, anggar dan balap sepeda (*sprint*). Mereka juga mengatakan bahwa “*special forms of speed-strength are explosive strength and start strength*”
- c. *Endurance-strength* (daya tahan kekuatan), yaitu kemampuan atlet untuk resist (menolak) lelah terhadap suatu beban atau latihan yang berlangsung lama. Daya tahan kekuatan ini menjadi faktor penentu dalam performa seperti atletik (800 m), renang (200 m dan estafet 400 m), dayung, gulat dan banyak lagi” (hlm.62-63).

Atlet pada dasarnya tidak hanya cukup berlatih untuk meningkatkan kekuatannya saja, akan tetapi kekuatan tersebut haruslah ditingkatkan oleh atlet tersebut menjadi power. Power pada dasarnya merupakan kemampuan otot seseorang untuk melakukan sesuatu dalam kondisi maksimal dan diiringi dengan waktu yang sangat cepat. Menurut Harsono (2018) “Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa power merupakan perpaduan antara kekuatan (*strength*) yang diimbangi dengan kecepatan (*speed*).

Dilihat dari realita di lapangan, perolehan power tidak mungkin dicapai oleh seorang pemain atau atlet tanpa menjalani proses latihan terlebih dahulu. Umumnya, jenis latihan yang digunakan untuk mengembangkan *power* mirip dengan metode pelatihan kekuatan (*strength*), dan fokus latihan pada otot-otot yang digunakan harus disesuaikan dengan gerakan cabang olahraga yang bersangkutan. Adapun penjelasan mengenai bentuk latihan *power* menurut Harsono (2018) menyatakan bahwa :

Semua bentuk latihan *weight training* untuk *strength* dapat dipakai untuk melatih *power*. Tentu saja otot-otot yang dilatih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan, misalnya dalam cabang olahraga bola voli perlu dilatih tungkai (untuk melompat), otot pectoralis dan pergelangan tangan (untuk smash). (hlm.100).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa cara melatih kekuatan (*strength*) tidak jauh berbeda dengan cara meningkatkan *power*, dan dalam melatih otot-otot perlu untuk memperhatikan gerakan-gerakan yang disesuaikan dengan jenis olahraga tertentu. Setiap disiplin olahraga tentunya memerlukan komponen kecepatan, karena kecepatan memiliki peran penting dalam komponen fisik. Pada dasarnya, kecepatan mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengeksekusi gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Oxendine (dalam Harsono, 2018) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara

berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.145).

Berdasarkan pernyataan di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa Kecepatan mengacu pada kemampuan untuk menggerakkan seluruh badan atau bagian-bagian tubuh dengan cepat dalam rentang waktu yang sangat pendek. Kapasitas individu dalam memulai gerakan seluruh badan dalam waktu singkat dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk karakteristik alami tubuh serta hasil dari latihan yang telah dilakukan. Menurut Bompa (dalam Harsono, 2018) “ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu:

1. Keturunan (*heredity*) dan bakat alamiah (*natural talent*). Akan tetapi Fixx (1985) mengatakan bahwa meskipun orang secara inherest lamban, namun kalau dia berlatih dengan “*maximal effectiveness*”, dia akan bisa lebih cepat dari pada orang lain.
2. Waktu reaksi.
3. Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal, seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin atau lawan).
4. Teknik: misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari.
5. Konsentrasi dan semangat.
6. Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki, pinggul, dan lutut” (hlm.148-149).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa hal yang dapat memengaruhi tingkat kecepatan seseorang terbagi menjadi faktor internal (yang berasal dari diri sendiri) dan faktor eksternal (yang berasal dari lingkungan luar, seperti latihan).

Pelatih dapat memberikan latihan kecepatan pada tahap persiapan umum saat melakukan penyusunan program latihan, akan tetapi pelatih sebelumnya harus memperhatikan kondisi *strength*, *fleksibilitas* dan daya tahan pemainnya. Menurut Harsono (2018) menyatakan bahwa “latihan kecepatan dapat diberikan pada tahap persiapan (TPU), namun sebaiknya ilaha setelah atlet memiliki *strength*, *fleksibilitas* dan daya tahan yang cukup, kira-kira setelah minggu ke-4 atau ke-6. Lebih spesifik memang sebaiknya di berikan di TPK” (hlm.149).

Selanjutnya Harsono (2018) menjelaskan bahwa “kecepatan (lari) dapat dikembangkan melalui metode latihan:

1. *Interval training*. Jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari. Jadi sekitar 40-60 m atau kurang, terutama bagi atlet-atlet junior.
2. a. Lari akselerasi mulai lambat, lalu semakin lama semakin cepat (*wind sprints*).  
b. Lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi: contohnya, akselerasi 50 m – deselerasi 30 m – akselerasi 50 m – deselerasi 30 m, dan seterusnya.
3. a. *Uphill*: lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga dapat dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju atau lapangan yang empuk.  
b. *Downhill*: lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki; lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.
4. *Repetition training*: latihan ini adalah metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari.
5. *Sprint training*: untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai. Atlet lari dengan kecepatan maksimal beberapa repetisi.
6. *Hollow sprints*: terdiri dari dua sprints yang diselingi dengan suatu periode “kosong” (*hollow*). Fase kosong ini bisa berupa *jogging* atau jalan.
7. *Pickup sprints*: dalam *pickup sprints* menurut Doherty (1964), atlet mulai dengan *jogging* yang makin lama makin dipercepat temponya sampai mencapai kecepatan maksimal” (hlm.149-151).

### 2.1.6 Teknik Dasar Pertandingan Pencak Silat

Dalam olahraga bela diri pencak silat tidak hanya berkaitan dengan gerakan fisik semata, tetapi juga melibatkan pemahaman tentang teknik-teknik dalam pertandingan pencak silat seperti yang dikemukakan oleh Lubis (2016) Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan (hlm. 25). Berdasarkan pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa pencak silat adalah lebih dari sekedar seni bela diri atau olahraga, karena didalamnya terdapat aspek-aspek yang berbeda namun saling melengkapi sehingga membentuk satu kesatuan yang tak terpisahkan.

Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dibawah ini tidak semua dapat digunakan dan diaplikasikan pada arena pertandingan sesuai dengan

kategori yang berlaku dan dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.

Adapun teknik-teknik dasar dalam pencak silat menurut Lubis (2016) di jelaskan sebagai berikut:

#### 1. Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat.(hlm. 26)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kuda-kuda merupakan teknik dasar yang diperlukan dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya.

Adapun jenis kuda-kuda ditinjau dari bentuknya, dapat dibagi menjadi empat jenis:

1. Kuda-kuda depan, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat)
2. Kuda-kuda belakang, yakni kudakuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki belakang. (Posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut + 60 derajat)
3. Kuda-kuda tengah, yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong. (Posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat)
4. Kuda-kuda samping, yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan membentuk posisi sudut 30 derajat. (hlm. 27)

#### 2. Sikap pasang

Sikap pasang merupakan posisi awal yang diambil oleh seorang pesilat sebelum mereka mulai melakukan gerakan atau teknik dalam pertandingan atau latihan. Sikap pasang dalam pertandingan pencak silat sangat penting karena menentukan kesiapan dan kemampuan pesilat untuk merespons serangan atau situasi tertentu.

Adapun macam-macam sikap pasang menurut Lubis (2016) dijelaskan sebagai berikut :

1. *Sikap pasang satu*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap ke samping pandangan ke depan, dengan posisi kaki depan belakang segaris
  2. *Sikap pasang dua*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong.
  3. *Sikap pasang tiga*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda samping.
  4. *Sikap pasang empat*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda depan.
  5. *Sikap pasang lima*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah seliwa.
  6. *Sikap pasang enam*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap ke depan.
  7. *Sikap pasang tujuh*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda salah satu kaki disilangkan di belakang kaki lainnya dan pandangan mata searah dengan kaki yang disilangkan.
  8. *Sikap pasang delapan*, yakni sikap pasang yang salah satu kaki disilangkan ke depan kaki lainnya.
  9. *Sikap pasang sembilan*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda belakang menghadap ke depan.
  10. *Sikap pasang sepuluh*, yakni sikap pasang berdiri satu kaki terbuka.
  11. *Sikap pasang sebelas*, yakni sikap pasang dengan satu lutut bertumpu pada lantai, dengan kaki lainnya ditekuk tegak lurus.
  12. *Sikap pasang dua belas*, yakni sikap pasang dengan posisi bersila (sempok). (hlm. 28-32)
3. Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan. (hlm. 32)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan pola langkah, pemain pencak silat dapat mengubah posisi mereka terhadap lawan, baik mendekati atau menjauhinya, untuk mencari posisi yang lebih menguntungkan.

Ditinjau dari arah gerak langkah diantaranya gerak langkah lurus ke depan atau ke belakang, gerak langkah samping, gerak langkah serong, gerak langkah silang depan, gerak langkah silang belakang (pilin), dan gerak langkah putar. Dari segi teknik gerak, terdapat empat variasi langkah yang dapat diidentifikasi yaitu

langkah angkat (termasuk langkah putar), langkah geser, langkah seser, dan langkah lompat.(hlm. 33)

#### 4. Belaian

Belaian adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaian terbagi dua, yakni tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik belaian untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Berikut ini adalah jenis-jenis tangkisan.

1. Tangkisan tepis, tangkisan yang menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan kenaannya telapak tangan dalam, arah gerakan dari dalam ke luar dan atas ke bawah.
2. Tangkisan gedik, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan tangan mengepal yang kenaannya lengan bawah dalam dengan lintasan dari atas ke bawah.
3. Tangkisan kelit, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang kenaannya telapak tangan luar dan arah gerakan dari dalam ke luar atau sebaliknya.
4. Tangkisan siku, tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar ke dalam.
5. Tangkisan jepit atas, tangkisan yang menggunakan kedua lengan yang menyilang dengan kenaannya sudut persilangan lengan, arahnya dari atas ke bawah dan sebaliknya.
6. Tangkisan potong, tangkisan yang menggunakan satu tangan dan lengan digerakkan ke samping bawah seperti gerakan memotong dengan kenaannya lengan bawah luar, dengan posisi tangan terbuka
7. Tangkisan sangga, tangkisan yang menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku dengan kenaannya lengan bawah luar dan gerakannya dari bawah ke atas, dengan posisi tangan mengepal.
8. Tangkisan galang, tangkisan yang menggunakan lengan bawah dalam yang tegak lurus dengan tangan mengepal yang digerakkan ke samping dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar.
9. Tangkisan kepruk, tangkisan yang menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk sikusiku yang digerakkan ke bawah dengan kenaannya punggung kepala tangan
10. Tangkisan kibas, tangkisan yang menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atau dari samping dengan kenaannya telapak kaki.
11. Tangkisan lutut, tangkisan yang menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang, dengan lintasan dalam ke luar. (hlm. 36-39)

## 5. Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang).

Adapun menurut Lubis (2016) hindaran terdiri dari tiga macam berikut ini.

1. Elakan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (ke belakang atau ke samping) untuk mengubah posisi tubuh.
2. Egosan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.
3. Kelitan, yaitu teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki. (hlm.39)

## 6. Serangan

Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki.

### a. Serangan Tangan Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis berikut:

1. Pukulan depan, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah.
2. Pukulan samping, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan, posisi tangan mengepal.
3. Pukulan sangkol, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasan dari bawah ke atas dengan kenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran kemaluan, ulu hati, dan dagu.
4. Pukulan lingkaran, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya melingkar dari luar ke dalam, titik sasarannya rahang dan rusuk, po-sisi tangan mengepal menghadap ke bawah, dengan kenaannya seluruh bukubuku jari.
5. Tebasan, serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan luar, lintasan dari luar ke dalam atau dari atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, pinggang.
6. Tebangan, serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan dalam, lintasannya dari dalam ke luar atau dari luar ke dalam, sasarannya leher
7. Sangga, serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya pangkal telapak tangan dalam, dengan lintasan dari bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan hidung.
8. Tamparan, serangan dengan telapak tangan dalam yang kelima jari tangannya rapat satu dengan lainnya, lintasannya dari luar ke dalam, dengan sasaran telinga.

9. Kepret, serangan dengan telapak tangan luar yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasan dari dalam ke luar atau bawah ke atas, dengan sasaran muka dan kemaluan.
  10. Tusukan, serangan dengan menggunakan jari tangan, dengan posisi jari merapat, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
  11. Totokan, serangan dengan tangan setengah menggenggam yang kenaannya ruas kedua dari buku jari-jari, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
  12. Patukan, serangan dengan lima jari tangan yang menguncup, (teknisnya sedikit ditarik ke belakang), dengan sasaran mata.
  13. Cengkraman, serangan yang menggunakan kelima jari tangan mencengkram, dengan lintasan luar ke dalam, dengan sasaran muka dan kemaluan.
  14. Gentusan, serangan yang menggunakan sisi lengan bagian dalam dan luar, dengan posisi tangan mengepal, dengan sasaran leher dan pelipis
  15. Sikuan, serangan yang menggunakan siku tangan, macamnya siku atas, siku dalam, siku luar dan siku tusuk.
  16. Dobrakan, serangan dengan menggunakan kedua telapak tangan dengan sasaran dada. (hlm. 40-44)
- b. Serangan Tungkai dan Kaki Serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan, dan guntingan.
- 1) Tendangan Tendangan terdiri dari beberapa jenis berikut:
1. Tendangan lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.
  2. Tendangan tusuk, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya ujung jari-jari kaki, dengan sasaran kemaluan dan ulu hati.
  3. Tendangan kepret, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya punggung kaki, dengan sasaran kemaluan.
  4. Tendangan jejag, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya telapak kaki penuh, sifatnya mendorong, dengan sasaran dada.
  5. Tendangan gajul, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya tumit dari arah bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan ulu hati.
  6. Tendangan T, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki

dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

7. Tendangan celorong, yakni tendangan T dengan posisi merebahkan badan dengan sasaran lutut dan kemaluan.
8. Tendangan belakang, yakni tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh (membelakangi lawan), dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
9. Tendangan kuda, tendangan dengan dua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh, dengan sasaran seluruh bagian tubuh
10. Tendangan taji, tendangan dengan sebelah kaki dan tungkai dengan kenaan tumit yang lintasannya ke arah belakang dengan sasaran kemaluan.
11. Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.
12. Tendangan baling, tendangan melingkar ke arah luar dengan kenaannya tumit luar dan posisi tubuh berputar, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
13. Hentak bawah, serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap ke luar, yang dilaksanakan dengan posisi badan direbahkan, bertujuan untuk mematahkan persendian kaki
14. Gejig, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke samping ke arah persendian kaki/dengkul, dengan tujuan mematahkan.(hlm. 44-48)

## 2) Sapuan

Adapun menurut Lubis Sapuan terdiri dari empat jenis berikut:

1. Sapuan tegak, serangan menyapu kaki dengan kenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan menjatuhkan.
2. Sapuan rebah, serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).
3. Sabetan, serangan menjatuhkan lawan dengan kenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.
4. Beset, serangan menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis.(hlm. 48-49)

## 3) Dengkulan

Dengkulan yakni serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Adapun jenis dengkulan menurut Lubis (2016) terdiri dari tiga jenis berikut:

1. Dengkulan depan, yakni serangan dengan dengkulan, lintasan dari atas ke bawah, dengan sasaran dada dan kemaluan
  2. Dengkulan samping dalam, yakni lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.
  3. Dengkulan samping luar, yakni lintasannya dari dalam ke luar, dengan sasaran perut.(hlm. 49)
- 4) Guntingan

Guntingan yakni teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam. (hlm. 50)

5) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain. Kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan. Bantingan adalah suatu teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang diawali dengan teknik tangkapan (hlm.51).

### **2.1.7 Taktik atau Strategi Pertandingan Pencak Silat**

Untuk mencapai prestasi maksimal seorang atlet perlu mendapatkan pelatihan yang komprehensif dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek ini penting untuk keberhasilan mencapai kemenangan pada saat pertandingan. Pelatih harus tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknik dasar, tetapi juga harus mempersiapkan atlet dalam melatih taktik dalam suatu pertandingan untuk mencapai kemenangan. Menurut Hariono (dalam Mujahid and Subekti 2021) kesiapan taktik merupakan persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan menyerang untuk memenuhi tujuan olahraga yaitu memperoleh kemenangan atau prestasi dalam pertandingan (hlm.125). Dengan memiliki kualitas fisik dan teknik dasar yang baik, serta didukung oleh taktik yang tepat, peluang atlet untuk meraih kemenangan dalam pertandingan akan meningkat.

Dalam pertandingan pencak silat, tindakan taktikal terbagi menjadi dua kategori, yakni taktik serangan dan taktik pertahanan. Taktik menyerang merupakan sebuah upaya untuk mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding dengan cara sportif, sedangkan taktik bertahan adalah sebuah pertahanan yang dilakukan seorang atlet kepada lawan dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (Subekti, Fatoni, and Syaifullah 2021). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa taktik sangat diperlukan oleh atlet untuk memenangkan pertandingan pencak silat.

Taktik dalam pertandingan pencak silat merujuk pada strategi atau rencana yang dilakukan oleh pesilat untuk menghadapi situasi dalam pertandingan. Menurut Ihsan (2018) Taktik adalah suatu rencana jangka pendek yang berhubungan dengan suatu situasi, seperti bagaimana cara menghadapi lawan yang memiliki tipe atau gaya menyerang maupun bertahan. Siasat adalah suatu tindakan segera yang digunakan untuk menyelesaikan suatu strategi, seperti suatu pukulan atau tendangan (hlm17). Dalam suatu pertandingan penting memiliki banyak taktik menyerang maupun bertahan, karena akan membuat pesilat selalu siap menghadapi kondisi arena pertandingan. Penggunaan taktik dalam pertandingan atlet yang lebih cenderung berperan, karena taktik-taktik tersebut diimplementasikan di lapangan saat pertandingan sedang berjalan.

Adapun macam-macam taktik pencak silat menurut Ihsan (2018) dijelaskan sebagai berikut:

a. Taktik menyerang/serangan

Taktik menyerang adalah upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Taktik menyerang pada pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: taktik serangan langsung, dan serangan tidak langsung.

- 1) Serangan Langsung Taktik serangan langsung adalah upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada

sasaran yang diinginkan. Taktik serangan langsung dapat dilakukan dengan menggunakan pukulan, tendangan, dan jatuhan.

- 2) Serangan Tidak Langsung Taktik serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan secara tidak langsung pada sasaran yang diinginkan. Artinya, sebelum melakukan serangan pada sasaran, pesilat melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran. (hlm.17)

b. Taktik bertahan

1. Bertahan Pasif

Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan, selanjutnya melakukan balasan (*counter attack*) pada lawan. Taktik ini dapat dilakukan dengan sempurna bila pesilat memiliki kecepatan reaksi dan kemampuan koordinasi yang baik. Berikut adalah jenis-jenis taktik bertahan pasif:

a) Hindar Sambut (*counter-attack*)

Hindar sambut (*counter-attack*) merupakan salah satu taktik yang dilakukan pesilat dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan. Taktik tersebut dilakukan pada saat melakukan serangan, pesilat melakukan hindaran atau tangkisan untuk kemudian melakukan serangan balasan. Taktik tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.

b) Jemputan

Jemputan lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung. Taktik jemputan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, dan jatuhan. Teknik tersebut dilakukan dengan cara menabrak lawan pada saat lawan akan melakukan gerakan menyerang.

c) Ganjalan

Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (samping). Taktik ini dapat dilakukan oleh pesilat yang memiliki kecepatan bergerak yang baik. Taktik ganjalan dilakukan dengan cara menghentikan gerakan lawan pada

saat akan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan T (samping). Taktik ini tepat digunakan untuk lawan yang memiliki tipe serangan langsung.(hlm. 18)

## 2. Bertahan Aktif

Pada taktik bertahan aktif ada persamaan dengan gerakan taktik serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan. Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan. Setelah itu pesilat segera melakukan *counter attack* atau teknik jatuhan. Untuk melakukan taktik bertahan aktif, pesilat harus memiliki kecepatan gerak dan kecepatan reaksi yang bagus. Taktik bertahan aktif biasanya dilakukan oleh pesilat yang memiliki teknik bantingan yang bagus. Taktik bertahan aktif digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe hindar sambut (*counter-attack*) yang bagus.(hlm. 19)

### 2.1.8 Faktor Psikologis

Seorang pesilat harus mengetahui bahwa pada dasarnya pertandingan olahraga pencak silat bukan hanya mengandalkan kondisi fisik dan keterampilan teknik pada saat menghadapi musuh di arena pertandingan berlangsung tetapi perjuangan menghadapi emosional yang muncul dari dalam diri sendiri maupun pengaruh dari luar. Keterampilan psikologis disebut juga keterampilan mental adalah strategi dan metode sistematis yang sengaja didesain atau disusun untuk peningkatan penampilan atlet dengan kesiapan keterampilan mental dan psikologisnya. Keterampilan mental dalam olahraga kompetitif dirancang untuk menghasilkan kondisi psikologis para atlet yang akan mengarah pada peningkatan performanya (Dongoran, Kalalo, and Syamsudin 2020). Maka dari pada itu aspek psikologis harus mendapatkan porsi latihan yang seimbang dengan keterampilan fisik, teknik, dan taktik untuk dapat menunjang penampilan terbaik atlet. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pikiran, perilaku, dan proses mental manusia serta bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan dan sesama,

mencakup hal-hal yang berpengaruh terhadap performance atlet dari dalam diri maupun pengaruh dari luar. Adapun Menurut Handayani, S. G, (2019) :

Secara garis besar, kegiatannya adalah: 1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, 2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (performance) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental (hlm.3).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa psikologi merupakan bidang ilmu yang memfokuskan pada aspek mental, pikiran, dan perilaku individu. Ketika diterapkan pada olahraga, psikologi memiliki dampak yang dapat memengaruhi prestasi atlet, baik dalam bentuk pengaruh positif maupun negatif.

Gangguan emosional yang mungkin timbul pada atlet sangat diperlukan adanya perhatian. Hal ini dikarenakan gangguan emosional berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis atlet dan berdampak serius pada pencapaian keberhasilan prestasi atlet. Aspek penting dalam psikis atlet yang perlu diperhatikan diantaranya: 1) emosi, 2) keuletan (*agresif*), 3) motivasi, 4) disiplin dan 5) percaya diri

#### 1) Emosi

Setiap manusia tentu memiliki emosi yang rentan terpengaruh oleh faktor internal dan eksternal. Emosi seorang atlet dapat berubah tergantung pada cara mereka menghadapi tekanan dalam situasi tertentu. Jika seorang atlet gagal mengelola tekanan tersebut dengan baik, hasilnya bisa merusak mutu performanya dalam pertandingan.

Menurut Handayani, S. G, (2019)

Kemampuan atlet menerima rangsangan emosional seperti pujian, ejekan, cemoohan, ancaman, baik penonton, pelatih atau teman-temannya akan

menentukan kuat lemahnya mental atlet, karena mental atlet meliputi keseluruhan proses kejiwaan yang terorganisir, sehingga gangguan pada aspek emosional akan berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan. Ketidakstabilan emosi akan mengakibatkan terjadinya psychological instability dan keadaan mental akan menjadi goyah, tidak stabil, sering berubah pendirian dan pada waktu bertanding konsentrasinya seringkali kacau dan dampaknya prestasi tidak ada atau kalah dalam pertandingan (hlm.4).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan keadaan yang timbul akibat faktor internal dan eksternal pada individu. Emosi sering kali dipicu oleh tingkat stres yang tinggi, rasa takut, kemarahan, kebahagiaan, kekecewaan, dan kecemasan. Walaupun emosi dapat menjadi faktor yang mengganggu dan mempengaruhi prestasi atlet, tetapi jika atlet dapat mengatur emosi dengan efektif, hasilnya dapat bersifat positif. Dalam disiplin olahraga bela diri pencak silat, kemampuan mengendalikan emosi menjadi sangat penting dalam meningkatkan kualitas performa atlet saat bertanding.

## 2) Agresivitas

Agresivitas dalam olahraga pencak silat merujuk pada sifat atau perilaku yang menunjukkan tekad kuat untuk mengambil inisiatif dalam serangan, mengejar poin, dan mengontrol jalannya pertandingan. Arti kata agresivitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “hal (sifat, tindak) agresif; ke-agresifan.” Sifat agresivitas dapat muncul saat individu merespons rangsangan atau dorongan untuk mencapai tujuan, seperti atlet yang dengan semangat menjalani program latihan yang diberikan pelatih. Atlet wajib memiliki sifat agresif untuk memberikan stimulus dalam menghadapi rangsangan yang diberikan oleh lawan dalam arena pertandingan. Menurut Handayani, S. G, (2019) “Keuletan yang dimiliki oleh seseorang sangat tinggi pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi. Karena keuletan seseorang atau atlet mempunyai keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk mencapai suatu tujuan” (hlm.5). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penunjang dalam mencapai prestasi seseorang harus memiliki agresivitas, karena dalam konteks pencak silat, agresivitas dapat dilihat sebagai kemampuan untuk memimpin serangan, menyerang lawan, dan mengontrol arena pertandingan.

Namun, agresivitas ini juga harus diimbangi dengan strategi, pengendalian emosi, dan kesadaran terhadap peraturan untuk memastikan serangan yang efektif dan legal. Di samping itu, dalam olahraga ini, agresivitas yang dikombinasikan dengan teknik dan taktik yang baik dapat memberikan keunggulan kepada atlet dalam mencetak poin dan meraih kemenangan.

### 3) Motivasi

Kesungguhan individu dalam menjalani sebuah proses dalam mencapai tujuan tertentu terlihat melalui motivasinya. Keberhasilan seorang atlet dalam latihan maupun pertandingan didorong oleh peningkatan motivasi, menjadikan motivasi ini sebagai faktor penting dalam meraih prestasi. Menurut Cratty (dalam Harsono, 2019) “motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud guna mendorong orang untuk bereaksi atau untuk tidak bereaksi dalam berbagai situasi” (hlm.73).

Pendapat lain dikemukakan oleh Gunarsa (dalam Handayani, S. G, 2019):

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (hlm.6)

Berdasarkan pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu kebutuhan yang perlu diberikan kepada seorang atlet sebagai pendorong dalam diri untuk mencapai prestasi, karena dengan adanya motivasi yang timbul dari diri sendiri maupun dorongan orang lain menjadikan atlet lebih bersemangat dalam menjalani program latihan.

Motivasi dapat timbul dari keinginan pribadi dan juga dukungan yang diberikan oleh orang lain. Menurut oleh Harsono, (2019) “Ditinjau dari fungsinya, motivasi dapat berfungsi sebagai motivasi ekstrinsik dan/atau motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar diri seseorang. Dalam dunia olahraga, motivasi ekstrinsik sering pula disebut competitive motivation, oleh karena dorongan atlet untuk bersaing dan untuk

menang memegang peranan yang lebih penting ketimbang rasa kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. Motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongandorongan yang berasal dari dalam individu sendiri. Misalnya seseorang selalu berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya dan keterampilannya, karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya”. (hlm.74-75). Sedangkan pendapat lain dikemukakan Handayani, S. G, (2019) “Terdapat dua jenis motivasi dalam olahraga yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama. Motivasi intrinsik inilah yang harus selalu ditumbuh kembangkan dalam diri anak, sayangnya motivasi ini sulit dipelajari. Sedang motivasi ekstrinsik merupakan dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga, contohnya dorongan dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang, dsb. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama” (hlm.6)

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua bentuk motivasi, yakni motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri sendiri, dan motivasi ekstrinsik yang timbul karena adanya pengaruh dari luar, seringkali berasal dari pelatih atau orang-orang terdekat yang memberikan dorongan motivasi.

Selain memberikan strategi dalam arena pertandingan, pelatih juga harus memberikan motivasi pada atlet dan harus mengetahui teknik-teknik dalam menyampaikan motivasi agar tersampaikan dengan baik kepada atlet baik pada saat latihan maupun pertandingan. Menurut Harsono, (2019) “ada beberapa teknik untuk meningkatkan motivasi diantaranya, yaitu:

a. Motivasi Verbal

Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara pep talks, diskusi (team talks), atau pendekatan individu (individual talks). Supaya efektif, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini. Langkah

pertama: berilah pujian mengenai apa yang telah dilakukan oleh atlet dan jelaskan peranannya di dalam tim. Langkah kedua: berikan koreksi dan sugesti. Langkah ketiga: berikan semacam petunjuk

b. Pep Talks

Pep talks yang diberikan biasanya berupa teguran atau nasihat-nasihat terakhir sebelum pertandingan dimulai, atau pada waktu istirahat. Isinya biasanya adalah petunjuk-petunjuk dan pendekatan-pendekatan psikologis, mengarahkan dan memberikan inspirasi, bagaimana mengontrol emosi, menganalisis situasi, kritik mengenai kelemahan-kelemahan atlet.

c. Motivasi Behavioral (Perilaku)

Tingkah laku dan tabiat guru dan pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca mereka harus selalu ingat bahwa baik anak-anak didiknya, atlet-atlet, maupun masyarakat memandang diri mereka sebagai model. Oleh karena itu, tipe personalitas yang baik dan terpuji harus senantiasa tercermin pada seorang guru atau pelatih.

d. Motivasi Insentif

Motivasi insentif adalah dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah-hadiah.

e. Supertisi

Supertisi adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental.

f. Gambar-Gambar

Nasihat-nasihat, wejangan-wejangan dan pidato-pidato memang seringkali dibutuhkan untuk membangkitkan semangat para atlet. Akan tetapi apabila terlalu sering dibombardir dengan pidato-pidato semangat yang meluap-luap, maka pidato-pidato demikian biasanya lama kelamaan akan hilang daya dan manfaatnya. Dalam keadaan demikian seringkali gambar-gambar, slogan-slogan, berita-berita yang menarik, dan poster-poster yang membangkitkan semangat

yang ditempatkan di tempat-tempat yang strategis dapat lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan pidato-pidato yang terus menerus.

g. Khayalan Mental (*Mental Image*)

Suatu metode yang banyak dipraktikkan oleh para pelatih di luar negeri, dan yang merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan adalah penggunaan mental images. Atlet dilatih untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu (membuat *cognitive images*)” (hlm.80-87).

h. Disiplin

Disiplin merupakan perilaku kepatuhan manusia terhadap norma atau nilai-nilai yang berlaku. Disiplin adalah perilaku ketaatan individu terhadap norma dan nilai yang berlaku. Atlet yang mempunyai sikap disiplin akan mentaati peraturan yang ada serta mengikuti petunjuk dari pelatihnya. Selain itu, para atlet juga akan menyadari betapa pentingnya menjalani proses latihan dengan sungguh-sungguh untuk meraih prestasi yang diinginkan. Namun terkadang, atlet akan patuh pada peraturan yang berlaku pada saat posisi mereka sedang diawasi oleh pelatih, hal tersebut merupakan contoh dari disiplin semu. Umumnya, atlet akan melalui rangkaian latihan dan mengikuti instruksi dari pelatih meski dengan perasaan terpaksa. Menurut Handayani, (2019)

“Disiplin semu juga dapat terjadi pada diri atlet, yaitu kepatuhan untuk menepati ketentuan dan tata tertib yang dilakukannya hanya pada saat ada orang lain mengawasinya. Tindakan patuh pada ketentuan dan tata tertib tersebut dilakukan dengan terpaksa, tanpa adanya kesadaran; oleh karena itu segera pengawasan tidak ada atau kendor, maka porak-porandalah segala peraturan dan tata tertib bagi atlet yang bersangkutan. Menanamkan disiplin tidak harus dengan sikap otoriter, dengan paksaan ataupun kekerasan; yang terpenting adalah menanamkan pengertian sehingga timbul kesadaran untuk melakukan sesuatu sesuai nilai-nilai yang berlaku. Menghadapi atlet yang kurang disiplin perlu dilakukan pengawasan yang ketat, bahkan kalau perlu dengan sangsi-sangsi; namun pada akhirnya keberhasilan pembinaan disiplin tersebut akan sangat tergantung pada berhasilnya menumbuhkan pengertian dan kesadaran agar atlet itu sendiri

pada akhirnya mematuhi nilai-nilai atas kehendak dan kesadarannya” (hlm.9).

Berdasarkan pandangan diatas, kesimpulan yang dapat diambil oleh penulis adalah bahwa semua atlet perlu memiliki sikap kedisiplinan. Dengan menerapkan kedisiplinan ini, atlet akan merasa termotivasi dalam menjalani semua proses latihan serta mengikuti petunjuk pelatih. Ini berbeda dengan situasi kedisiplinan di mana atlet mengikuti perintah dan menghadapi latihan dengan rasa terpaksa. Konsekuensinya, pengaruh kedisiplinan yang kurang sejati dapat mempengaruhi efisiensi proses latihan.

#### i. Percaya diri

Rasa percaya diri dalam diri seseorang atlet mampu memengaruhi performa dan memudahkan meraih prestasi dalam pertandingan. Menurut Sudibyo dalam Handayani, S. G, (2019) “Untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan” (hlm.7).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai peningkatan performa selama pertandingan dan untuk lebih mudah menjalankan instruksi dari pelatih, seorang atlet perlu memiliki keyakinan pada dirinya sendiri.

Percaya diri dapat dibedakan menjadi beberapa jenis diantaranya percaya diri yang berlebihan, kurang percaya diri dan penuh percaya diri. Menurut Handayani, S. G, (2019) “Perbedaan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi 3 yaitu, 1) *over confidence*, 2) *lack confidence* dan 3) *full confidence*. *Over confidence* adalah rasa percaya diri yang berlebihan yang dimiliki atlet. Segi negatif yang bisa ditimbulkan oleh *over confiedence* pada suatu pertandingan adalah sering menganggap enteng lawan atau muncul rasa sombong dan menganggap lawan lebih rendah dari dirinya. Karena harapan sukses terlalu tinggi tersebut, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan kurang siap mental menerima kekalahan tersebut dan mudah frustrasi. Segi positifnya pada suatu pertandingan adalah ketegangan dan rasa cemas menghadapi lawan tidak muncul. *Lack confidence* atau rasa kurang percaya diri adalah kurang

menguntungkan dalam pertandingan, karena kurang percaya diri ini merupakan tumpuan yang lemah untuk dapat mencapai prestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti atlet meragukan kemampuannya, akibatnya timbul rasa tegang, cemas dan takut menghadapi lawan, kalau hal seperti ini muncul maka besar kemungkinan atlet tersebut mengalami kekalahan. Kegagalan yang sering dialami atlet yang kurang percaya diri, akan mudah menimbulkan rasa putus asa dan apabila dituntut mencapai prestasi yang lebih tinggi namun tidak berhasil akan dapat menimbulkan frustrasi. *Full confidence* adalah rasa penuh percaya diri. Sifat ini perlu ditanamkan pada atlet, karena rasa penuh percaya diri yang dimiliki atlet merupakan modal utama untuk menghadapi pertandingan. Rasa penuh percaya diri timbul karena didasari atas kemampuan yang dimiliki atlet dan hal ini disadari oleh atlet tersebut” (hlm.7).

Dari uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa memiliki tingkat percaya diri yang sehat memiliki efek positif, sementara memiliki tingkat percaya diri yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif yang merugikan.

Keberhasilan prestasi olahraga yang sukses sangat tergantung pada program latihan yang disusun secara efektif oleh pelatih. Proses penyusunan program latihan yang baik umumnya melibatkan beberapa fase, seperti persiapan umum, persiapan khusus, tahap prakompetisi, dan akhirnya tahap kompetisi. Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Suratman, Tono selaku ketua umum KONI pusat (dalam Lubis, Johansyah, 2013) “Salah satu aspek penting penunjang keberhasilan prestasi olahraga adalah adanya program latihan yang baik, serta disusun oleh pelatih yang mengerti tentang proses latihan mulai dari tahapan: Persiapan umum, persiapan khusus, prakompetisi dan kompetisi untuk tercapainya puncak pencapaian prestasi (*Peak Performance*). Perencanaan latihan dimaksudkan untuk mengarahkan latihan dengan tujuan yang sangat spesifik dengan kata lain perencanaan latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, penampilan puncak yang diharapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan

memaksimalkan adaptasi fisiologis, teknik dan strategi serta faktor-faktor psikologis” (hlm.7). Sedangkan pendapat lain menurut Lubis, Johansyah, (2013):

Hampir semua cabang olahraga, program latihan tahunan dibagi menjadi tiga Fase Utama: Persiapan, Pertandingan dan Transisi. Fase perisapan dan pertandingan dibagi menjadi dua sub-fase, di mana diklasifikasikan menjadi umum dan khusus karena mempunyai tujuan dan tugas yang berbeda. Jadi pada fase persiapan terdapat fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan pada fase pertandingan terdapat fase pra-pertandingan dan pertandingan utama (hlm.3).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa program latihan merupakan peranan penting dalam mencapai prestasi tertentu. Penyusunan program latihan dari seseorang atlet perlu adanya memaksimalkan dari aspek fisiologis, teknik, stategi dan psikologis atlet serta dukungan sarana dan prasarana yang baik.

Pada intinya, latihan memiliki prinsip yang perlu dipahami serta dilaksanakan dengan baik oleh atlet-atlet. Jika dilakukan dengan benar, hal ini akan berkontribusi pada peningkatan prestasi para atlet tersebut. Prinsip latihan tersebut diantaranya: (1) prinsip beban berlebih, (2) prinsip beban bertambah, (3) prinsip latihan beraturan, (4) prinsip kehususan, (5) prinsip individualism, (6) prinsip pulih asal, (7) prinsip kembali asal. Menurut Gunawan, (2019) “Ada beberapa prinsip dasar latihan yang harus dipahami dan ditaati serta dilaksanakan dengan baik dan benar oleh para atlet yang akan meningkatkan prestasinya. Prinsip latihan tersebut adalah:

1. Prinsip beban berlebih

Untuk mendapatkan pengaruh latihan yang baik, organ tubuh harus mendapatkan beban yang melebihi bebean yang biasanya diterima dalam aktivitas sehari-hari. Beban yang diterima bersifat individu, tetapi pada prinsipnya diberi beban sampai mendekati maksimal.

2. Prinsip beban bertambah

Prinsip beban ini adalah beban ditingkatkan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan setiap individu atlet

3. Prinsip latihan beraturan

Dalam setiap melaksanakan latihan, ada tiga tahap inti yang harus dikerjakan yakni pemanasan, latihan inti serta pendinginan.

4. Prinsip kehususan

Kehususan adalah latihan untuk satu cabang olahraga mengarah pada perubahan morfologis dan fungsional yang berkaitan dengan kehususan cabang olahraga tersebut.

5. Prinsip individualism

Faktor individu harus diperhatikan, karena pada dasarnya setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda. Baik secara fisik maupun secara psikologis.

6. Prinsip pulih asal

Pemulihan bertujuan untuk pengisian kembali sumber energi otot dan mengistirahatkan tubuh untuk kembali pada kondisi sebelum berlatih, agar dapat menerima pembebanan yang lebih berat pada program latihan selanjutnya.

7. Prinsip kembali asal

Kualitas yang diperoleh dari latihan akan dapat menurun kembali apabila tidak melakukan latihan dalam waktu tertentu” (hlm.4-7).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat prinsip-prinsip latihan yang dapat diterapkan dalam perancangan program latihan, dengan tujuan memfasilitasi perkembangan atlet dan berkontribusi terhadap pencapaian prestasi yang diharapkan.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini dilakukan karena adanya hasil yang relevan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dapat dilihat dalam konteks berikut :

1. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Karel Muskanan (2014) yang berjudul “ faktor instrinsik, faktor ekstrinsik, dan motivasi berprestasi”. Tujuan penelitian sebelumnya yaitu untuk menganalisis faktor-faktor instrinsik dan

ekstrinsik serta menilai tinggi rendahnya motivasi berprestasi atlet. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode survei. Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ) sumbangan atau kontribusi dari aspek-aspek pada variabel internal, yakni kompetensi, pemenuhan kebutuhan, status dan tanggungjawab, dan variabel eksternal, yakni lingkungan, teknik supervisi, dan jaminan karier, mempunyai hubungan yang kuat dan signifikan berpengaruh terhadap motivasi berprestasi atlet Pusat Pen-didikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur.

2. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Umi Yasiroh (2019) yang berjudul “faktor penunjang dan penghambat prestasi bola basket putri di SMKN 1 Boyolangu kabupaten Tulungagung”. Tujuan penelitian sebelumnya yaitu mendeskripsikan faktor penunjang dan penghambat prestasi bola basket di SMKN 1 Boyolangu kabupaten tulungagung. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, terdapat faktor penunjang untuk prestasi bola basket putri SMKN 1 Boyolangu adalah sarana prasarana, pelatih, kompetisi, motivasi, orang tua, latihan, sumbangan dari ilmu pengetahuan, dan pendanaan, serta penghambat untuk prestasi bola basket putri SMKN 1 Boyolangu adalah faktor padatnya jadwal sekolah, dan tidak adanya forum evaluasi.
3. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Moch Abdillah Awan Gemilang (2022) yang berjudul “ Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Pematang” dengan variabelnya yaitu prestasi. Tujuan penelitian sebelumnya yaitu untuk mengidentifikasi manajemen dalam pembinaan prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Pematang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode phenomenology. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, terdapat pengaruh manajemen pembinaan prestasi yang didapatkan oleh atlet Pencak Silat Kabupaten Pematang.
4. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Kurnia (2021) yang berjudul “ Analisis faktor penentu keberhasilan ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Tasikmalaya menjuarai Event pocari sweat tingkat provinsi jawa barat” dengan

variabelnya yaitu prestasi. Hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Moch Abdillah Awan Gemilang tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab peningkatan prestasi ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode phenomenology. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, terdapat pengaruh dalam prestasi yang didapatkan oleh ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya.

Hasil penelitian tersebut penulis ambil sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan, karena memiliki persamaan dalam hal variabel penelitian yang diteliti, yaitu “Faktor-faktor penunjang keberhasilan prestasi atlet UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada Kejuaraan Nasional Unper Open III”. Variabel yang sama tentang prestasi, namun yang menjadi pembedanya yaitu tentang objek yang diteliti dan cabang olahraga, sehingga akan mengungkap faktor prestasi dalam UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Sebelum penulis melakukan penelitian, penulis harus mengetahui kebenaran-kebenaran teori yang diyakini benar adanya hingga menjadi sebuah asumsi dasar yang diyakini penulis. Menurut Heryadi, Dedi, (2014) mengemukakan, “Anggapan dasar menjadi acuan atau landasan pemikiran dalam merumuskan hipotesis” (hlm. 31).

Menurut Sardiman A.M (2001) “Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar” (hlm 46). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi merupakan sebuah bukti interaksi antara kemampuan individu dengan faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi sehingga akhirnya menghasilkan pencapaian yang dapat diukur melalui proses belajar.

Menurut Pelana, (2017) “Prestasi olahraga adalah suatu pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga seorang atlet.

Secara garis besar, ada beberapa faktor yang harus ada untuk meningkatkan prestasi/menciptakan prestasi di olahraga” (hlm. 767). Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa Seorang atlet akan menghadapi kesulitan dalam mencapai prestasi sesuai target yang diinginkan jika tidak ada faktor-faktor yang memainkan peranan dalam pengaruhnya.

Keberhasilan dalam meraih prestasi dalam sebuah event atau kompetisi sangat bergantung pada faktor-faktor pendukung yang berperan penting. Baik itu untuk individu maupun tim, faktor-faktor seperti program latihan, kerja tim, dan kondisi fisik yang baik memiliki dampak signifikan terhadap pencapaian prestasi. Faktor fisik juga dianggap penting karena memiliki pengaruh besar terhadap konsentrasi dan performa seorang atlet dalam latihan dan pertandingan. Oleh karena itu, upaya dalam menjaga kondisi fisik dan melakukan latihan yang terencana dengan baik menjadi kunci untuk meraih kesuksesan dalam dunia olahraga, terutama dalam pertandingan olahraga pencak silat. Seperti yang dikatakan oleh Wahyudi (dalam Setiawan et al. 2022) Kondisi fisik merupakan aspek yang perlu diperhatikan agar mendapat hasil maksimal dalam pencapaian prestasi. Pencak silat menjadi suatu aktivitas fisik yang penting bagi kehidupan untuk menjaga kondisi fisik tubuh manusia (Harahap & Sinulingga, 2021). Berdasarkan pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa kondisi fisik berpengaruh dalam pencapaian prestasi termasuk pada perfoma atlet UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi yang meraih juara umum pertama tingkat Dewasa dalam kejuaraan Unper Open III 2023.

Di dalam olahraga pencak silat keberhasilan suatu prestasi tidak hanya didukung faktor fisik saja akan tetapi juga dari faktor teknik, keterampilan teknik yang menunjang membentuk suatu dasar dalam menerapkan strategi pertandingan sehingga berkontribusi dalam pencapaian prestasi atlet. Menurut Luxbacher (dalam Abdurahman, Simanjuntak, and Purnomo 2014) menjelaskan bahwa “teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah”.

Dengan demikian penulis beranggapan suatu keterampilan teknik dasar merupakan faktor yang terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Pencapaian dalam prestasi juga dipengaruhi oleh faktor taktik dalam pertandingan pencak silat. Seorang pelatih akan memberikan latihan taktikal yang kemudian diimplementasikan saat bertanding. Pelatih akan mempersiapkan program latihan teknik dalam menerapkan strategi pada saat arena pertandingan untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan pencak silat. Menurut Ihsan (2018) Taktik adalah suatu rencana jangka pendek yang berhubungan dengan suatu situasi, seperti bagaimana cara menghadapi lawan yang memiliki tipe atau gaya menyerang maupun bertahan (hlm.17). Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa faktor taktik sangat berpengaruh terhadap suatu keberhasilan dalam pencapaian suatu prestasi dan pelatih memiliki peranan penting dalam merancang suatu program latihan taktik dalam arena pertandingan pencak silat sehingga mudah dalam mencapai sebuah prestasi. Tentu saja dalam hal ini pelatih UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi menerapkan taktik dalam pertandingan pencak silat sehingga berhasil meraih sebuah prestasi dalam memenangkan Juara Umum Pertama tingkat Dewasa dalam kejuaraan Unper Open III 2023 tingkat Nasional.

Sebuah Prestasi dapat diperoleh berkat kondisi psikologis yang baik yang dimiliki oleh seorang atlet. Faktor psikologis juga harus diterapkan pada atlet-atlet pencak silat saat latihan maupun pertandingan. Untuk menghadapi pertandingan, aspek mental memiliki peranan penting. Seorang pelatih harus mampu membantu atlet mengembangkan kekuatan mental yang kuat agar mereka siap menghadapi tantangan dalam berbagai situasi. Tentu saja, faktor psikologis memiliki peranan penting dalam meraih prestasi yang diinginkan oleh atlet. Faktor-faktor psikologis yang memengaruhi pencapaian prestasi meliputi aspek motivasi, kepercayaan diri, ketahanan mental, dan lainnya. Pernyataan di atas diperkuat dengan pendapat seorang ahli, menurut Effendi, (2016) “keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi” (hlm. 23). Menurut pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa faktor psikologi

dan mental dapat menjadi penunjang sebuah keberhasilan prestasi. Begitu juga dengan pelatih UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pasti dalam latihan menerapkan latihan psikologis itu dapat dibuktikan dengan keberhasilan UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi meraih sebuah prestasi menjuarai kejuaraan Unper Open III 2023 tingkat Nasional.

Sebuah organisasi sangat bergantung pada dukungan yang diberikan oleh institusi pendidikan perguruan Tinggi terhadap Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat di Universitas Siliwangi. Dukungan tersebut mencakup berbagai aspek, mulai dari bimbingan, alokasi dana, hingga fasilitas yang disediakan, dan semuanya berperan krusial dalam menentukan keberhasilan UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi dalam meraih prestasi. Pernyataan di atas diperkuat dengan pendapat menurut Mahendra (dalam Muhlisin 2016) “Setiap universitas harus berusaha menciptakan sub-sistem pembinaan di lingkungan universitasnya masing-masing dengan menerapkan prosedur tetap dalam hal perekrutan dan seleksi atlet, program evaluasi dan degradasi, pembinaan tersistem sesuai musim-musim latihan, kompetisi internal, dsb”. Menurut pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kerja sama antara institusi pendidikan dengan UKM menjadi landasan kuat untuk menciptakan lingkungan pembinaan yang memadai bagi atlet mahasiswa, serta memberikan kontribusi bagi citra universitas dalam dunia olahraga.

Anggapan dasar penelitian ini penulis ingin faktor-faktor yang berperan dalam pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada ajang kejuaraan Unper Open III 2023. Penulis dapat menyimpulkan dari semua pernyataan sebelumnya bahwa prestasi ini terbentuk melalui faktor-faktor yang memengaruhi, termasuk struktur program latihan, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, psikologis, dan manajemen organisasi yang efektif. Walaupun demikian, dalam mencapai prestasi ini, tidak hanya faktor-faktor yang telah diidentifikasi di atas yang memegang peran inti, tetapi penulis juga berharap bahwa penelitian ini dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi selama proses penelitian berlangsung.

#### **2.4 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi dengan mendapatkan juara umum pertama kategori Usia Dewasa pada kejuaraan Unper Open III 2023 tingkat Nasional. Maka penulis dapat merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana minat dapat mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kejuaraan Unper Open III tahun 2023?
2. Bagaimana bakat dapat mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kejuaraan Unper Open III tahun 2023?
3. Bagaimana fisik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kejuaraan Unper Open III tahun 2023?
4. Bagaimana teknik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kejuaraan Unper Open III tahun 2023?
5. Bagaimana taktik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kejuaraan Unper Open III tahun 2023?
6. Bagaimana keadaan mental dapat mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kejuaraan Unper Open III tahun 2023?
7. Bagaimana manajemen organisasi dapat mempengaruhi pencapaian prestasi UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kejuaraan Unper Open III tahun 2023?