

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan masyarakat yang memiliki peran besar dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui kegiatan olahraga, seseorang tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan jasmani, tetapi juga mampu membangun karakter, kedisiplinan, semangat juang, kerja sama, serta mental kompetitif yang positif. Dalam perkembangan dunia olahraga di Indonesia, pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai budaya, sejarah, dan identitas bangsa yang sangat kuat. Pencak silat tidak hanya dipandang sebagai seni bela diri semata, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pembinaan generasi muda.

Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang telah berkembang sejak lama dan masih tetap dilestarikan hingga saat ini. Keberadaan pencak silat tidak hanya dikenal di tingkat nasional, tetapi juga telah berkembang hingga ke tingkat internasional. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya kejuaraan pencak silat yang diselenggarakan baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Prestasi atlet pencak silat Indonesia juga cukup membanggakan dalam berbagai ajang olahraga seperti SEA Games, Asian Games, hingga kejuaraan dunia.

Sebagai ajang untuk mencapai prestasi yang maksimal, diperlukan proses pembinaan yang dilakukan secara terencana, terarah, sistematis, dan berkelanjutan. Pembinaan prestasi olahraga tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan strategi yang tepat agar atlet mampu berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki. Strategi pembinaan menjadi faktor penting dalam

menentukan keberhasilan suatu organisasi olahraga dalam mencetak atlet yang berprestasi.

Salah satu organisasi pencak silat yang berkembang pesat di Indonesia adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Organisasi ini dikenal sebagai perguruan pencak silat yang tidak hanya mengajarkan teknik bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai persaudaraan, budi pekerti, kedisiplinan, dan tanggung jawab kepada para anggotanya. PSHT memiliki peran penting dalam pembinaan generasi muda melalui kegiatan latihan rutin, pembentukan mental, serta pengembangan prestasi atlet.

Kegiatan pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan, menjadi salah satu aktivitas olahraga yang cukup diminati oleh masyarakat, khususnya kalangan remaja dan pemuda. Keberadaan PSHT di desa tersebut memberikan dampak positif terhadap perkembangan olahraga pencak silat sekaligus menjadi wadah pembinaan karakter generasi muda. Melalui latihan yang dilakukan secara rutin, para atlet dibina agar mampu meningkatkan kemampuan teknik, fisik, mental, serta kedisiplinan dalam berlatih.

Namun demikian, dalam proses pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan masih ditemukan beberapa permasalahan yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Permasalahan tersebut antara lain keterbatasan sarana dan prasarana latihan, kurangnya dukungan pendanaan, minimnya frekuensi mengikuti kompetisi, serta keterbatasan tenaga pelatih yang memiliki sertifikasi dan pengalaman pembinaan prestasi. Selain itu, motivasi atlet yang tidak stabil juga menjadi tantangan tersendiri dalam proses pembinaan.

Strategi pembinaan yang diterapkan oleh pengurus dan pelatih menjadi hal yang sangat penting untuk dikaji lebih mendalam. Dengan adanya strategi pembinaan yang baik, diharapkan atlet mampu berkembang secara optimal dan mencapai prestasi yang membanggakan. Strategi tersebut dapat meliputi program latihan, pembinaan fisik, pembinaan mental, pola komunikasi antara pelatih dan atlet, dukungan organisasi, serta evaluasi latihan yang dilakukan secara berkala.

Pembinaan prestasi atlet tidak hanya bergantung pada kemampuan individu atlet semata, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung lainnya seperti peran pelatih, dukungan keluarga, lingkungan organisasi, fasilitas latihan, serta dukungan masyarakat sekitar. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang baik antara seluruh pihak agar tujuan pembinaan prestasi dapat tercapai secara maksimal.

Penelitian mengenai strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana proses pembinaan dilaksanakan, kendala yang dihadapi, serta upaya yang dilakukan dalam meningkatkan prestasi atlet. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif bagi perkembangan organisasi PSHT dan menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet di masa mendatang.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Strategi Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Desa Simpang Harapan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana dan prasarana latihan pencak silat di Desa Simpang Harapan.
2. Kurangnya dukungan pendanaan dalam proses pembinaan prestasi atlet.
3. Program latihan yang belum sepenuhnya terstruktur dan berkelanjutan.
4. Minimnya kesempatan atlet dalam mengikuti kompetisi atau kejuaraan.
5. Kurangnya tenaga pelatih yang memiliki sertifikasi dan pengalaman pembinaan prestasi.
6. Motivasi dan kedisiplinan atlet yang masih belum stabil.
7. Belum optimalnya strategi pembinaan prestasi yang diterapkan oleh organisasi PSHT.
8. Kurangnya evaluasi berkala terhadap perkembangan kemampuan atlet.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian pada strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Desa Simpang Harapan yang meliputi program latihan, pembinaan fisik, pembinaan mental, peran pelatih, dukungan organisasi, serta faktor pendukung dan penghambat dalam peningkatan prestasi atlet.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Desa Simpang Harapan?
2. Apa saja faktor pendukung dalam pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan?
3. Apa saja faktor penghambat dalam pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan?
4. Bagaimana upaya yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Desa Simpang Harapan.
2. Untuk mengetahui faktor pendukung dalam pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan.
3. Untuk mengetahui faktor penghambat dalam pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan.
4. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat, khususnya pada organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan manajemen dan pembinaan olahraga.

b. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti mengenai proses pembinaan prestasi atlet pencak silat serta penerapan strategi pembinaan dalam organisasi olahraga.

b) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada atlet untuk lebih disiplin, semangat, dan konsisten dalam mengikuti proses latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi.

c) Bagi Organisasi PSHT

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi pengurus maupun pelatih PSHT di Desa Simpang Harapan dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet agar mampu mencapai prestasi yang lebih baik.

d) Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya pembinaan olahraga pencak silat sebagai

sarana pembentukan karakter generasi muda dan peningkatan prestasi olahraga daerah.

e) Bagi Dunia Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dalam bidang pendidikan olahraga, khususnya terkait strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat.

f) Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dalam mengembangkan kajian ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam mendukung proses pembelajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

g) Bagi Perpustakaan Universitas Pasir Pengaraian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi referensi ilmiah di Perpustakaan Universitas Pasir Pengaraian, khususnya pada bidang pendidikan olahraga dan manajemen pembinaan prestasi atlet. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa maupun peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis di masa mendatang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Strategi

Strategi merupakan suatu cara, rencana, atau langkah yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dalam suatu organisasi, strategi menjadi pedoman penting dalam menentukan arah kegiatan agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan maksimal. Strategi tidak hanya digunakan dalam dunia bisnis dan pemerintahan, tetapi juga sangat penting dalam bidang pendidikan maupun olahraga, khususnya dalam proses pembinaan prestasi atlet.

Secara umum, strategi dapat dipahami sebagai proses perencanaan jangka panjang yang melibatkan pengambilan keputusan secara terarah guna menghadapi berbagai tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan. Strategi yang baik harus mampu menyesuaikan kondisi lingkungan, sumber daya yang dimiliki, serta kebutuhan organisasi agar pelaksanaan kegiatan berjalan dengan optimal.

Menurut (Syaifullah et al., 2024), strategi merupakan pola tindakan utama yang dipilih untuk mewujudkan visi organisasi melalui penggunaan sumber daya yang dimiliki secara efektif dan efisien. Strategi berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan organisasi secara terarah dan sistematis.

Sementara itu, menurut (Tri Wahyuningtyas et al., 2024), strategi adalah alat untuk mencapai tujuan organisasi dalam kaitannya dengan program tindak lanjut, prioritas penggunaan sumber daya, serta respon terhadap perubahan lingkungan yang terjadi. Dalam pelaksanaannya, strategi membutuhkan

perencanaan yang matang agar tujuan dapat tercapai sesuai target yang diharapkan.

Berkaitan dengan konteks olahraga, strategi memiliki peranan yang sangat penting karena keberhasilan pembinaan atlet tidak dapat dicapai tanpa adanya perencanaan dan pengelolaan yang baik. Strategi pembinaan olahraga harus dilakukan secara terstruktur, berkesinambungan, dan disesuaikan dengan kebutuhan atlet serta kondisi organisasi olahraga.

Selain itu, penelitian (Febrianti & Hariyanto, 2025) menjelaskan bahwa strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat harus mencakup beberapa aspek penting, seperti program latihan yang teratur, peningkatan kondisi fisik atlet, pembinaan mental bertanding, pemberian motivasi, serta dukungan sarana dan prasarana latihan. Strategi yang diterapkan secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan teknik dan mental atlet dalam menghadapi kompetisi.

Strategi dalam pembinaan olahraga juga berkaitan erat dengan kemampuan pelatih dalam mengelola proses latihan. Pelatih tidak hanya bertugas memberikan materi latihan, tetapi juga harus mampu menyusun strategi yang tepat agar atlet dapat berkembang sesuai potensi yang dimiliki. Strategi tersebut meliputi penentuan metode latihan, intensitas latihan, evaluasi perkembangan atlet, hingga pemberian motivasi kepada atlet agar tetap semangat dalam berlatih. Dalam pencak silat, strategi pembinaan sangat diperlukan karena pencak silat bukan hanya olahraga yang mengandalkan kemampuan fisik semata, tetapi juga membutuhkan kemampuan teknik, taktik, mental, dan kedisiplinan yang tinggi. Oleh karena itu, proses pembinaan atlet pencak silat harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan agar atlet mampu mencapai prestasi yang optimal.

Strategi pembinaan atlet pencak silat biasanya meliputi beberapa tahapan, antara lain:

- a. Perencanaan program latihan.
- b. Pengorganisasian jadwal latihan.
- c. Pembinaan teknik dan fisik atlet.
- d. Pembinaan mental dan karakter atlet.
- e. Evaluasi hasil latihan dan pertandingan.
- f. Pengembangan prestasi melalui kompetisi.

Apabila strategi pembinaan dilakukan dengan baik, maka atlet akan memiliki kemampuan teknik yang lebih matang, kondisi fisik yang baik, mental bertanding yang kuat, serta kedisiplinan yang tinggi. Sebaliknya, apabila strategi pembinaan tidak berjalan dengan baik, maka proses peningkatan prestasi atlet akan mengalami hambatan.

Menurut Maksum (2023), strategi dalam dunia olahraga merupakan rangkaian rencana tindakan yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan pembinaan atlet dengan mempertimbangkan kondisi lingkungan, sumber daya organisasi, dan karakteristik atlet yang dibina. Penerapan strategi yang tepat sangat menentukan keberhasilan proses pembinaan prestasi olahraga secara keseluruhan (Maksum, 2023).

Selain itu, Hidayat dan Setiawan (2023) menegaskan bahwa strategi pembinaan yang efektif harus berlandaskan pada identifikasi kekuatan dan kelemahan atlet, sehingga program latihan dapat disesuaikan secara individual. Pendekatan berbasis data dan evaluasi berkala menjadi kunci keberhasilan strategi

pembinaan atlet agar target prestasi dapat tercapai secara optimal (Hidayat & Setiawan, 2023).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi merupakan suatu rencana atau langkah yang disusun secara sistematis dan terarah untuk mencapai tujuan tertentu melalui proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang dilakukan secara berkelanjutan. Dalam bidang olahraga, strategi pembinaan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet agar mampu mencapai hasil yang optimal dalam berbagai kompetisi.

2.1.2 Pembinaan Prestasi Olahraga

Pembinaan prestasi olahraga merupakan suatu proses yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan atlet agar mampu mencapai prestasi yang optimal dalam bidang olahraga tertentu. Pembinaan prestasi tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik atlet, tetapi juga mencakup pengembangan teknik, taktik, mental, disiplin, serta karakter atlet dalam menghadapi berbagai kompetisi olahraga.

Pada kejuaraan dunia olahraga, pembinaan prestasi menjadi faktor yang sangat penting karena keberhasilan seorang atlet tidak dapat dicapai secara instan. Prestasi olahraga memerlukan proses latihan yang panjang, dukungan organisasi yang baik, serta pengelolaan pembinaan yang dilakukan secara profesional. Oleh sebab itu, pembinaan olahraga harus dilaksanakan dengan memperhatikan berbagai aspek yang mendukung perkembangan atlet.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, pembinaan olahraga prestasi merupakan usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahraga

agar menghasilkan atlet berprestasi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Pembinaan tersebut dilakukan melalui proses pelatihan, pengembangan bakat, kompetisi, dan evaluasi secara berkelanjutan.

Menurut (Prastyana et al., 2026), pembinaan prestasi olahraga adalah suatu proses pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan atlet baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental agar mampu mencapai prestasi maksimal dalam pertandingan. Pembinaan yang baik harus disusun berdasarkan program latihan yang jelas dan terukur sesuai dengan kebutuhan atlet.

Sementara itu, menurut (Anisa & Hermansah, 2025), pembinaan olahraga merupakan proses pengembangan kemampuan atlet melalui latihan yang terprogram dengan tujuan meningkatkan performa atlet secara maksimal dalam jangka panjang. Dalam pembinaan olahraga diperlukan pengaturan intensitas latihan, pemulihan kondisi tubuh, serta evaluasi perkembangan atlet secara berkala.

Selain itu dalam pencapaian prestasi olahraga, terdapat beberapa unsur penting yang harus diperhatikan dalam proses pembinaan, yaitu:

a. Pembinaan Fisik

Pembinaan fisik merupakan salah satu komponen utama dalam olahraga karena kondisi fisik yang baik akan mendukung kemampuan atlet dalam bertanding. Pembinaan fisik meliputi latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan fleksibilitas tubuh.

Menurut (Syaifullah et al., 2024), kondisi fisik atlet yang baik sangat mempengaruhi performa dalam pertandingan karena fisik menjadi

dasar utama dalam menjalankan teknik dan taktik olahraga secara maksimal.

Sebelum mengikuti pencak silat, latihan fisik sangat diperlukan karena atlet harus memiliki stamina dan daya tahan tubuh yang baik agar mampu bertanding secara optimal.

b. Pembinaan Teknik

Pembinaan teknik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menguasai gerakan-gerakan dasar maupun lanjutan dalam cabang olahraga tertentu. Teknik yang baik akan membantu atlet melakukan gerakan secara efektif dan efisien saat bertanding.

Pada saat olahraga pencak silat, pembinaan teknik meliputi latihan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, pola langkah, dan teknik serangan maupun pertahanan lainnya. Penguasaan teknik yang baik akan meningkatkan peluang atlet dalam meraih kemenangan.

Menurut penelitian (Of et al., 2026), pembinaan teknik harus dilakukan secara bertahap dan berulang agar atlet mampu memahami dan menguasai gerakan dengan baik.

c. Pembinaan Taktik

Pembinaan taktik merupakan proses pelatihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan atlet dalam membaca situasi pertandingan dan menentukan strategi yang tepat saat bertanding. Taktik sangat penting dalam olahraga karena kemampuan teknik yang baik belum tentu

menghasilkan kemenangan apabila atlet tidak mampu menerapkan strategi pertandingan dengan benar.

Pada saat olahraga pencak silat, pembinaan taktik meliputi kemampuan mengatur serangan, bertahan, membaca kelemahan lawan, serta menentukan waktu yang tepat untuk melakukan serangan.

d. Pembinaan Mental

Mental merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan atlet. Atlet yang memiliki mental kuat akan lebih percaya diri, disiplin, fokus, dan mampu mengendalikan emosi saat bertanding.

Menurut (Syaifullah et al., 2024), pembinaan mental dapat dilakukan melalui pemberian motivasi, pendekatan psikologis, latihan konsentrasi, serta pembentukan karakter disiplin dalam latihan maupun pertandingan.

Pembinaan mental sangat penting dalam pencak silat karena pertandingan pencak silat tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga membutuhkan keberanian, ketenangan, dan kepercayaan diri.

e. Program Latihan yang Terstruktur

Program latihan merupakan pedoman utama dalam proses pembinaan prestasi olahraga. Program latihan harus disusun secara sistematis berdasarkan tujuan pembinaan, kemampuan atlet, usia atlet, serta jadwal kompetisi yang akan diikuti.

Program latihan biasanya meliputi:

- a) Latihan fisik.
- b) Latihan teknik.
- c) Latihan taktik.
- d) Latihan mental.
- e) Evaluasi hasil latihan.

Menurut (Purnomo et al., 2025), program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan akan membantu atlet berkembang secara maksimal serta meningkatkan peluang dalam mencapai prestasi olahraga.

f. Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi

Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembinaan prestasi olahraga. Pelatih bertanggung jawab dalam menyusun program latihan, memberikan arahan teknik, mengevaluasi perkembangan atlet, serta membangun motivasi atlet selama proses latihan.

Menurut penelitian (Febrianti & Hariyanto, 2025), kualitas pelatih sangat mempengaruhi keberhasilan pembinaan atlet karena pelatih menjadi faktor utama dalam menentukan strategi pembinaan yang diterapkan kepada atlet. Pelatih yang baik harus memiliki kemampuan teknis, pengalaman, komunikasi yang baik, serta mampu memahami karakter masing-masing atlet.

g. Sarana dan Prasarana Olahraga

Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung yang sangat penting dalam pembinaan prestasi olahraga. Fasilitas latihan yang memadai akan membantu atlet berlatih dengan nyaman dan maksimal.

Sarana olahraga meliputi perlengkapan latihan, tempat latihan, alat pelindung, dan fasilitas penunjang lainnya. Apabila sarana dan prasarana kurang memadai, maka proses pembinaan prestasi atlet akan mengalami hambatan.

h. Kompetisi atau Kejuaraan

Kompetisi merupakan bagian penting dalam pembinaan prestasi olahraga karena melalui pertandingan atlet dapat mengukur kemampuan yang dimiliki serta memperoleh pengalaman bertanding.

Untuk mengikuti kompetisi secara rutin, atlet akan lebih terbiasa menghadapi tekanan pertandingan sehingga mental dan kemampuan bertanding menjadi lebih baik. Menurut penelitian (Anisa & Hermansah, 2025), minimnya kesempatan mengikuti kompetisi menjadi salah satu faktor penghambat perkembangan prestasi atlet pencak silat.

Menurut Prasetyo dan Muslimin (2024), keberhasilan pembinaan prestasi olahraga sangat ditentukan oleh kualitas program latihan jangka panjang yang memuat periodisasi latihan, pemulihan, dan evaluasi secara berkala. Tanpa perencanaan program yang terstruktur, atlet akan sulit mencapai puncak performa dalam kompetisi yang sesungguhnya (Prasetyo & Muslimin, 2024).

Lebih lanjut, Harsono (2022) mengemukakan bahwa pembinaan prestasi olahraga yang berlandaskan ilmu kepelatihan olahraga modern harus melibatkan pendekatan multidisiplin yang mencakup aspek fisik,

teknik, taktik, psikologi, dan gizi atlet. Pendekatan terpadu ini terbukti meningkatkan kualitas prestasi atlet secara signifikan dalam jangka panjang (Harsono, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi olahraga merupakan proses pengembangan kemampuan atlet yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan berkelanjutan melalui latihan fisik, teknik, taktik, mental, serta dukungan berbagai faktor pendukung lainnya untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal. Dalam olahraga pencak silat, pembinaan prestasi sangat penting agar atlet mampu berkembang dan bersaing dalam berbagai kompetisi baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

2.1.3 Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang mengandung unsur olahraga, seni, mental spiritual, dan budaya. Pencak silat tidak hanya mengajarkan teknik pertahanan diri, tetapi juga membentuk karakter, disiplin, keberanian, dan rasa persaudaraan.

Menurut (Prastyana et al., 2026), pencak silat merupakan sistem bela diri yang memiliki unsur teknik serangan, pertahanan, serta nilai budaya yang berkembang dalam kehidupan masyarakat Indonesia.

Selain sebagai seni bela diri, pencak silat juga berkembang menjadi cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Oleh karena itu, pembinaan atlet pencak silat harus dilakukan secara profesional agar mampu menghasilkan atlet yang berprestasi. Menurut Lubis dan Wardoyo (2022), pencak silat sebagai olahraga prestasi membutuhkan program pembinaan jangka panjang yang mencakup teknik dasar, pengembangan fisik,

taktik bertanding, dan penguatan mental agar atlet dapat tampil optimal di berbagai kejuaraan (Lubis & Wardoyo, 2022).

2.1.4 Persaudaraan Setia Hati Terate

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan salah satu organisasi pencak silat terbesar di Indonesia yang berdiri dengan tujuan membentuk manusia berbudi luhur, tahu benar dan salah, serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

PSHT tidak hanya mengajarkan teknik bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai persaudaraan, kedisiplinan, tanggung jawab, dan pembentukan karakter kepada anggotanya. Dalam proses pembinaan atlet, PSHT memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan teknik, mental, dan spiritual atlet.

Kegiatan pembinaan di PSHT biasanya dilakukan melalui latihan rutin, evaluasi kemampuan, pembinaan mental, serta partisipasi dalam berbagai kejuaraan pencak silat. Menurut Haryanto dan Wiyono (2023), PSHT sebagai organisasi pencak silat terbesar di Indonesia telah berhasil mengembangkan sistem pembinaan atlet yang terstruktur dengan memadukan nilai-nilai tradisional bela diri dan pendekatan kepelatihan modern sehingga mampu mencetak atlet berprestasi di berbagai jenjang kompetisi (Haryanto & Wiyono, 2023).

2.1.5 Faktor Pendukung Prestasi Atlet

Prestasi atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan sekitar.

Menurut penelitian (Purnomo et al., 2025), kompetensi pelatih berbasis sport science menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet pencak silat.

Kemudian penelitian (Syaifullah et al., 2024) menjelaskan bahwa motivasi, goal setting, visualisasi, dan penguatan mental atlet memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan prestasi atlet pencak silat. Beberapa faktor pendukung prestasi atlet antara lain:

1. Program latihan yang terstruktur.
2. Pelatih yang kompeten.
3. Motivasi dan disiplin atlet.
4. Dukungan keluarga dan organisasi.
5. Sarana dan prasarana latihan.
6. Kesempatan mengikuti kompetisi.
7. Pembinaan mental dan psikologis atlet.

Mulyono dan Prasetyo (2024) menambahkan bahwa faktor dukungan dari pemerintah daerah dan lingkungan sosial juga memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendorong peningkatan prestasi atlet pencak silat. Dukungan berupa penyediaan anggaran latihan, fasilitas, dan kesempatan mengikuti kompetisi terbukti berkorelasi positif terhadap pencapaian prestasi atlet di berbagai tingkatan (Mulyono & Prasetyo, 2024).

2.1.6 Faktor Penghambat Prestasi Atlet

Selain faktor pendukung, terdapat pula faktor penghambat yang dapat mempengaruhi perkembangan prestasi atlet pencak silat. Penelitian (Anisa & Hermansah, 2025) menyebutkan bahwa keterbatasan fasilitas, minimnya

anggaran, dan kurangnya kesempatan mengikuti pertandingan menjadi hambatan utama dalam pembinaan atlet pencak silat.

Penelitian (Febrianti & Hariyanto, 2025) juga menjelaskan bahwa kurangnya perhatian terhadap manajemen pembinaan prestasi menyebabkan banyak atlet tidak mampu mencapai potensi maksimalnya. Faktor penghambat prestasi atlet meliputi:

1. Keterbatasan fasilitas latihan.
2. Kurangnya dukungan dana.
3. Minimnya kompetisi.
4. Motivasi atlet yang tidak stabil.
5. Kurangnya evaluasi latihan.
6. Kualitas pelatih yang belum maksimal.
7. Kurangnya dukungan organisasi.

Santoso dan Nurhidayah (2023) juga mengidentifikasi bahwa rendahnya kesadaran organisasi terhadap pentingnya manajemen pembinaan olahraga modern menjadi salah satu faktor penghambat yang sering dijumpai pada perguruan pencak silat di tingkat daerah. Diperlukan peningkatan kapasitas pengurus dan pelatih agar hambatan-hambatan tersebut dapat diminimalisasi sehingga proses pembinaan prestasi berjalan lebih efektif (Santoso & Nurhidayah, 2023).

2.2 Penelitian Relevan

1. Paradiso, A. P., & Wahyudi, A. R. (2021) Judul penelitian: Pembinaan Prestasi Pencak Silat PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa pembinaan prestasi berjalan dengan baik melalui program latihan yang terjadwal, pelatih yang kompeten, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama membahas pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT. Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, yaitu PSHT Ranting Singgahan Kabupaten Tuban, sedangkan penelitian ini dilakukan di PSHT Desa Simpang Harapan.

2. Sulistyowati, L. P., & Irsyada, R. (2022) Judul penelitian: Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Se-Kabupaten Rembang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan pembinaan dipengaruhi oleh program latihan yang terstruktur, kualitas pelatih, manajemen organisasi, dan sarana prasarana. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas pembinaan prestasi atlet pencak silat. Perbedaannya terletak pada objek dan lokasi penelitian.
3. Trivena, T., Akbar, A., Sahabuddin, R., & Natsir, U. D. (2023) Judul penelitian: Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kompetensi terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat di Kantor KONI Sulawesi Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan prestasi atlet. Persamaannya adalah sama-sama membahas faktor yang memengaruhi prestasi atlet pencak silat. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada motivasi serta kompetensi atlet.
4. Spyanawati, N. L. P. (2023) Judul penelitian: Evaluasi Pembinaan Prestasi Pencak Silat IPSI Bali dengan Metode CIPP (Context, Input, Process,

Product). Hasil penelitian menunjukkan bahwa evaluasi pembinaan diperlukan untuk meningkatkan kualitas program latihan, manajemen organisasi, serta pencapaian prestasi atlet. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas pembinaan prestasi atlet pencak silat. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian yang mengevaluasi program menggunakan model CIPP.

5. Adam, M. I., Fataha, I., Dewi, R., & Abdul Gani, A. (2025) Judul penelitian: Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan prestasi yang optimal didukung oleh organisasi yang baik, program latihan yang terencana, pelatih yang aktif, serta dukungan orang tua dan sarana prasarana. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji pembinaan prestasi atlet pencak silat. Perbedaannya terletak pada objek penelitian yang dilakukan di PPLP Gorontalo

2.3 Kerangka Berfikir

Prestasi atlet pencak silat tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui proses pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Strategi pembinaan yang baik akan membantu atlet meningkatkan kemampuan teknik, fisik, mental, serta kedisiplinan dalam berlatih.

Isi dari penelitian ini merupakan strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti program latihan, kualitas pelatih, motivasi atlet, sarana dan prasarana, dukungan organisasi, serta kesempatan mengikuti kompetisi.

Apabila strategi pembinaan dilakukan dengan baik dan didukung oleh seluruh pihak terkait, maka prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan dapat meningkat dan berkembang secara optimal. Sebaliknya, apabila terdapat hambatan dalam proses pembinaan, maka pencapaian prestasi atlet akan sulit berkembang secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembinaan tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam melalui pengumpulan data berupa kata-kata, informasi, dan fakta yang terjadi di lapangan. Pendekatan ini digunakan karena penelitian berfokus pada strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Desa Simpang Harapan.

Menurut Sugiyono (2022), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna dibandingkan generalisasi data.

Pada konteks penelitian ini, peneliti berusaha mendeskripsikan bagaimana strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT dilakukan, faktor pendukung dan penghambat pembinaan, serta upaya yang dilakukan dalam meningkatkan prestasi atlet.

Penelitian deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai kondisi pembinaan prestasi atlet pencak silat di Desa Simpang Harapan. Penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis, melainkan menggali informasi secara mendalam mengenai proses pembinaan prestasi atlet.

Menurut Prastyana dkk. (2026), penelitian deskriptif dalam bidang olahraga sangat penting digunakan untuk memahami sistem pembinaan olahraga

secara mendalam sehingga dapat menjadi dasar evaluasi dan pengembangan pembinaan prestasi atlet di masa mendatang.

Selain itu, penelitian Marcelita Sabrina (2026) menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif dan survei sangat efektif digunakan dalam penelitian olahraga karena mampu menggambarkan kondisi psikologis, fisiologis, dan pembinaan atlet secara lebih mendalam.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Desa Simpang Harapan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa organisasi PSHT di Desa Simpang Harapan merupakan salah satu perguruan pencak silat yang aktif melakukan pembinaan atlet dan memiliki kegiatan latihan rutin dalam pengembangan prestasi olahraga pencak silat. Selain itu, lokasi penelitian dipilih karena:

1. Terdapat kegiatan pembinaan atlet pencak silat secara rutin.
2. Memiliki atlet yang pernah mengikuti pertandingan pencak silat.
3. Adanya pelatih dan pengurus yang terlibat langsung dalam pembinaan prestasi atlet.
4. Lokasi mudah dijangkau oleh peneliti sehingga memudahkan proses pengumpulan data.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2026 sampai Agustus 2026. Tahapan penelitian meliputi:

1. Tahap persiapan penelitian.

2. Tahap observasi awal.
3. Tahap pengumpulan data.
4. Tahap analisis data.
5. Tahap penyusunan laporan penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus penelitian. Menurut Sugiyono (2022), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengurus, pelatih, dan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Desa Simpang Harapan yang terlibat dalam kegiatan pembinaan prestasi atlet. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 10 orang, yang terdiri atas 1 orang ketua/pengurus, 2 orang pelatih pencak silat, dan 7 orang atlet pencak silat yang aktif mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian.

Menurut penelitian Wahyuningtyas (2024), *purposive sampling* sering digunakan dalam penelitian olahraga karena mampu memilih responden yang

benar-benar memahami objek penelitian sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan relevan. Adapun sampel dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Ketua atau pengurus PSHT Desa Simpang Harapan.
2. Pelatih pencak silat PSHT.
3. Atlet pencak silat yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang, yang terdiri dari 1 orang ketua/pengurus PSHT Desa Simpang Harapan, 2 orang pelatih pencak silat PSHT, dan 7 orang atlet pencak silat aktif yang mengikuti latihan dan pertandingan. Penetapan jumlah sampel sebanyak 10 orang ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah tersebut telah cukup representatif untuk memberikan informasi yang mendalam dan relevan sesuai dengan kebutuhan penelitian kualitatif.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar proses penelitian berjalan secara sistematis dan memperoleh hasil yang akurat.

Adapun penelitian kualitatif, instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri. Peneliti berperan langsung dalam melakukan observasi, wawancara, dokumentasi, serta menganalisis data yang diperoleh di lapangan.

Selain peneliti sebagai instrumen utama, penelitian ini juga menggunakan beberapa instrumen pendukung, yaitu:

1. Pedoman Observasi

Pedoman observasi digunakan untuk mengamati secara langsung kegiatan pembinaan prestasi atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan.

Aspek yang diamati meliputi:

- a. Program latihan atlet.
- b. Kedisiplinan latihan.
- c. Sarana dan prasarana latihan.
- d. Peran pelatih dalam pembinaan.
- e. Aktivitas latihan fisik dan teknik.

2. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mendalam dari responden mengenai strategi pembinaan prestasi atlet.

Wawancara dilakukan kepada:

- a. Pengurus PSHT.
- b. Pelatih.
- c. Atlet pencak silat.

Menurut Adam dkk. (2026), wawancara menjadi instrumen penting dalam penelitian olahraga karena dapat menggali informasi terkait sistem pembinaan, kendala, dan strategi peningkatan prestasi atlet secara mendalam.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data berupa:

- a. Foto kegiatan latihan.
- b. Jadwal latihan.
- c. Data prestasi atlet.

- d. Struktur organisasi.
- e. Arsip kegiatan pertandingan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung kegiatan pembinaan atlet pencak silat PSHT di Desa Simpang Harapan.

Menurut Sabrina dan Nurkholis (2026), observasi dalam penelitian olahraga bertujuan untuk mengetahui kondisi latihan, aktivitas atlet, dan proses pembinaan secara nyata di lapangan. Melalui observasi, peneliti memperoleh informasi mengenai:

- a. Sistem latihan atlet.
- b. Kondisi sarana dan prasarana.
- c. Interaksi pelatih dan atlet.
- d. Tingkat kedisiplinan atlet.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan secara langsung kepada informan untuk memperoleh data secara mendalam mengenai strategi pembinaan prestasi atlet pencak silat.

Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur agar peneliti tetap memiliki pedoman pertanyaan namun dapat menggali informasi lebih luas sesuai kondisi di lapangan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dokumen yang berkaitan dengan penelitian seperti:

- a. Foto kegiatan latihan.
- b. Data prestasi atlet.
- c. Jadwal latihan.
- d. Struktur organisasi.
- e. Arsip pertandingan.

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses mengolah dan menafsirkan data yang diperoleh selama penelitian sehingga menghasilkan kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman yang meliputi:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, dan mengelompokkan data yang diperoleh dari lapangan.

Pada tahap ini peneliti:

- a. Memilih data yang relevan.
- b. Menyusun data berdasarkan fokus penelitian.
- c. Mengelompokkan data sesuai kategori penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif agar data mudah dipahami. Data yang disajikan meliputi:

- a. Strategi pembinaan atlet.
- b. Faktor pendukung pembinaan.
- c. Faktor penghambat pembinaan.
- d. Upaya peningkatan prestasi atlet.

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan merupakan tahap akhir dalam analisis data yang dilakukan dengan menafsirkan hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Menurut Prastyana dkk. (2026), analisis data yang sistematis sangat penting dalam penelitian olahraga karena membantu peneliti memahami pola pembinaan atlet dan faktor yang mempengaruhi keberhasilan prestasi olahraga.