



Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro

Jaya Catur Arya Utama^{1*}, Noortje Anita Kumaat²

^{1,2}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: jaya.19038@mhs.unesa.ac.id*

Abstract. *This research aims to understand and describe the development of achievements in the Pencak Silat institution of Setia Hati Terate Branch Kedungadem, Bojonegoro Regency. The phenomenon of Pencak Silat PSHT has significantly contributed to elevating Indonesia's name in both national and international martial arts. However, to maintain competitiveness with other countries, efforts are needed to universally develop achievement development. Challenges faced in advancing the achievement development of Pencak Silat PSHT in the Kedungadem branch of Bojonegoro Regency include insufficient funding, underutilization of existing facilities, and a lack of specialized training for athletes and coaches. This research adopts a qualitative approach, intentionally selecting the location as the PSHT Training Center in the Kedungadem Branch of Bojonegoro Regency. The results indicate that achievement development in the Kedungadem branch meets standards for coaches, demonstrating professionalism and competence. The sports branch of Pencak Silat PSHT in the Kedungadem branch has a considerable number of potential athletes. The training program is structured and continuous, with sufficient budgetary allocations to fund athlete training and participation in competitions. The applied training program is well-organized, with training sessions held three times a week. The Pencak Silat PSHT branch in Kedungadem possesses equipment, including mats (10m x 10m), two sandbags, five wooden dummies, and three pairs of body protectors.*

Keywords: Sports, Pencak Silat, Achievements

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pembinaan prestasi perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Dengan fenomena Pencak Silat PSHT telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengangkat nama Indonesia di kancah olahraga beladiri nasional maupun internasional. Namun, untuk tetap mempertahankan daya saing dengan negara lain, diperlukan upaya untuk mengembangkan pembinaan prestasi secara universal. Beberapa tantangan yang dihadapi dalam memajukan pembinaan prestasi Pencak Silat PSHT diranting Kedungadem kabupaten Bojonegoro antara lain kurangnya pendanaan, kurangnya memaksimalkan sarana dan prasarana yang telah ada dan kurangnya pelatihan khusus untuk atlet maupun pelatih. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Lokasi penelitian dalam penelitian ini ditentukan dengan sengaja, yaitu di Padepokan PSHT Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pembinaan prestasi di ranting Kedungadem ini untuk pelatihnya sudah memenuhi standart yaitu sudah pernah mengikuti program pelatihan khusus pelatih atau sudah bisa dikatakan bahwa pelatih atlet di ranting Kedungadem sudah profesional dan kompeten sesuai dengan bidangnya, atlet olahraga cabang pencak silat PSHT ranting kedungadem juga lumayan banyak dan sangat potensial di ranting Kedungadem ini memiliki program latihan yang berjenjang serta berkelanjutan, serta anggaran yang mencukupi untuk mendanai proses pelatihan atletnya sampai dengan keikutsertaan atlet dalam ajang perlombaan. Program latihan yang diterapkan di PSHT ranting Kedungadem sudah terorganisir dengan sangat baik. Latihan untuk atletnya dilakukan selama 3x dalam satu minggu. cabang olahraga pencak silat PSHT ranting Kedungadem ini sudah memiliki matras yang berukuran 10 meter x 10 meter, *sandsack* yang berjumlah 2 buah, *pecing ped* tersedia sebanyak 5 buah dan *body protector* yang tersedia sebanyak 3 pasang.

Kata Kunci : Olahraga, Pencak Silat, Prestasi

1. LATAR BELAKANG

Saat ini perkembangan dunia olahraga khususnya olahraga prestasi saat ini semakin hari semakin modern didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat mempengaruhi perkembangan olahraga, dan kemajuan perkembangan tersebut tidak terlepas dari hasil-hasil penelitian dari berbagai kajian berbagai ilmu pendukung yang erat kaitannya dengan kegiatan olahraga. Menurut (Ashadi, 2014) untuk mencapai prestasi puncak maka diperlukan dukungan berbagai bidang dan disiplin ilmu yang mampu menyokong prestasi tersebut. Dalam olahraga prestasi, fokusnya selalu pada performa pencapaian prestasi puncak. Untuk mencapai hasil prestasi secara maksimal pada cabang olahraga prestasi menerapkan model latihan dan pembuatan program latihan harus memiliki pedoman dengan teori dan prinsip latihan yang benar, terencana, bergradasi dan berkesinambungan serta memperhatikan keadaan yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga yang di tekuni.

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli masyarakat Indonesia yang telah berkembang sejak lama. Pejuang dan ahli pencak silat percaya bahwa orang Melayu menciptakan dan mempraktikkan seni bela diri ini sejak zaman prasejarah. Menurut (N. Kholis, 2016) Pencak silat berasal dari dua suku kata yaitu pencak dan silat Pencak berarti gerakan dasar beladiri yang terkait pada peraturan dan Silat mempunyai pengertian gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

Dengan berkembangnya pencak silat, pencak silat tidak hanya menjadi alat pertahanan diri, tetapi juga menjadi salah satu olahraga yang digemari hingga saat ini. Pencak silat dipertandingkan sejak usia dini hingga dewasa dan dari tingkat daerah hingga internasional. Dengan semakin maraknya *event* kejuaraan, diperlukan proses latihan yang berkesinambungan untuk mempersiapkan para atlet mempertahankan prestasi yang telah dicapai selama ini.

Eksistensi pencak silat akhir-akhir ini semakin meningkat dengan adanya Kejuaraan Pencak Silat Dunia 2022 yang di selenggarakan di Malaysia. Indonesia menjadi juara umum kejuaraan pencak silat dunia dalam *event* tersebut Indonesia membuktikan bahwa pencak silat Indonesia tidak bisa di pandang sebelah mata. Tentu saja, hasil yang membanggakan tersebut dicapai melalui sistem pelatihan yang berkesinambungan dan terprogram. Salah satu cara mempertahankan kesuksesan yang telah diraih adalah dengan melatih atlet sejak dini. Latihan dapat dilakukan di perguruan silat, sekolah, kampus atau klub silat.

Perguruan pencak silat Peraudaraan Setia Hati Terate di daerah Bojonegoro memiliki ranting di tiap-tiap kecamatan. Satu di antaranya yaitu Ranting Kedungadem yang dimana Ranting kedungadem merupakan Ranting yang sudah lama tidak seproduktif dulu dalam menyumbangkan atletnya untuk mewakili Kabupaten Bojonegoro dalam kejuaraan tingkat provinsi. Dalam mencapai prestasi tersebut harus melewati sebuah proses yang panjang dan tidak dapat di capai dengan cara yang instan. Maka dari itu, diperlukan perhatian lebih, yakni dengan cara pembinaan atlet. Dengan dilakukannya pembinaan atlet secara berkelanjutan diharapkan akan terbentuk proses yang berkualitas nantinya, dimana ranting tersebut mampu mencetak calon-calon atlet handal yang dapat menggapai prestasi semaksimal mungkin.

Salah satu perguruan silat yang dinaungi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di wilayah kabupaten Bojonegoro adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) adalah salah satu cabang olahraga seni bela diri tradisional yang berada di Indonesia yang memiliki sejarah panjang dan dianggap sebagai warisan budaya bangsa. PSHT telah meraih banyak prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi tersebut, diperlukan program pembinaan prestasi yang terstruktur dan berkelanjutan. Melalui skripsi ini, kami ingin mengajukan rencana pembinaan prestasi Pencak Silat PSHT Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

Pencak Silat PSHT telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengangkat nama Indonesia di kancah olahraga beladiri nasional maupun internasional. Namun, untuk tetap mempertahankan daya saing dengan negara lain, diperlukan upaya untuk mengembangkan pembinaan prestasi secara universal. Beberapa tantangan yang dihadapi dalam memajukan pembinaan prestasi Pencak Silat PSHT diranting Kedungadem kabupaten Bojonegoro antara lain kurangnya pendanaan, kurangnya memaksimalkan sarana dan prasarana yang telah ada dan kurangnya pelatihan khusus untuk atlet maupun pelatih.

Dalam pandangan klasifikasi di atas bahwa cabang Kedungadem dianggap tidak bermanfaat dalam menyumbangkan pesertanya ke kejuaraan pencak silat di tingkat provinsi, khususnya dalam kategori pertarungan, peneliti akan melakukan survey atau studi tentang “Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate di Ranting Kedungadem, Kabupaten Bojonegoro.” Rencana penelitian ini melibatkan pelaksanaan survey dan wawancara dengan individu yang memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate di Ranting Kedungadem. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana peningkatan prestasi dilakukan di Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate di Ranting Kedungadem, Kabupaten Bojonegoro.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Pembinaan Prestasi

a) Pengertian Pembinaan Prestasi

Menurut Mathis, pelatihan adalah suatu proses dimana individu yang telah mencapai tingkat keterampilan tertentu membantu untuk tercapainya tujuan suatu organisasi. Rangkain tindakan ini akan saling terkait secara dengan bermacam-macam tujuan organisasi, dan pelatihan dapat dilihat dalam arti yang sempit dan luas. Pelatihan itu sendiri adalah upaya untuk memaksimalkan pengembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dilaksanakan melalui suatu proses yang terstruktur dan berkelanjutan, dengan harapan meningkatkan daya tarik dan mengekspresikan kemampuan untuk mencapai kinerja optimal di masa depan. “tujuan pelatihan olahraga adalah untuk membimbing dan mengarahkan seorang atlet atau tim melalui suatu proses yang berkelanjutan, terencana, dan sistematis melalui berbagai pertandingan untuk mencapai keunggulan dengan dukungan penuh dari teknologi olahraga dan pengetahuan. (Rudiansyah et al., 2017).

b) Manfaat Pembinaan Prestasi

Berikut adalah manfaat dari pembinaan prestasi:

- 1) Membantu atlet meningkatkan prestasinya
- 2) Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kecakapan di bidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan, dan lainnya
- 3) Meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat
- 4) Meningkatkan prestasi olahraga

c) Faktor – faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pembinaan Prestasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembinaan prestasi dapat bervariasi tergantung pada bidang olahraga dan konteksnya. Namun, beberapa faktor yang umumnya dianggap penting dalam pembinaan prestasi adalah sebagai berikut:

- 1) Pelatih yang berkualitas dan berpengalaman
- 2) Program latihan yang terstruktur dan terencana dengan baik
- 3) Fasilitas dan peralatan yang memadai
- 4) Motivasi dan komitmen yang tinggi dari atlet
- 5) Pengelolaan dan organisasi yang baik dari pihak klub atau tim

2. Pencak Silat PSHT

a) Pengertian Pencak Silat

Nama pencak silat sendiri berasal dari dua buah suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti suatu gerakan yang berdasar dari beladiri yang terkait pada peraturan. Silat memiliki arti gerak bela diri yang kompleks dengan bersumber pada kerohanian yang suci murni, agar berguna untuk keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan manusia dari suatu mara bahaya atau bencana srti (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat). Dalam perkembangnya kin istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan gerakan keindahan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan.(M. N. Kholis, 2016)

b) Nilai-nilai Luhur Pencak Silat

Nilai luhur dalam pencak silat ditekankan melalui pengembangan empat aspek yang bersatu, yaitu aspek spiritual, seni grak, beladiri, dan olahraga. Dalam keempat aspek ini, terdapat makna yang mencakup pengendalian diri, gerakan seni, dan sportivitas. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, pembentukan moralitas bangsa dapat ditingkatkan melalui partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga, khususnya pencak silat.

c) Nilai Positif Pencak Silat

Pencak silat tidak hanya mengandung nilai-nilai luhur, melainkan juga memuat sejumlah nilai positif di dalamnya. Beberapa nilai positif yang ditemukan dalam olahraga pencak silat meliputi:

- 1) Meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa: pencak silat membantu dalam pengembangan aspek spiritual dengan meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan.
- 2) Cinta tanah air dan bangsa: pesilat ditanamkan nilai patriotism terhadap tanah air dan bangsa, membentuk rasa cinta dan tanggungjawab terhadap keberlanjutan budaya dan identitas nasional.
- 3) Kesehatan dan kebugaran: melalui latihan dan gerakan dalam pencak silat, pesilat meraih manfaat kesehatan dan kebugaran fisik.
- 4) Membangkitkan rasa percaya diri: latihan dan kemahiran dalam pencak silat berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri pesilat.
- 5) Melatih ketahanan mental: pesilat dilatih untuk mengembangkan ketahanan mental, membantu mereka menghadapi tantangan dan tekanan dengan lebih baik.

- 6) Mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi: pencak silat membantu pesilat mengasah kewaspadaan diri, meningkatkan kemampuan untuk merespon situasi dengan cepat dan tepat.
- 7) Membina sportifitas dan jiwa ksatria: pesilat diajarkan untuk bersikap sportif dan memiliki jiwa ksatria, menciptakan lingkungan yang sehat dan fair dalam berlatih dan bertanding.
- 8) Disiplin dan keuletan yang lebih tinggi: pesilat belajar nilai-nilai disiplin dan keuletan melalui latihan dan komitmen terhadap pencak silat.

d) Sejarah Singkat Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)

1) Periode Awal/Perintis dan Perkembangan PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate)

Setia Hati (SH) didirikan pada tahun 1903 oleh Ki Ageng Soerodiwijjo. Pada masa itu, ajara yang mendorong kepercayaan pada diri sendiri dilarang oleh pemerintah Belanda. Oleh karena itu, Setia Hati (SH) dibentuk bukan sebagai organisasi, tetapi sebagai perkumpulan persaudaraan tanpa kepemimpinan resmi. Tujuannya adalah agar jika terjadi hal-hal yang tidak disukai oleh pemerintah Belanda, Setia Hati (SH) tidak bisa dibubarkan. Ki Ageng Soerodiwirjo memiliki murid-murid yang memiliki kemampuan pencak silat dan mental yang tinggi, seperti Bpk Hardjo Oetomo, Bapak Munandar (alm), Bapak Koesnandar (alm), Bupati Madiun, Bapak Moetedjo, Bupati Malang dan Bapak Rachmad pensiunan Gubernur Kalimantan Selatan. (Munandar, 2021)

3. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu pendekatan untuk menggali dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok pada suatu masalah sosial atau manusia (Creswell & Creswell, 2018: 41). Dalam penelitian ini, subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini merupakan metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam konteks ini, pemilihan subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan tertentu, seperti pengetahuan atau keahlian khusus yang dimiliki oleh individu tersebut yang sesuai dengan tujuan penelitian. Mungkin juga dipertimbangkan apakah individu tersebut memiliki posisi atau peran yang signifikan dalam konteks penelitian, seperti menjadi penguasa atau memiliki wewenang tertentu, sehingga dapat memudahkan peneliti untuk menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti (Sugiyono, 2014 : 18). Alasan peneliti

menggunakan pendekatan kualitatif adalah agar dapat memahami pembinaan prestasi pencak silat PSHT ranting Kedungadem kabupaten Bojonegoro.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dalam penelitian ini ditentukan dengan sengaja, yaitu di Padepokan PSHT Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Lokasi ini dipilih karena terdapat organisasi pencak silat PSHT yang berdiri sudah cukup lama tetapi dalam kurun waktu tersebut tidak menjamin kualitas suatu organisasi, buktinya sekian lama organisasi tersebut dibentuk sampai sekarang belum ada atlet-atlet profesional yang mengikuti kejuaraan lomba pencak silat baik ditingkat kabupaten sekalipun. Beberapa tantangan yang dihadapi dalam memajukan pembinaan prestasi Pencak Silat PSHT diranting Kedungadem kabupaten Bojonegoro antara lain kurangnya pendanaan, kurangnya memaksimalkan sarana dan prasarana yang telah ada dan kurangnya pelatihan khusus untuk atlet maupun pelatih.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian meruakan batasan masalah yang bertujuan agar hasil penelitian lebih terfokus. Berdasarkan rumusan masalah dan kajian pustaka yang telah dibuat maka fokus penelitian ini adalah pembinaan prestasi pencak silat PSHT. Pembinaan prestasi pencak silat PSHT di ranting Kedungadem merupakan tolak ukur dimana akan tumbuh dan berkembang bibit-bibit yang berprestasi dan dapat menjuarai event olahraga pencak silat dengan menggunakan kriteria sebagai berikut :

1) Pembinaan

Konsep pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi dan maksimal memerlukan pendekatan berjenjang dan berkelanjutan hingga mencapai prestasi puncak. Keberhasilan pembinaan atlet dapat dilihat dari beberapa faktor, termasuk ketersediaan atlet potensial, pelatih profesional dengan penerapan IPTEK, sarana prasarana olahraga yang memadai, program berjenjang dan berkelanjutan dengan anggaran yang mencukupi, serta hubungan yang baik antara semua pihak terkait (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah). Tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik juga perlu dilakukan untuk memonitor perkembangan atlet (Umam, 2017).

2) Program Latihan

Program latihan memiliki tujuan yang sama, yaitu mencapai prestasi terbaik. Harsono (2016) menyatakan bahwa perencanaan program latihan harus terorganisir dengan baik, metodis, dan ilmiah untuk membantu atlet mencapai prestasi tinggi. Perencanaan program latihan menjadi alat bagi pelatih untuk melaksanakan program secara terorganisir dan efektif (Nedianto, 2016b)

3) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan alat dan fasilitas yang mendukung pembinaan prestasi untuk meningkatkan kualitas atlet. Ketersediaan sarana dan prasarana yang sesuai dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas latihan, memastikan tujuan latihan tercapai secara maksimal. Alat diatur posisinya sesuai kebutuhan, sedangkan fasilitas adalah bahan yang tidak dapat dipindahkan dan digunakan untuk pembelajaran atau latihan. (Agus S. Suryoboroto, 2018: 73)

D. Sumber Data

Berikut merupakan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Sumber Data primer

Sumber data primer adalah responden atau objek penelitian langsung sehingga peneliti bisa terjun mengamati dan menulis jawaban langsung dari objek penelitian. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah diperoleh melalui hasil wawancara secara mendalam kepada para informan yang dimaksud mengenai obyek yang diteliti, termasuk data-data pengurus, pelatih dan atlet PSHT Ranting Kedungadem dan data-data penunjang lainnya.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah berbagai informasi yang telah ada sebelumnya dan dengan sengaja dikumpulkan oleh peneliti yang digunakan untuk melengkapi kebutuhan penelitian.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang dikumpulkan dari berbagai dokumen dan laporan-laporan tertulis mengenai Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

E. Instrumen Penelitian

Pengertian instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dalam metode pengambilan data oleh peneliti untuk menganalisa hasil penelitian yang dilakukan pada langkah penelitian. Menurut Lofland sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. (Moeloeng, Lexy J, 2014). Yang dimaksud kata-kata dan tindakan disini yaitu kata-kata dan tindakan orang yang diamati atau diwawancara merupakan sumber data utama (primer). Sedangkan sumber data lainnya dapat berupa sumber tertulis dan dokumentasi seperti foto.

1) Wawancara

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara berstruktur. Pada wawancara berstruktur ini, peneliti menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan yang diajukan. Dalam wawancara ini peneliti bertujuan mencari jawaban terhadap hipotesis kerja. Untuk itu

pertanyaan-pertanyaan disusun dengan rapi dan ketat (Moeloeng, 2014). Metode wawancara digunakan untuk mendapatkan data lebih mendalam mengenai gambaran

2) Observasi

Observasi dilakukan untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum lokasi penelitian. Peneliti melakukan pengamatan di Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Ranting Kedungadem, mulai dari proses latihan sampai dengan pengamatan lokasi latihan.

3) Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono (2014: 329) adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian.

F. Informan Penelitian

Berikut informan atau narasumber yang dianggap mengetahui dan memahami dalam hal-hal dalam fokus penelitian selaku pengurus Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem (Yaiman), selaku pelatih kategori tanding (Anang Setiawan) dan selaku Atlet (Aurel Wardana Putra)

G. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara. Wawancara yang dilakukan pada penelitian ini yaitu wawancara semiterstruktur, dalam wawancara ini sudah termasuk dalam kategori in-dept interview. Wawancara dengan model ini yaitu untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka dari pihak yang diajak wawancara ,diminta pendapat dan ide – ide terkait topik (Sugiyono, 2014:92).

1) Tahap persiapan

- a) Mengajukan surat permohonan untuk melaksanakan penelitian kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya .
- b) Mengajukan surat izin penelitian terkait dengan penggunaan sarana dan prasarana yang berada di Ranting Persaudaraan Setia Hati Terate Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.
- c) Menyusun instrumen yang akan digunakan untuk pengambilan data.
- d) Menyiapkan alat dan bahan untuk menyiapkan proses pengambilan data.

2) Tahap pelaksanaan

Waktu dan tempat penelitian dilakukan di tempat pembinaan prestasi pencak silat di Ranting Persaudaraan Setia Hati Terate Kedungadem Kabupaten Bojonegoro dan rumah narasumber.

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data mengikuti pendekatan yang dijelaskan oleh Miles dan Huberman, sebagaimana dikutip oleh Sugiyono (2014). Langkah-langkahnya meliputi:

a) Reduksi Data (*data reduction*)

Reduksi data melibatkan pemilihan dan penyaringan data yang relevan dengan objek penelitian. Ini dilakukan melalui rangkuman, pemilihan data inti, dan fokus pada aspek-aspek yang dianggap penting. Proses ini juga mencakup identifikasi tema dan pola data, serta penghapusan informasi yang dianggap tidak perlu.

b) Penyajian Data (*display data*)

Data yang telah dikumpulkan akan disajikan dalam bentuk uraian singkat. Penyajian data ini akan menjelaskan hubungan antar kategori dan diperkuat dengan penggunaan bagan atau visualisasi data untuk memperjelas temuan.

c) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*conclusion drawing and verification*)

Kesimpulan yang diambil pada tahap ini bersifat sementara dan masih terbuka untuk revisi seiring penemuan data dan bukti yang lebih valid. Proses verifikasi akan memastikan bahwa kesimpulan yang diambil didasarkan pada data yang akurat dan dapat diandalkan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1) Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro

a) Pembinaan

Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dan maksimal harus dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan hingga prestasi puncak. Oleh sebab itu, Pembina atau pelatih haruslah orang yang benar-benar terlatih dalam bidangnya agar bisa menciptakan siswa yang berprestasi. Dari hasil wawancara dengan pelatih diketahui bahwa pelatih atlet di PSHT Ranting Kedungadem merupakan orang yang sudah kompeten dalam bidangnya yaitu sebagai berikut:

Pertanyaan : sudah berapa lama melatih di ranting Kedungadem dan apakah anda pernah mengikuti pelatihan khusus sebagai pelatih khususnya cabang olahraga pencak silat?

Jawaban : mulai melatih pada tahun 2018 sampai sekarang jadi bisa dikatakan bahwa saya sudah melatih selama 5 tahunan, dulu saya pernah mengikuti pelatihan khusus pada tahun 2018 yang diselenggarakan oleh PSHT cabang Bojonegoro. Sebelum menjadi pelatih saya juga pernah menjadi atlet.

Pelatih yang kompeten dalam bidangnya tentunya memiliki rencana pelatihan atau rancangan program sebelum terjun ke lapangan, begitu juga dengan mas Anang Setiawan selaku pelatih atlet di cabang olahraga PSHT ranting Kedungadem, hal ini diketahui melalui hasil wawancara dengan beliau yaitu sebagai berikut:

Pertanyaan : sebelum melaksanakan latihan apakah ada perencanaan terlebih dahulu atau hanya sekedar latihan saja ?

Jawaban : iya tentunya ada perencanaan terlebih dahulu, agar latihan yang dilakukan bisa berjalan dengan maksimal dan sesuai dengan target yang sudah ditentukan di awal latihan.

Pertanyaan : selama anda menjadi pelatih ini, event tertinggi apa yang pernah diikuti oleh atlet ranting Kedungadem?

Jawaban : menyumbangkan atlet dari ranting Kedungadem untuk mewakili di event PSHT CUP tahun 2023 Cabang Bojonegoro. Dan alhamdulillahnya kita mengantongi juara 1 kategori pra remaja, juara 2 dan 3 dalam kategori dewasa PSHT CUP Bojonegoro antar ranting se Bojonegoro.

Perolehan juara tersebut juga diketahui dari hasil wawancara dengan atlet Aurel Wardana Putra sebagai berikut :

Pertanyaan : apa capaian tertinggi yang sudah saudara raih selama mengikuti latihan prestasi di ranting Kedungadem?

Jawaban : pencapaian tertinggi yang pernah saya capai salah satunya yaitu juara 3 kelas B putra event PSHT CUP tahun 2023 yang diadakan oleh cabang PSHT Bojonegoro.

Selain pelatih tentunya peran ketua ranting sangat diperlukan dalam memajukan organisasi cabang olahraga PSHT ranting kedungadem ini tentunya sebagai pengamat dan sekaligus sebagai evaluator. Hasil wawancara dengan ketua ranting bapak Yaiman menunjukkan hasil sebagai berikut :

Pertanyaan : bagaimana cara pelaksanaan pembinaan di ranting Kedungadem?

Dan bagaimana peran pengurus dalam meningkatkan prestasi di ranting Kedungadem ini ?

Jawaban : pelaksanaan pembinaan dari calon warga sampai menjadi anggota warga PSHT. Untuk peran pengurus ya harus hadir secara langsung untuk mengawasi jalannya latihan dari awal sampai selesai.

Pertanyaan : apa harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan prestasi di ranting Kedungadem ?

Jawaban : lebih giat lagi dalam latihan, karena masih banyak prestasi yang bisa diraih untuk kedepannya, jangan hanya bangga pada prestasi yang sudah dicapai saat ini, harus bisa mencapai prestasi yang lebih tinggi lagi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa ketua ranting PSHT Kedungadem memang selalu hadir mengawasi dalam setiap latihan, terdapat piala yang dipajang di aula padepokan PSHT ranting Kedungadem sebagai tanda bangga terhadap atlet-atletnya yang menjuarai PSHT CUP, hal tersebut tentunya didukung oleh kemampuan atlet yang sangat potensial dan pelatih yang kompeten dalam bidangnya.

b) Program Latihan

Program latihan yang diterapkan memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meraih prestasi sebaik-baiknya, begitu juga pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate. Semua telah tertata disesuaikan dengan tujuan dan harapan kedepannya agar lebih berprestasi. Hasil wawancara dengan atlet Aurel sebagai berikut:

Pertanyaan : sudah berapa lama mengikuti latihan prestasi di ranting Kedungadem? Dan dalam satu minggu melakukan latihan berapa kali?

Jawaban : saya sudah mengikuti latihan di ranting Kedungadem selama 3 tahun, dengan durasi latihan sebanyak seminggu 3 kali disetiap hari Senin jam 15:00 - selesai, kemudian di hari Rabu pada pukul 14:30 – selesai dan Jum'at pada pukul 19:30 – selesai.

Hasil wawancara dengan pelatih Anang Setiawan menunjukkan bahwa dalam latihannya dikelompokkan sesuai dengan usia.

Pertanyaan : dalam pelaksanaan latihan apakah ada pengelompokan atlet sesuai dengan usianya?

Jawaban : iya ada, karena di ranting Kedungadem sendiri ada kategori usia mulai dari pra remaja, remaja dan dewasa jadi ada pengelompokan dari usianya masing-masing.

Hasil observasi menunjukkan bahwa memang benar latihan dilakukan selama 3x dalam seminggu, terkadang dilakukan di dalam ruangan atau indoor dan terkadang juga diluar ruangan atau outdoor seperti di hutan atau halaman padepokan PSHT

ranting Kedungadem. Pelatihannya dikelompokkan sesuai dengan usia atau kategori, terkadang juga dilakukan uji kemampuan atau latihan tanding sesama usia atau lintas usia.

c) Sarana dan Prasarana

Dalam perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate sarana dan prasarana yang biasa digunakan yaitu samsak, body protector, lapangan pertandingan / matras, peccing sarana dan prasarana yang dimiliki oleh perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sudah bisa bilang cukup lengkap perlengkapan pertandingan tetapi ada beberapa sarana dan prasarana yang kurang baik, seperti samsak dan peccing yang sudah lama mulai tidak rata. masih kurang lagi dan perlu di tambah untuk lebih mendukung prestasi atlet-atletnya Hasil wawancara dengan salah satu atlet bernama Aurel, hasil wawancaranya yaitu :

Pertanyaan : Apakah pada saat latihan sudah ada matras? Kemudian untuk melatih tendangan dan pukulan, apakah sarannya sudah tersedia? Apa saja dan ada berapa?

Jawab : iya mas, matras sudah tersedia full satu set 10x10, untuk melatih tendangan dan pukulan juga sudah ada *sandsack* berjumlah 2 buah, *peccing ped* ada 5 buah dan *bodyprotectornya* sudah ada 3 pasang.

Kemudian didukung dengan pernyataan dari hasil wawancara dengan Pelatih Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem yaitu Mas Anang Setiawan.

Pertanyaan : Sarana dan prasarana di ranting Kedungadem apakah sudah memadai untuk melakukan latihan ?

Jawab : sudah memadai, tetapi dalam perawatannya peralatan-peralatan tersebut ada yang tidak terurus sehingga mengalami kerusakan atau setidaknya berdebu.

Pertanyaa : apakah dengan sarana dan prasarana yang demikian bias menjadikan latihan yang maksimal?

Jawab : bisa memaksimalkan, dikarenakan adanya sarana dan prasarana yang sudah tersedia dari tempat latihan yang disediakan ranting Kedungadem indoor maupun outdoor dan perlengkapan lainnya seperti *sandsack*, *peccing ped* dan *bodyprotector* sudah tersedia meskipun jumlahnya baru sedikit tetapi sudah bisa digunakan.

Begitu pula ketika mewawancarai salah satu atlet dari perguruan silat Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu Dimas :

Pertanyaan : bagaimana sarana dan prasarana di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate ranting Kedungadem?

Jawaban : menurut saya sarana dan prasarana di Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan ranting Kedungadem ini sudah sangat mendukung dengan adanya gedung padepokan memudahkan untuk warga diseluruh kecamatan Kedungadem untuk bisa berkumpul di padepokan pada hari minggu untuk silaturahmi sekaligus uji kemampuan, tetapi untuk sarana dan prasarana dalam pelatihan masih sangat kurang dikarenakan jumlah anggota dan sarannya sangat jauh tidak memadai, seperti kita punya *sandsack* hanya 2 saja, *pecing ped* hanya ada 5, *bodyprotector* hanya tersedia 3 sementara atlet kita ada cukup banyak.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sarana dan prasarana di PSHT ranting Kedungadem belum memadai, hal ini dilihat dari jumlah prasarana yang tersedia jika dibandingkan dengan banyaknya atlet yang ada sangat kurang sekali, apalagi dengan kondisi beberapa yang tidak terawatt.

B. Pembahasan

1. Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro

Proses perekrutan atlet pada perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate ini dilakukan dengan berbagai cara dan dengan beberapa ketentuan. Proses perekrutan sudah tercantum dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga perguruan silat Persaudaraan Setia Hati Terate tingkat pusat dalam pasal 10 yang berbunyi sebagai berikut. Yang dapat di terima menjadi anggota (siswa) Setia Hati Terate adalah :

- 1) Warga Negara Indonesia usia 10 (sepuluh) tahun keatas.
- 2) Warga Negara Asing / Luar Negeri dengan peraturan khusus dan harus mendaftarkan kepada Pengurus Pusat sejak pertama masuk.
- 3) Siswa dapat di dikeluarkan dari keanggotaan karena melanggar ketentuan / peraturan organisasi oleh Ketua Cabang atas usulan dari pelatih.
- 4) Ketentuan, tata cara dan mekanisme penerimaan diatur lebih lanjut dalam Peraturan / Ketentuan Organisasi. Yang dapat disyahkan menjadi warga adalah :
 - a) Siswa yang telah mencapai jurus 35 dan telah memenuhi persyaratan lain yang ditetapkan dengan melalui testing.

- b) Siswa atau Calon Warga berusia minimal 16 tahun untuk putra, dan 14 untuk putri sampai tak terbatas.
- c) Telat mendapat pendidikan (materi organisasi, teknik. Ke SH an).
- d) Pengesahan warga dilaksanakan dan di tetapkan oleh Pengurus Pusat melalui Surat Keputusan dan diselenggarakan hanya di bulan Muharram.
- e) Ketentuan, tata cara dan mekanisme penjenjangan / peningkatan kemampuan Warga serta Pengasahan diatur lebih lanjut dalam Peraturan / Ketentuan Organisasi. (Anggaran Rumah Tangga Setia Hati Terate : 27)

Berdasarkan Anggaran Dasar Rumah Tangga yang terdapat diatas menyatakan bahwa perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate ini merekrut anggota atau calon anggota perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate dengan menetapkan beberapa ketentuan yang salah satunya tercantu dalam pasal 10 mengenai ketentuan keanggotaan bagi siapa saja yang ingin menjadi anggota Perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

Proses perekrutan para siswa baru pada perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate dengan menggunakan metode Formal yaitu dengan membagikan formulir ke sekolah-sekolah bagi siswa dan metode Informal yaitu bagi para siswa yang merupakan warga asli yang tinggal disekitar tempat latihan yang ingin mendaftar menjadi siswa di perguruan silat Persaudaraan Setia Hati Terate, untuk proses perekrutan atletnya sendiri untuk mengikutsertakan pada kejuaraan-kejuaraan, perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate biasanya mengadakan pertandingan antar Persaudaraan Setia Hati Terate di Ranting Kedungadem sendiri untuk menyeleksi para atlet baru untuk mengikuti kejuaraan.

Pembinaan prestasi pencak silat PSHT di ranting Kedungadem merupakan tolak ukur dimana akan tumbuh dan berkembang bibit-bibit yang berprestasi dan dapat menjuarai event olahraga pencak silat yang sudah memiliki kriteria sebagai berikut :

1) Pembinaan

Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dan maksimal harus dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan hingga prestasi puncak. Mencapai prestasi puncak pembinaan peserta didik tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistemik. Keberhasilan pembinaan prestasi atlet yang sistemik, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

- 1) Tersedianya atlet potensial (Talented Athletes) yang mencukupi
- 2) Tersedianya pelatih profesional dan dapat menerapkan IPTEK
- 3) Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang memadai

4) Adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah)

5) Perlu diadakannya tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik (Umam, 2017).

Dari data hasil observasi dan wawancara yang diperoleh peneliti terkait pembinaan prestasi di ranting Kedungadem ini untuk pelatihnya sudah memenuhi standart yaitu sudah pernah mengikuti program pelatihan khusus pelatih atau sudah bisa dikatakan bahwa pelatih atlet di ranting Kedungadem sudah professional dan kompeten sesuai dengan bidangnya.

Melalui hasil observasi juga diperoleh hasil bahwa atlet olahraga cabang pencak silat PSHT ranting kedungadem juga lumayan banyak dan sangat potensial terdiri dari pra remaja, remaja dan dewasa.

Melalui hasil wawancara dengan pelatih Anang Setiawan dan ketua ranting Bapak Yaiman juga diperoleh hasil bahwa di ranting Kedungadem ini memiliki program latihan yang berjenjang serta berkelanjutan, serta anggaran yang mencukupi untuk mendanai proses pelatihan atletnya sampai dengan keikutertaan atlet dalam ajang perlombaan.

Namun, kelemahan dalam ranting Kedungadem ini yaitu belum ada tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik, yangmana hal ini sangat mempengaruhi dalam penilaian kebugaran atlet jika akan mengikuti perlombaan. Atlet di ranting Kedungadem hanya mengikuti pelatihan saja dalam kondisi apapun tidak ada pengecekan, hanya ketika merasa tidak enak badan maka diperbolehkan untuk istirahat.

4) **Program Latihan**

Program latihan yang diterapkan di PSHT ranting Kedungadem sudah terorganisir dengan sangat baik. Latihan untuk atletnya dilakukan selama 3x dalam satu minggu yaitu pada hari Senin pada pukul 15:00 – selesai, hari Rabu pada pukul 14:30 – selesai dan pada hari Jum'at pada pukul 19:30 – selesai.

Adapun materi-materi latihan yang diberikan untuk atlet saat latihan disesuaikan dengan tingkatan kelas, yaitu:

- a) Teknik Senam Pelemasan
- b) Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan
 - 1) teknik dasar jurus bantingan
 - 2) teknik dasar pukulan
 - 3) teknik dasar tendangan
 - 4) teknik dasar tangkisan
 - 5) teknik dasar kelitan

- 6) teknik dasar elakan
- c) teknik pukulan kombinasi lanjutan
- d) teknik tendangan kombinasi lanjutan
- e) Teknik Dasar Pernafasan

Kemudian dari semua rangkaian latihan diakhiri dengan latihan tanding bersama teman untuk melatih kemampuan dan mental, untuk latihan mental sendiri para atlet disamping dengan latihan tanding bersama juga dengan sesekali melakukan latihan yang disaksikan oleh para warga disekitar saat siang hari, karna itu salah satu hal yang bisa melatih dan membentuk mental yang baik untuk para atlet saat bertanding, untuk latihan tanding sendiri biasanya dilakukan 1 minggu sekali pada hari Jum'at.

Untuk mengakhiri rangkaian latihan yang sudah dijalani, biasanya ditutup dengan rangkaian pelepasan meliputi, latihan kelentukan yang dimulai dengan menggerakkan kepala ke kanan dan kekiri, memutar badan ke 4 penjuru, melemaskan tangan, dan menekuk kaki serta persendian.

Adapun durasi dalam setiap sesi latihan tidak dibatasi waktu yaitu sampai semua merasa lelah sehingga akan diakhiri oleh pelatih, namun biasanya waktu untuk pemanasan yaitu paling tidak selama 20 menit, kemudian dilanjutkan dengan senam selama 20 menit, kemudian latihan inti seperti materi teknik dasar tendangan dan pukulan dengan durasi 90 menit, kemudian teknik dasar pengembangan jurus dengan durasi 90 menit, dengan diselingi istirahat ditengah-tengahnya dengan istirahat 15 menit kemudian lanjut latihan, kemudian sebelum di akhiri terkadang dilakukan latihan tanding, kemudian diakhiri dengan pelepasan selama 20 menit, kemudian ditutup dengan doa, setelah doa biasanya diadakan sesi sharing-sharing dengan pelatih terkait kendala apa saja yang dialami, perasaan seperti apa yang dirasakan dan kebutuhan apa saja yang harus dipenuhi dalam latihan selanjutnya atau bisa disebut sebagai evaluasi setelah melakukan latihan.

Prestasi yang sudah diraih oleh atlet PSHT ranting Kedungadem dengan menerapkan program Lathan seperti diatas yaitu juara 1 dalam kategori pra remaja dan juara 2 dan 3 dalam kategori dewasa untuk event PSHT CUP tahun 2023 yang diadakan oleh PSHT cabang Bojonegoro.

5) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana adalah sebuah alat dan fasilitas yang menunjang dalam pembinaan prestasi untuk meningkatkan kualitas atlet menjadi lebih baik. Dengan terdapatnya sebuah sarana dan prasarana yang sesuai nantinya bisa memberikan dukungan dalam

pelaksanaan latihan secara efisien dan efektif sehingga tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal.

Agus S. Suryoboroto (2018: 73) mengatakan bahwa alat merupakan sebuah benda mati yang dapat diatur posisinya sesuai dengan kebutuhan atau dibawa (dipegang, ditendang, dipukul). Dan fasilitas yaitu sebuah bahan bisa digunakan untuk pembelajaran atau latihan yang bentuknya secara paten dan tidak bisa dipindahkan. Cabang olahraga pencak silat itu terdapat sarana dan prasarana bisa disebut ideal jika terdapat kriteria sebagai berikut:

- a) Mempunyai tempat latihan/sarana yang sesuai dalam melaksanakan latihan.

Dari hasil olah data dapat diketahui bahwa cabang olahraga pencak silat PSHT ranting Kedungadem ini sudah memiliki matras yang berukuran 10 meter x 10 meter yang mana hal ini sudah memenuhi standart yang sudah ditetapkan jika melakukan latihan di matras pada saat melatih teknik atau taktik yang sifatnya jatuhan maka akan bisa membantu mengurangi tingkat cedera.

- b) Memiliki *sandsack*, *pecing pad*, *bodyprotector*, pelindung tulang kering dan kemaluan yang standart dalam jumlah yang sesuai kebutuhan.

PSHT ranting Kedungadem sudah memiliki sarana dan prasarana seperti *sandsack* yang berjumlah 2 buah, *pecing ped* tersedia sebanyak 5 buah dan *body protector* yang tersedia sebanyak 3 pasang. Namun jumlah tersebut sangat kurang jika dibandingkan dengan banyaknya atlet yang ada di ranting Kedungadem, sehingga masih sangat perlu evaluasi penambahan sarana dan prasarana lagi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pembinaan prestasi di ranting Kedungadem ini untuk pelatihnya sudah memenuhi standart yaitu sudah pernah mengikuti program pelatihan khusus pelatih atau sudah bisa dikatakan bahwa pelatih atlet di ranting Kedungadem sudah profesional dan kompeten sesuai dengan bidangnya, atlet olahraga cabang pencak silat PSHT ranting kedungadem juga lumayan banyak dan sangat potensial terdiri dari pra remaja, remaja dan dewasa, di ranting Kedungadem ini memiliki program latihan yang berjenjang serta berkelanjutan, serta anggaran yang mencukupi untuk mendanai proses pelatihan atletnya sampai dengan keikutertaan atlet dalam ajang perlombaan.

Namun, kelemahan dalam ranting Kedungadem ini yaitu belum ada tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik, yang mana hal ini sangat mempengaruhi dalam penilaian kebugaran atlet jika akan mengikuti perlombaan. Atlet di ranting Kedungadem hanya

mengikuti pelatihan saja dalam kondisi apapun tidak ada pengecekan, hanya ketika merasa tidak enak badan maka diperbolehkan untuk istirahat.

Program latihan yang diterapkan di PSHT ranting Kedungadem sudah terorganisir dengan sangat baik. Latihan untuk atletnya dilakukan selama 3x dalam satu minggu yaitu pada hari Senin pada pukul 15:00 – selesai, hari Rabu pada pukul 14:30 – selesai dan pada hari Jum'at pada pukul 19:30 – selesai.

Adapun sarana dan prasarana di ranting Kedungadem ini mempunyai tempat latihan/sarana yang sesuai dalam melaksanakan latihan yaitu memiliki matras yang berukuran 10 meter x 10 meter, memiliki *sandsack* yang berjumlah 2 buah, *pecing ped* tersedia sebanyak 5 buah dan *body protector* yang tersedia sebanyak 3 pasang.

Saran

1. Bagi Organisasi

a. Bagi Atlet

Peneliti berharap agar semua anggota Persaudaraan Setia Hati Terate ranting Kedungadem lebih semangat dan giat lagi untuk mengikuti latihan bersama dan meningkatkan prestasinya dengan mengikuti pelatihan-pelatihan dan lomba-lomba yang diadakan baik tingkat Kabupaten, Provinsi ataupun Nasional untuk mengharumkan nama organisasi.

b. Bagi Pelatih

Peneliti berharap agar organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate ranting Kedungadem bisa menambah lagi jumlah sarana dan prasarananya agar memadai dengan jumlah atlet yang dimiliki dikarenakan atlet-atlet ranting Kedungadem sangat berpotensi untuk berkembang sehingga sangat disayangkan apabila sarananya kurang mendukung karena jumlah sarana prasarananya tidak sebanding dengan jumlah atletnya.

Peneliti juga berharap agar diadakan tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik, agar pelatih dapat mengetahui kondisi atletnya sebelum bertanding karena hal ini sangat mempengaruhi dalam penilaian kebugaran atlet jika akan mengikuti perlombaan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki banyak sekali keterbatasan, seperti keterbatasan waktu penelitian, keterbatasan sumber daya dan keterbatasan referensi sehingga peneliti berharap agar peneliti selanjutnya bisa mengkaji lebih dalam lagi mengenai pembinaan prestasi

DAFTAR REFERENSI

- Achmad Purgatorio Paradiso, Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.P., & PENDIDIKAN. (2021). Pembinaan Prestasi Pencak Silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5).
- Agus S. SURyoboroto. (2018). *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aji, T. (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 50–61.
- Ashadi, K. (2014). Implementasi Fisiologi Olahraga pada Olahraga Prestasi. *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional 2014*, 65125(2), 59. Retrieved from www.healthyperformance.co.uk
- Belgis, M. M., & Suprijono, A. (2022). Perkembangan Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Bojonegoro Tahun 1982-2016. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 12(4). Surabaya.
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Harsono. (2016). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, N., & Simamora, R. (2018). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis PBSI Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(1), 13–23. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12946>
- Kholis, M. N. (2016). Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri 76. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76–84.
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Lexy, J. Moeloeng. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Munandar, A. (2021). Peran Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Dalam Membina Rasa Persaudaraan Antar Siswa Di Mts Darul Ulum Palangka Raya. *Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya*.
- Nedianto. (2016). Pembinaan Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kecamatan Montong Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 04, 23–31.
- Rudiansyah, E., Soekardi, & Hidayat, T. (2017). Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 4(1), 1–14.

Smk, P., Di, N., & Bengkulu, K. (2018). *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1). ISSN 2477-331X.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Umam, K. (2017). Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Pada Kelas Khusus Achievements Coaching Of The Basketball Sport In The Special Sport Class (Kelas Khusus Olahraga In Bahasa Indonesia Abbreviated As Kko) In The State Senior High School Of 2 Pendahuluan Pembinaan. *Pembinaan Prestasi Olahraga, Volume 1*, 1–6.