

**PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN TIM PENCAK SILAT PPLM DIY  
PADA KEJUARAAN NASIONAL ANTAR PPLM TAHUN 2012  
DI MAKASSAR, SULAWESI SELATAN**



**Oleh :  
Awan Hariono, M.Or**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2016**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat: Karangmalang, Yogyakarta, 55281 Telepon: (0274) 586168 Hunting, Fax.: (0274) 565500

---

---

**PENGESAHAN HASIL KEGIATAN**

---

- |                                |   |  |
|--------------------------------|---|--|
| 1. Judul                       | : | Penyusunan Program Latihan Tim Pencak Silat PPLM DIY Pada Kejuaraan Nasional Antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, Sulawesi Selatan |
| <hr/>                          |   |  |
| 2. Jenis Kegiatan              | : | Sebagai Pelatih Pencak Silat   |
| <hr/>                          |   |  |
| 3. Biodata Penulis             | : |  |
| a. Nama Lengkap dan Gelar      | : | Awan Hariono, M.Or.  |
| b. NIP                         | : | 19720713 200212 1 001  |
| c. Pangkat/Golongan            | : | Pembina / IV-a   |
| d. Jabatan Sekarang            | : | Lektor Kepala  |
| e. Fakultas                    | : | Ilmu Keolahragaan  |
| f. Jurusan                     | : | Pendidikan Kepelatihan   |
| <hr/>                          |   |  |
| 4. Jumlah Atlet                | : | 4 orang  |
| <hr/>                          |   |  |
| 5. Tempat Pertandingan         | : | Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan  |
| <hr/>                          |   |  |
| 6. Lama Kegiatan Latihan       | : | 6 Hari   |
| <hr/>                          |   |  |
| 7. Waktu Kegiatan Pertandingan | : | 7 November 2012 s/d 12 November 2012   |
- 

Yogyakarta, 20 April 2016

Mengetahui,  
Dekan FIK-UNY

Penulis Artikel,

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

Awan Hariono, M.Or  
NIP. 19720713 200212 1 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel yang berjudul “*Penyusunan Program Latihan Tim Pencak Silat PPLM DIY Pada Kejuaraan Nasional Antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, Sulawesi Selatan*” pada waktunya. Kelancaran penulisan ini berkat bantuan dari berbagai pihak sehingga segala kesulitan dalam penyelesaian dapat teratasi dengan baik. Untuk itu, pada kesempatan ini perkenankan tim penulis untuk menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kepercayaan kepada kami untuk melatih dan mendampingi mahasiswa pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, Sulawesi Selatan.
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan, dorongan, motivasi, dan ijin/dispensasi untuk menjadi pelatih dan pendamping tim pencak silat PPLM DIY pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, Sulawesi Selatan.
3. Pengelola PPLM DIY yang telah memberikan bantuan, dukungan dan motivasi kepada kami, sehingga mampu berprestasi secara optimal.
4. Pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat UNY dan PPLM DIY yang telah berjuang dengan penuh semangat sehingga dapat meraih prestasi optimal pada Kejuaraan Nasional Antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, Sulawesi Selatan.
5. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga tim pencak silat PPLM DIY dapat meraih prestasi pada Kejuaraan Nasional Antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, Sulawesi Selatan.

Akhirnya semoga Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Amin.

Yogyakarta, 20 April 2016  
Pelatih Pencak Silat PPLM DIY

Awan Hariono, M.Or

**PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN TIM PENCAK SILAT PPLM DIY  
PADA KEJUARAAN NASIONAL ANTAR PPLM TAHUN 2012  
DI MAKASSAR, SULAWESI SELATAN**

Oleh :

**Awan Hariono**

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK – UNY

**ABSTRAK**

Tujuan penyusunan program latihan adalah: 1) sebagai acuan dan pedoman pelatih dalam menentukan materi, metode, beban, dan sasaran pada setiap sesi latihan, 2) membantu peningkatan kualitas fisik pesilat secara optimum, 3) menjamin tercapainya puncak prestasi tepat pada saat pelaksanaan Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, dan 4) mengurangi resiko terjadinya cedera dan latihan yang berlebihan (*over training*).

Program latihan dipersiapkan untuk pelaksanaan latihan selama 15 hari, dengan pembagian periodisasi dalam bentuk mikro. Untuk mempermudah dalam penyusunan program latihan, dilakukan diagnosis kemampuan awal pesilat baik kondisi fisik maupun psikologis pesilat. Untuk diagnosis kemampuan kondisi fisik digunakan tes dan pengukuran, sedangkan psikologis dengan menggunakan wawancara. Adapun materi latihan yang diberikan adalah bentuk latihan yang mengarah pada pertandingan yang sebenarnya baik fisik, teknik, taktik maupun mental.

Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, cabang olahraga pencak silat mempertandingkan dua kategori yaitu kategori tanding dan kategori tunggal. PPLM Pencak Silat DIY mengirimkan sebanyak 4 pesilat pada kategori tanding. Adapun hasil pertandingan tim pencak silat PPLM DIY adalah 1 medali emas dan 1 medali perunggu. Adapun pesilat yang meraih medali emas pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar adalah Dyah Purnama Sari (Klas E Puteri), sedangkan peraih medali perunggu adalah Firdana Wahyu Putra (klas H Putera).

***Kata Kunci:*** *Penyusunan, Program Latihan, Pencak Silat*

**PENDAHULUAN**

Upaya pemerintah dalam meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan memperbanyak kejuaraan di tingkat daerah sampai dengan nasional, baik di tingkat pelajar maupun Perguruan Tinggi. Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan prestasi olahraga di kalangan Perguruan Tinggi.

Untuk itu, perlu diberikan apresiasi yang sebaik-baiknya agar kegiatan tersebut dapat diselenggarakan secara berkelanjutan. Dengan demikian olahraga prestasi, khususnya di kalangan Perguruan Tinggi Indonesia dapat semakin berkembang. Selain itu, Kejuaraan Nasional antar PPLM juga dapat dijadikan sebagai salah satu alat studi banding mengenai pola pembinaan dan pengembangan ilmu keolahragaan antar Perguruan Tinggi di Indonesia.

Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar mempertandingkan sebanyak 15 kategori tanding (9 putra dan 6 putri) serta 2 kategori tunggal (putra dan putri). Pada kegiatan tersebut, PPLM pencak silat DIY hanya mengirimkan 4 pesilat pada kategori tanding dan 1 orang pendamping pelatih. Mengingat waktu pemberitahuan dari pihak penyelenggara sangat mendekati dengan tanggal pelaksanaan kegiatan, maka persiapan yang dilakukan tim pencak silat PPLM DIY relatif singkat. Untuk itu, program latihan yang diterapkan pada tim Pencak Silat PPLM DIY harus segera disesuaikan dengan jadwal pertandingan agar pesilat tidak mengalami kesulitan dalam mengadaptasi latihan yang diberikan.

Program latihan yang baik adalah merencanakan tahapan kemajuan secara ajeg, bertahap, dan berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang. Artinya, program latihan harus meningkat sehingga sistem fisiologis yang berkaitan terus-menerus mendapat beban lebih secara bertahap sehingga tidak menyebabkan kelelahan dan mengganggu penampilan. Untuk itu, pelatih harus memiliki keahlian yang profesional dan memiliki pengalaman (Bompa, 1990). Dengan demikian dalam merancang program dapat menghindari penambahan beban yang berlebihan.

Persiapan yang dilakukan tim pencak silat PPLM DIY untuk menghadapi Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar memiliki waktu yang singkat. Kesalahan pelatih dalam menentukan sasaran dan beban latihan mengakibatkan atlet tidak dapat berprestasi secara maksimal. Untuk menghindari terjadinya kesalahan tersebut diperlukan beberapa tahapan dalam mempersiapkan atlet agar dapat meraih prestasi puncak selama dalam pertandingan, di antaranya: (1)

Tahap Persiapan, (2) Tahap Pelaksanaan Program Latihan, dan (3) Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pertandingan.

## **TAHAP PERSIAPAN**

Keberhasilan sebuah tim sangat dipengaruhi kemampuan pelatih dalam mengelola latihan selama pelaksanaan *Training Center*. Artinya, ketepatan dalam menyusun dan menerapkan program latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan atlet dalam meraih prestasi. Untuk itu, program latihan yang disusun harus diterapkan secara tepat sesuai dengan periodisasi latihan yang telah ditentukan.

Waktu yang disediakan untuk persiapan Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, Sulawesi Selatan adalah selama 15 hari. Untuk itu proses latihan lebih mengarah pada penyesuaian kondisi fisik pesilat secara individual dan penekanan mental bertanding. Dengan demikian materi latihan yang diberikan menyerupai latihan pada periodisasi pra kompetisi. Adapun bentuk latihan sudah khusus pada pertandingan pencak silat baik dari sisi macam gerak teknik dan predominan energi yang digunakan. Oleh karena situasi latihan pada periode pra kompetisi sama dengan situasi pada periode kompetisi (kecuali pada intensitas dan volume latihan) (Awan Hariono, 2006). Berdasarkan kenyataan tersebut, maka langkah awal yang dilakukan pelatih untuk mempersiapkan pesilat pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 pada tahap persiapan adalah dengan cara melakukan diagnosis kemampuan awal dan penyusunan program latihan

### **Diagnosis Kemampuan Awal**

Sebelum dilakukan penyusunan program latihan, setiap pelatih harus mengetahui kondisi awal setiap anak latih. Tujuannya agar pelatih tidak salah dalam menentukan sasaran dan beban latihan. Oleh karena kesalahan dalam menentukan sasaran dan beban latihan akan berakibat fatal bagi pesilat. Untuk itu, diperlukan diagnosis kemampuan awal dari setiap pesilat yang akan diturunkan pada Kejuaraan

Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar. Adapun hasil diagnosis kemampuan awal pesilat PPLM DIY, dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Diagnosis Kemampuan Awal

| NO | ATLET               | KOMPONEN KONDISI FISIK |      |      |       |      |     |      |      | MENTAL      |
|----|---------------------|------------------------|------|------|-------|------|-----|------|------|-------------|
|    |                     | VO <sub>2</sub>        | PwT  | Kltk | Ag    | 40m  | Sit | Back | Push |             |
| 1  | Jesica Tamala Artha | 50                     | 1.90 | 19,0 | 17,19 | 6,74 | 29  | 67   | 35   | Baik        |
| 2  | Dyah Purnama Sari   | 50                     | 1.94 | 26,0 | 17,15 | 6,22 | 37  | 94   | 40   | Baik Sekali |
| 3  | Laode Marsalin      | 53                     | 2.34 | 26,3 | 16,17 | 5,63 | 33  | 102  | 34   | Baik        |
| 4  | Firdana Wahyu Putra | 49                     | 2.51 | 24,2 | 17,04 | 6,13 | 31  | 87   | 37   | Baik        |

**Keterangan:**

- VO<sub>2</sub> : Kapasitas vital dengan menggunakan *multy-stage*
- PwT : Power tungkai dengan menggunakan *standing broad jump*
- Kltk : Kelentukan dengan *sit and reach*
- Ag : Kemampuan *agility* dengan menggunakan *boomerang test*
- 40m : Kecepatan lari dengan jarak 40 meter
- Sit : Kemampuan *sit-up* dalam 1 menit
- Back : Kemampuan *back-up* dalam 1 menit
- Push : Kemampuan *push-up* dalam 1 menit

**Penyusunan Program Latihan**

Dari hasil diagnosis kemampuan awal pesilat di atas, selanjutnya pelatih melakukan penyusunan program latihan. Hasil penyusunan program latihan kemudian disampaikan untuk mendapatkan masukan dan persetujuan dari pesilat. Menurut Sukadiyanto (2002) penyusunan dan penentuan program latihan, sebaiknya dilakukan paling tidak oleh pelatih dan atlet. Oleh karena yang mengetahui benar kondisi kemampuan atlet hanya pelatih dan atlet itu sendiri.

Pesilat yang diturunkan pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 adalah pesilat yang menjadi anggota PPLM Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun pelatih yang menangani pada kegiatan ini adalah pelatih pencak silat PPLM DIY. Untuk itu, program latihan yang diterapkan pada Kejuaraan Nasional antar PPLM

Tahun 2012 adalah mengadaptasi program latihan yang dipersiapkan oleh PPLM DIY.

Pelaksanaan program latihan untuk PPLM DIY sebenarnya sudah memasuki periodisasi pra kompetisi sehingga pemberitahuan kejuaraan yang relatif mendadak tidak begitu berarti bagi atlet pencak silat PPLM DIY. Artinya, secara kondisi fisik dan teknik, pesilat PPLM DIY dalam keadaan yang sangat baik dan siap untuk melakukan pertandingan. Untuk itu, penerapan program latihan hanya perlu menyesuaikan dengan waktu pelaksanaan pertandingan sehingga lebih mempermudah bagi pelatih dalam mengadaptasi program latihan yang akan diterapkan untuk menghadapi Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar. Adapun hasil penyusunan program latihan secara lengkap dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3 berikut ini.

Tabel 2. Unit Program Latihan Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 Pada Mikro I

| <b>MIKRO KE 1</b> |  |          |  |          |                    |
|-------------------|--|----------|--|----------|--------------------|
| <b>Hari</b>       | <b>Kegiatan Pagi</b>   | <b>I</b> | <b>Kegiatan Sore</b>   | <b>I</b> | <b>Denyut Nadi</b> |
| Senin             | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Int. Sprinting : 8 x 3 (40m)<br>Suplemen : 20 menit<br>Penutup  | S        | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Plyometrics : 12 repetisi<br>Simulasi : 30 menit<br>Penutup | B        | 160-180/mnt        |
| Selasa            | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>FCR : 15 menit<br>Games : 20 menit<br>Penutup                   | R        | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Hollow Sprint : 40 menit<br>Games : 20 menit<br>Penutup     | S        | 160-180/mnt        |
| Rabu              | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Weight Training: 10 x 3 (60%)<br>Aplikasi : 10 menit<br>Penutup | B        | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>SCR : 30 menit<br>Games : 20 menit<br>Penutup               | R        | 160-180/mnt        |



|       |   |   |  |   |             |
|-------|---|---|--|---|-------------|
| Kamis | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Int. Sprinting: 8 x 3 (40m)<br>Suplemen : 20 menit<br>Penutup    | S | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Plyometrics : 12 repetisi<br>Simulasi : 30 menit<br>Penutup | B | 160-180/mnt |
| Jumat | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>FCR : 15 menit<br>Games : 20 menit<br>Penutup                    | R | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Hollow Sprint : 40 menit<br>Games : 20 menit<br>Penutup     | S | 160-180/mnt |
| Sabtu | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Weight Training : 10 x 3 (60%)<br>Aplikasi : 10 menit<br>Penutup | B | Mandiri  |   | 160-180/mnt |

Pada mikro I, tujuan dan sasaran latihan menitikberatkan pada optimalisasi kemampuan kecepatan dan power yang diperlukan oleh atlet pencak silat. Artinya, sasaran latihan sudah mengarah pada spesifikasi cabang olahraga. Dengan demikian, bentuk dan model yang diterapkan dalam proses latihan disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga pencak silat.

Tabel 3. Unit Program Latihan Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 Pada Mikro II dan III

| <b>MIKRO KE 2</b> |   |   |  |   |             |
|-------------------|---|---|--|---|-------------|
| Senin             | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Int. Sprinting : 8 x 4 (30m)<br>Suplemen : 20 menit<br>Penutup   | S | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Plyometrics : 16 repetisi<br>Simulasi : 30 menit<br>Penutup | B | 160-180/mnt |
| Selasa            | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>FCR : 15 menit<br>Games : 20 menit<br>Penutup                    | R | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Hollow Sprint : 40 menit<br>Games : 30 menit<br>Penutup     | S | 160-180/mnt |
| Rabu              | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Weight Training : 10 x 3 (70%)<br>Aplikasi : 20 menit<br>Penutup | B | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>SCR : 15 menit<br>Games : 30 menit<br>Penutup               | R | 160-180/mnt |

|                       |  |   |  |   |             |
|-----------------------|--|---|--|---|-------------|
| Kamis                 | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Int. Sprinting : 8 x 4 (30m)<br>Suplemen : 20 menit<br>Penutup  | S | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Plyometrics : 16 repetisi<br>Simulasi : 30 menit<br>Penutup | B | 160-180/mnt |
| Jumat                 | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>FCR : 15 menit<br>Games : 15-30 menit<br>Penutup                | R | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Hollow Sprint : 40 menit<br>Games : 30 menit<br>Penutup     | S | 160-180/mnt |
| Sabtu                 | Doa dan Pemanasan<br>Inti :<br>Weight Training : 10x 3 (70%)<br>Aplikasi : 10 menit<br>Penutup | B | Mandiri  |   | 160-180/mnt |
| <b>MIKRO KE 3</b>     |  |   |  |   |             |
| Senin<br>s/d<br>Sabtu | <b>KOMPETISI UTAMA</b>   | B | <b>KOMPETISI UTAMA</b>   | B | 160-180/mnt |

Mikro ke II merupakan periodisasi prakompetisi, sehingga tujuan dan sasaran latihan adalah optimalisasi kemampuan *explosive power* dan *tactical approach*. Untuk itu, bentuk dan model latihan yang diterapkan pada mikro ke II merupakan simulasi dari pertandingan yang sesungguhnya. Artinya, pengaturan pembebanan, intensitas, recovery, dan interval disesuaikan dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Dengan demikian, atlet akan lebih mudah mengadaptasi pada pertandingan berlangsung. Sedangkan pada mikro ke III adalah periode kompetisi utama, sehingga atlet sudah memasuki tahap *maintenance*.

### **TAHAP PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN**

Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Pyke, 1991). Menurut Bompa (1994) periodisasi adalah proses pemecahan rencana latihan tahunan ke dalam tahapan yang lebih pendek agar memudahkan dalam pengelolaan latihan dan pencapaian puncak prestasi pada tahap kompetisi. Periodisasi juga merupakan perencanaan latihan

jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi latihan, dan pertandingan. Dengan demikian periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, *recovery*, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang disesuaikan dengan tahapannya.

Secara umum periodisasi latihan dikelompokkan menjadi tiga periode, yaitu: periode transisi, periode persiapan, dan periode kompetisi. Periode persiapan dibedakan menjadi persiapan umum (tahap I), dan persiapan khusus (tahap II). Sedangkan periode kompetisi dibagi menjadi tahap prakompetisi dan kompetisi. Pada setiap periode atau tahap latihan tersebut penekanan materi, beban, dan sasaran latihan tidak sama.

Untuk menghadapi Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, pelatih tim pencak silat PPLM DIY tidak dapat melaksanakan periodisasi latihan sebagaimana mestinya. Artinya, pelaksanaan program tidak diawali dari periodisasi persiapan umum, melainkan langsung diterapkan pada periode pra-kompetisi dan kompetisi. Untuk itu, penerapan program latihan dilakukan dengan cara mengadaptasi proses latihan pada periode pra kompetisi dan periode kompetisi utama. Dengan demikian, sasaran dan tujuan latihan langsung diarahkan pada penyesuaian kondisi fisik pesilat secara individual dan penekanan mental bertanding. Adapun materi program latihan yang diberikan dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Bentuk latihan sudah khusus pada pertandingan pencak silat baik dari sisi macam gerak teknik dan predominan energi yang digunakan. Artinya, sama dengan situasi pada periode kompetisi (kecuali pada intensitas dan volume latihan).
- b. Tujuan latihan pada periode awal kompetisi adalah bentuk aplikasi kemampuan tanding melalui simulasi dan uji coba, pemeliharaan kebugaran otot, dan kebugaran energi dengan latihan yang khusus pencak silat. Selama simulasi atau latihan tanding,

pelatih memberikan umpan balik dan penekanan terhadap semua teknik dan taktik yang telah dilakukan.

- c. Sesi latihan disusun sesuai dengan situasi bertanding. Artinya, perbandingan antara waktu bermain dan istirahat harus sama dengan situasi sesungguhnya. Untuk itu, latihan lebih menekankan pada kemampuan psikologis pesilat.
- d. Bentuk latihan menggunakan *drill* teknik dengan kecepatan dan produktivitas tinggi. Artinya, setiap teknik yang dilakukan harus memiliki target perolehan angka (nilai). Sebagai parameter, bila teknik yang dipakai selalu menghasilkan angka, maka tingkat produktivitas teknik sudah tinggi. Bentuk latihan dapat dengan cara bertanding memakai satu teknik andalan, atau teknik yang paling lemah untuk mendapatkan angka.
- e. Sasaran kebugaran otot mengutamakan pada kecepatan dan power, sasaran untuk kebugaran energi adalah anaerobik dan kecepatan.
- f. Menu latihan menggunakan bentuk sparing bayangan dan *drill* teknik. Perbandingan antara waktu kerja dan istirahat harus sama seperti bertanding. Gerakan yang dilakukan harus cepat dan eksplosif, sehingga intensitas tinggi dan volume sedikit diturunkan dengan bentuk latihan kombinasi teknik dan fisik khusus cabang olahraga pencak silat.

Pada periode kompetisi utama kondisi pesilat sudah mencapai puncak dan kesempurnaan baik fisik, teknik, dan taktik. Dengan demikian, secara fisik, teknik, taktik, dan mental pesilat sudah siap untuk bertanding. Tujuan latihan pada periode kompetisi adalah untuk menjaga agar pesilat tetap memiliki semangat juang yang tinggi, dan tetap pada kondisi puncak. Adapun materi latihan yang diberikan selama periode kompetisi utama, adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk latihan untuk kebugaran otot dengan latihan senam dinamis (pagi-sore), kecepatan, dan power.

- b. Sasaran latihan kebugaran energi adalah anaerobik dengan latihan kecepatan jarak pendek intensitas maksimal volume rendah. Pemeliharaan aerobik menggunakan latihan *jogging* dengan durasi pendek.

### **TAHAP PELAKSANAAN KEJUARAAN**

Kejuaraan Nasional antar PPLM diselenggarakan pada tanggal 7-12 November 2012 di Universitas Negeri Makassar. Pertandingan cabang olahraga pencak silat dimulai pada tanggal 9 November sampai dengan tanggal 11 November 2012. Pada tanggal 8 November diawali dengan kegiatan *technical meeting* yang dilanjutkan dengan penimbangan berat badan dan tes kesehatan. Hasil *technical meeting* memutuskan bahwa pertandingan dilakukan sebanyak 3 sesi dalam satu hari, yaitu pagi, siang, dan malam. Untuk itu, selama pertandingan pelatih harus selalu memantau kondisi pesilat baik secara fisik maupun psikis, agar bioritme pesilat tidak terganggu. Babak penyisihan dimulai pada tanggal 9 November 2012, sedangkan untuk babak semi final dilaksanakan pada tanggal 10 November 2012 pada sesi siang dan malam. Adapun babak final dilaksanakan pada tanggal 11 November 2012 sesi pagi dan dilanjutkan dengan upacara penutupan.

Pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012, tidak semua kategori dan kelas dalam pencak silat dipertandingkan. Untuk cabang pencak silat hanya mempertandingkan kategori tanding, yaitu: 9 kelas untuk putra (A-I), 6 kelas untuk putri (A-F), dan tunggal (putra dan putri). Tim pencak silat PPLM DIY tidak mengirimkan pesilat di semua kelas, oleh karena pemberitahuan kegiatan dilakukan secara mendadak. Untuk itu, pesilat yang dikirimkan adalah yang memiliki peluang untuk meraih prestasi tertinggi dan secara kondisi fisik siap untuk diturunkan pada kejuaraan tersebut. Adapun pesilat UNY yang dikirimkan pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012, yaitu: Jessica Tamala Artha (klas B Pi), Dyah Purnama Sari (klas E Pi), Laode Marsalin (klas A Pa), dan Firdana Wahyu Putra (kelas H Pa).

## **Target Prestasi**

Pada Kejuaraan Nasional antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, PPLM DIY tidak memberikan target perolehan medali emas mengingat adanya keterbatasan waktu dan pendanaan. Adapun target yang diajukan pelatih adalah minimal dapat meraih 1 medali emas. Target dari pelatih didasarkan atas perkembangan pesilat PPLM yang semakin meningkat selama dalam proses latihan. Selain itu, target yang diajukan oleh pelatih merupakan pembuktian bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara baik dan benar akan memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan prestasi olahraga. Selain itu, pelatih juga ingin menunjukkan bahwa hasil pertandingan tidak semata-mata karena faktor keberuntungan, melainkan hasil kerjasama yang baik antar atlet, pelatih, dan organisasi terkait.

## **Hasil Kejuaraan**

Pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat antar PPLM Tahun 2013, tim pencak silat PPLM DIY memperoleh hasil yang cukup memuaskan, yaitu: 1 medali emas dan 1 medali perak. Artinya, dari 4 pesilat yang dikirimkan sebanyak 2 pesilat yang berhasil memperoleh medali. Adapun pesilat yang memperoleh medali pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat antar PPLM Tahun 2012 di Makassar, dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Pesilat Peraih Medali Pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat antar PPLM Tahun 2012 di Makassar

| <b>No</b> | <b>Nama</b>         | <b>Kelas</b> | <b>Berat Badan (kg)</b> | <b>Prestasi</b> |
|-----------|---------------------|--------------|-------------------------|-----------------|
| 1         | Dyah Purnama Sari   | E puteri     | 65 - 70                 | Emas            |
| 2         | Firdana Wahyu Putra | H putera     | 80 - 85                 | Perunggu        |

## **PENUTUP**

Pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat antar PPLM Tahun 2012, PPLM DIY meraih 1 medali emas dan 1 medali perunggu Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola pembinaan pencak silat yang dilakukan oleh PPLM DIY, bukan sekedar

pengadaan kegiatan saja melainkan optimalisasi peningkatan kualitas mahasiswa melalui kegiatan terpadu dan terprogram.

Keberhasilan tim pencak silat PPLM DIY pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat antar PPLM Tahun 2012 di Makassar bukan semata-mata keberuntungan, melainkan hasil penerapan program latihan yang dirancang oleh pelatih. Selain itu, keberhasilan tim pencak silat UNY tidak terlepas dari upaya yang dilakukan Universitas Negeri Yogyakarta yang senantiasa memberikan dukungan baik material maupun spiritual. Tanpa adanya kerjasama yang baik serta pola pembinaan yang berkelanjutan, maka peluang untuk dapat meraih prestasi akan semakin kecil.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Awan Hariono, 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK- UNY.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Mosaic Press.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training. (third edition)*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Pate, Russel R., McClenaghan, Bruce and Rotella, R. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: CBS College Publishing.
- Pyke, Frank S., 1991. *Better Coaching: Advanced Coach's Manual*, Canberra: Australian Coaching Council Incorporated.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK-UNY.



## SURAT PENUGASAN/IJIN

Nomor : /UN34.16/KP/2012

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, menugaskan/ mengizinkan Saudara yang namanya sebagaimana tersebut di bawah ini :

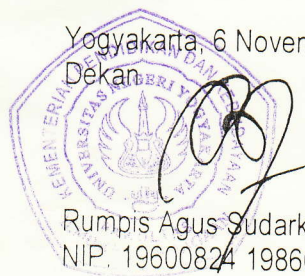
| No  | Nama/NIP   | Pangkat/Gol              | Keterangan      |
|-----|--|--------------------------|-----------------|
| 1.  | Awan Hariono, M.Or.<br>19720713 2000212 1 001    | Penata, III/c            | Dosen FIK UNY   |
| 2.  | Cukup Pahalawidi, m.or.<br>19770728 200604 1 001 | Penata Muda Tk. I, III/b | Dosen FIK UNY   |
| 3.  | Firdhana Wahyu Putra<br>12601241056              | -                        | PJKR            |
| 4.  | Dyah Purnma Sari<br>10601244198                  | -                        | PJKR            |
| 5.  | Yesica Tamala Artha<br>09601244192               | -                        | PJKR            |
| 6.  | La Ode Marsalin<br>1051031013                    | -                        | Teknik Sipil FT |
| 7.  | Hernawan Setyo Budi<br>09601244143               | -                        | PJKR            |
| 8.  | Sahrial Afwan<br>09601241073                     | -                        | PJKR            |
| 9.  | Ivan Budi Aji<br>09601241102                     | -                        | PJKR            |
| 10. | Nir Sodiq<br>12601241048                         | -                        | PJKR            |
| 11. | Epang Nofi Suhartono<br>11301241087              | -                        | PJKR            |
| 12. | Arif Nurdiansyah<br>11602241047                  | -                        | PKO             |

Keperluan : Pelatih dan Atlet kejuaraan Nasional antar PPLM TAHUN 2012  
Hari/Tgl : Rabu – Senin, 7 – 12 November 2012  
Tempat : Makasar, Sulawesi Selatan  
Keterangan : Berdasarkan surat dari pemohon tanggal 2 November 2012

Demikian Surat Penugasan/Ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan setelah selesai tugas dimohon untuk dapat melaporkan hasilnya.

Yogyakarta, 6 November 2012

Dekan



Rumpis Agus Sudarko, MS.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan Yth. :

1. Kajur POR, PKL
2. Kabag Tata Usaha
3. Bendahara Pengeluaran Permbantu
4. Yang bersangkutan  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta





# SERTIFIKAT

Di Berikan Kepada :

Awan Hariono, M.Or

Sebagai :

Pelatih Pencak Silat

**KEJUARAAN NASIONAL ANTAR PPLM DAN MAHASISWA TERBUKA 7 - 12 NOPEMBER 2012 DI UNIVERSITAS NEGERI MAKASAR**

Makasar, Nopember 2012  
Plt, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga



Drs. Tunas Dwidharjo, SH., M. Si., MH.

NIP. 19550623 198203 1 001



Dekan FIK Universitas Negeri Makassar

Drs. H Arifuddin Usman, M.Kes

NIP. 19650313 19903 1 003





# SERTIFIKAT

Di Berikan Kepada :

*Dyah Purnama Sari*

Sebagai :

**Juara 1 Kelas E Putri**

**KEJUARAAN NASIONAL ANTAR PPLM DAN MAHASISWA TERBUKA 7 - 12 NOPEMBER 2012 DI UNIVERSITAS NEGERI MAKASAR**

Makasar, Nopember 2012  
Plt, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga



Drs. Tunas Dwidhartha, SH., M. Si., MH.

NIP. 19550623 198203 1 001



Dekan FIK Universitas Negeri Makassar

Drs. H Arifuddin Usman, M.Kes

NIP. 19650313 19903 1 003



# SERTIFIKAT

Di Berikan Kepada :

*Dyah Purnama Sari*

Sebagai :

**Juara 1 Kelas E Putri**

**KEJUARAAN NASIONAL ANTAR PPLM DAN MAHASISWA TERBUKA 7 - 12 NOPEMBER 2012 DI UNIVERSITAS NEGERI MAKASAR**

Makassar, Nopember 2012  
Plt, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga

*Dwidhartha*

Drs. Tunas Dwidhartha, SH., M. Si., MH.  
NIP. 19550623 198203 1 001



Dekan FIK Universitas Negeri Makassar



*[Signature]*  
Drs. H. Arifuddin Usman, M.Kes  
NIP. 19650313 19903 1 003