

PENINGKATAN KUALITAS PELATIH PENCAK SILAT DI KABUPATEN DHARMASRAYA

Suwirman¹, Ali Umar²

¹ Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
Email: suwirman@fik.unp.ac.id, aliumar@fik.unp.ac.id

Abstract

The achievement of achievement in the field of sports is basically the accumulative result of various aspects/elements that support the achievement of achievement. In this paper, the problem that is highlighted is mainly about the function of the coach as a leader, who leads his athlete in the effort to achieve the highest achievements. Meanwhile, the quality of a coach is largely determined by his ability to update sports technology knowledge that is developing in adulthood. However, this has not been fully realized for the existing West Sumatra Pencak Silat trainers, due to limited time and opportunities. Therefore, the purpose of this activity is to provide information about the development of the latest sports science and technology in the management of training to produce better achievements

Activities carried out in the form of counseling by lecture, discussion, question and answer, and workshop methods. The time of the activity was carried out on 5 to 7 July 2019, located on Punjung Island, Dharmasraya Regency. This activity was attended by 20 participants as representatives from each sub-district in Dharmasraya Regency.

The results of this activity are: (1) Increasing the knowledge of West Sumatra Pencak Silat Trainers, which includes the nature of the trainers, the role and functions of the trainers. (2) Increasing the knowledge of West Sumatra Pencak Silat Trainers, which includes Sports Coaching. (3) Increasing the knowledge and understanding of West Sumatra Pencak Silat Trainers, in the preparation of training programs. The creation of Pencak silat trainers who have abilities that are by the competencies of basic Pencak silat trainers, by having a certificate of basic Pencak silat trainers in Dharmasraya Regency.

Keywords: Sports Achievements, Pencak Silat Trainers, Sports Coaching, Training Programs, Competency Trainers

Abstrak

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/unsur yang mendukung terwujudnya prestasi. Dalam tulisan ini masalah yang disoroti terutama mengenai fungsi pelatih sebagai pemimpin, yang memimpin atletnya dalam upaya mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Sementara itu, kualitas pelatih sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam mengupdate ilmu pengetahuan teknologi olahraga yang berkembang dewasa. Namun hal ini belum dapat terealisasi sepenuhnya bagi pelatih Pencak Silat Sumatera Barat yang ada, karena keterbatasan waktu dan kesempatan yang ada. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi tentang perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga terbaru dalam pengelolaan latihan agar dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik

Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan lokakarya. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 5 s.d 7 Juli 2019, bertempat di Pulau Punjung Kabupaten



Dharmasraya. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang peserta sebagai perwakilan dari tiap-tiap kecamatan yang ada di Kabupaten Dharmasraya.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah: (1) Peningkatan pengetahuan Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi hakikat pelatih, peranan dan fungsi pelatih. (2) Peningkatan pengetahuan Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi Ilmu Kepelatihan Olahraga. (3) Peningkatan pengetahuan dan pemahaman Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, dalam penyusunan program latihan. Terciptanya pelatih pencak silat yang memiliki kemampuan yang sesuai dengan kompetensi pelatih pencak silat tingkat dasar, dengan memiliki sertifikat pelatih pencak silat tingkat dasar di Kabupaten Dharmasraya.

Kata kunci : Prestasi Olahraga, Pelatih Pencak Silat, Kepelatihan Olahraga, Program Latihan, Kompetensi Pelatih

ANALISIS SITUASI

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Prestasi seorang atlet dalam mengikuti suatu pertandingan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya seperti pelatih, sarana dan prasarana, makanan yang dikonsumsi dan faktor eksternal lainnya. Berkenaan dengan hal ini Syafruddin (2011) menjelaskan bahwa terdapat 4 komponen yang harus diperhatikan dalam pencapaian sebuah prestasi, yaitu Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya.

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/unsur yang mendukung terwujudnya prestasi. Dalam tulisan ini masalah yang disoroti terutama mengenai fungsi pelatih sebagai pemimpin yang memimpin atletnya dalam upaya mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Fungsi pelatih sebagai pemimpin menarik untuk dikaji dan dievaluasi, karena salah satu kunci utama dalam keberhasilan para atlet terletak pada kemampuan seorang pelatih dalam memimpin atletnya Hal ini tercermin dari interaksi yang terjadi dilapangan. Brooks dan Fahey (1984) mengemukakan bahwa pelatih



mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih.

Banyak cara pendekatan dilakukan pelatih dalam merealisasikan program yang telah disusun, antara lain yaitu melalui gaya (*style*) yang merupakan cara kerja yang biasa dilakukan sebagai kekhasan dari seseorang (logman:1987). Dengan adanya tulisan ini diharapkan dapat dijadikan rujukan guna mengevaluasi para pelatih didalam menjalankan tugasnya sebagai pemimpin atlet/tim.

Pelatih pada umumnya telah melewati kiprahnya didunia olahraga sebagai seorang atlet. Oleh karenanya, ketika menjadi seorang pelatih bagi atlet-atlet disebuah cabang olahraga, pelatih harus menjalankan profesinya secara profesional. Saat ini kebanyakan pelatih masih membawakan performance waktu sebagai atlet. Pelatih harus mengilhami dirinya menjadi panutan dan teladan bagi atlet disuatu cabang olahraga. "Pelatih itu adalah tulang punggung cabang olahraga. Jadi,kalau tulang punggung (pelatih) itu sakit, maka atlet juga akan sakit,". Untuk itu para pelatih diharapkan dapat memahami kinerja seorang pelatih.

Salah satu faktor internal yang berpengaruh prestasi atlet adalah faktor kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus di miliki oleh seorang atlet untuk berprestasi, karena untuk menguasai sebuah teknik dan taktik saat bertanding sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet. Penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik. Demikian juga dengan teknik, hal ini didukung mutlak oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi percuma, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasisecara maksimal (Asnaldi. 2019). Berdasarkan data dan informasi dari IPSI Kabupaten Dharmasraya Sumatera barat, prestasi para atlet belum begitu mengembirakan.

Hal ini ditandai dari perolehan medali pada setiap Porprov Sumatera Barat. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya berbagai pelatihan serta penyegaran yang didapat oleh para pelatih



dalam pembinaan atletnya. Berdasarkan diskusi dengan pengurus IPSI Dharmasraya dikomendasikan perlunya ada pelatihan kepada para pelatih untuk meningkatkan kualitas kepelatihannya. Berangkat dari permasalahan serta hasil temuan dari penelitian yang dilaksanakan, maka dalam kesempatan ini kami bermaksud mengadakan pelatihan mengenai pelatihan penyusunan program latihan.

SOLUSI DAN TARGET

Yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah pelatih Pencak Silat di Kabupaten Dharmasraya. Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan para Pelatih Pencak Silat di Dharmasraya mengerti dan memahami bagaimana pentingnya aspek-aspek dalam kepelatihan yang baik bagi seorang pelatih dalam proses latihan.

Untuk mengatasi permasalahan dalam peningkatan kualitas pelatih Pencak Silat di Dharmasraya maka diberikan solusi yaitu berupa Pelatihan Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat. Dengan pelatihan ini diharapkan terjadi peningkatan dalam hal pengetahuan dalam bidang kepelatihan olahraga, penyusunan program latihan. Agenda kegiatan yang dilaksanakan terdiri atas:

1. Metode ceramah dalam penyampaian pentingnya peranan pelatih dalam menunjang prestasi atlet.
2. Metode diskusi untuk aplikasi dan manfaat program latihan yang baik.
3. Metode peragaan program latihan dan penyampaian pengalaman.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu.

Kegiatan dilaksanakan di Pulau Punjung, Kabupaten Dharmasraya. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 s.d 7 Juli 2019. Dalam kegiatan ini, kami dibantu oleh tim pelaksana atau tim pembantu yang merupakan mahasiswa. Pemateri berjumlah 2 orang dan anggota tim pelaksana berjumlah 2 orang dengan 1 orang ketua dan 1 orang anggota.



Khalayak Sasaran.

Yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh pelatih pencak silat yang ada di Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah sebanyak 20 orang peserta. Hasil penyuluhan ini hendaknya menjadikan para Pelatih Pencak Silat di Kabupaten Dharmasraya mengerti dan memahami bagaimana pentingnya aspek-aspek dalam kepelatihan yang baik bagi seorang pelatih dalam proses latihan. Serta seluruh pelatih menjadi pelatih yang memiliki kompetensi yang sesuai dengan ketentuan (pelatih bersertifikat).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan lokakarya. Metode ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk pemberian materi tentang Teori Kepelatihan Olahraga, sedangkan metode lokakarya dilakukan dalam penyampaian materi tentang Penyusunan Program Latihan.

Indikator Keberhasilan.

Keberhasilan dari kegiatan ini dapat dilihat dari aspek pengetahuan dan keterampilan. Aspek pengetahuan dilihat hasil tes tertulis yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Sementara aspek keterampilan dilihat dari kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan.

Metode Evaluasi.

Evaluasi yang digunakan terbagi dalam dua bentuk yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan pelatihan berlangsung yang menyangkut: aktivitas dan disiplin, sedangkan evaluasi hasil dilihat dari tes tertulis yang diberikan pada akhir pelatihan dan produk yang dihasilkan dalam menyusun program latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul “peningkatan kualitas pelatih Pencak Silat Sumatera Barat”, dapat dideskripsikan data sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi hakikat pelatih, peranan dan fungsi pelatih.



2. Peningkatan pengetahuan Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi Ilmu Kepeleatihan Olahraga.
3. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, dalam penyusunan program latihan.
4. Peserta kegiatan ini dinyatakan lulus untuk kompetensi pelatih tingkat dasar dan berhak memiliki sertifikat pelatih pencak silat tingkat dasar.

b. Pembahasan

1. Peningkatan pengetahuan Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi hakikat pelatih, peranan dan fungsi pelatih.

Pembangunan manusia Indonesia pada hakekatnya satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan dan serta perbaikan yang sempurna. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang.

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni. Berdasarkan dari hal di atas maka sebaiknya para pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan dan mengubah praktek kepelatihannya.

Pelatih yang baik harus mempunyai kemampuan sebagai berikut : (1) mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya; (2) bila membentuk tim akan didasarkan pada ketrampilan individu yang telah diajarkan; (3) mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang; (4) mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan neuromuskuler



atletnya; (5) mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam membentuk kondisi atlet; (6) lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh, baru kemudian pada unsur pelatihan; (7) membenci kekalahan, akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis; (8) mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya; (9) mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya; (10) mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya; dan (11) mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

Namun dalam kenyataan hanya sedikit pelatih yang memperoleh sertifikat ini, kebanyakan para pelatih hanya memikirkan materi dan menciptakan juara yang instan dan tidak memikirkan untuk jangka panjang, sehingga pelatih tidak mempedulikan sertifikat kompetensi. Yang terpenting bagi kebanyakan pelatih adalah mereka tidak membutuhkan sertifikat, tetapi materi. Jadi mereka tidak mengerti olahraga yang berkembang sekarang seperti apa. Hal ini juga sangat merugikan bagi atlet sendiri, karena atlet yang ingin sungguh-sungguh berprestasi dan berkembang, mereka tidak dapat mengembangkan kemampuannya karena tidak dibekali latihan yang baik serta perkembangan metode pelatihan baru oleh pelatihnya.

Pelatih merupakan posisi yang penting dalam suksesnya suatu pengembangan profesional. Penguasaannya terhadap materi latihan tidak cukup untuk menjadi andalan bila tidak didampingi dengan beberapa keahlian lain. Keahlian lain ini berkaitan dengan pemahaman mengenai metode pembelajaran orang dewasa dan keterkaitan kegiatan belajar dalam pelatihan tersebut dengan kegiatan profesional para siswa latihnya selama ini. Selain itu pemahaman mengenai pengembangan karirnya sendiri juga menjadi salah satu kompetensi penting seorang pelatih yang sukses.

2. Peningkatan pengetahuan Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat tentang ilmu Keplatihan Olahraga, yang meliputi aspek-aspek pelatih yang baik.

Agar menjadi seorang pelatih yang dihargai oleh orang lain (*respecting coach*) atau pelatih yang disegani maka seseorang harus memiliki 3 aspek penting yaitu:



a. Pengetahuan

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih terutama pengetahuan tentang cabang olahraga yang digeluti. Selain harus mengetahui ilmu mengenai kecabangan olahraganya, mereka juga harus mendalami ilmu penunjang seperti ilmu. Periodisasi latihan, Biomekanika, Faal olahraga, Gizi, dan Psikologi olahraga. Mendalami karakter cabang olahraga adalah mutlak, sehingga tidak akan salah dalam membina karakter atlet yang tentunya akan disesuaikan dengan kebutuhan kecabangan.

b. Pengalaman.

Setelah mendalami semua ilmu di atas, masuklah pada masa praktek untuk menemukan efisiensi dari keilmuan. Dengan mengalami salah benar. Akhirnya mereka akan menemukan filosofi kepelatihan sendiri. Menerapkan strategi hasil pengayaan dari beberapa buku dan pendapat para pakar, secara otomatis akan mendapatkan atau menemukan strategi andalannya dalam melatih kemampuan menanggulangi berbagai masalah baik teknis maupun non-teknis juga merupakan keunikan tersendiri. Dari hasil pengalaman memimpin tim di berbagai event yang diikutinya akan didapatkan nilai “*Art of Coaching*” yang akan selalu menjadi ciri khas dalam melatih dan memimpin tim.

c. Karakter

Dengan menyadari sepenuhnya bahwa di dalam dunia kepelatihan unsur-unsur yang mengandung nilai positif harus selalu dikedepankan, maka otomatis akan membentuk kepribadian yang kuat dalam membina atlet.

Mengertiakan sifat dan karakter atlet, tentu akan membantu banyak dalam tugas keseharian dalam menghadapi atlet baik selama masa latihan maupun pertandingan. Hubungan yang kondusif ini dimana pelatih mampu bertindak sebagai orang tua atlet maupun pelayan akan membuat nilai kepribadian sebagai pelatih akan semakin tinggi. Karena kemampuan menilai semua hal secara objektif tidak subjektif sebagaimana perasaan ayah kepada anaknya atau adiknya.

Kepribadian seorang pelatih dapat pula membentuk kepribadian atlet yang menjadi asuhannya. Hal terpenting yang harus ditanamkan pelatih kepada atlet adalah



bahwa atlet percaya pada pelatih bahwa apa yang diprogramkan dan dilakukan oleh pelatih adalah untuk kebaikan dan kemajuan atlet itu sendiri.

Untuk bisa mendapatkan kepercayaan tersebut dari atlet, pelatih tidak cukup hanya memintanya, tapi harus membuktikannya melalui ucapan, perbuatan dan ketulusan hati. Sekali atlet mempercayai pelatih, maka seberat apapun program yang dibuat pelatih akan dijalankan oleh atlet dengan sungguh-sungguh.

3. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi penyusunan program latihan.

Program latihan adalah rencana yang disusun sebelum melakukan latihan yang mempunyai tujuan khusus seperti untuk meningkatkan prestasi. Program latihan yang telah dibuat terlebih dahulu telah direncanakan kapan latihan dimulai dan perubahan gaya hidup yang tidak baik serta asupan gizi selama latihan. Kemudian semua perencanaan itu dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dengan penuh komitmen dan disiplin. Semua faktor yang dapat mengganggu latihan baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan luar harus diabaikan. Lakukan kontrol terhadap latihan yang dilakukan dengan memperhatikan penerapan prinsip-prinsip latihan.

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan prestasi secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti yang disarankan Irianto (2004) meliputi:

a) *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Misalnya seseorang yang setiap berangkat kerja berjalan sejauh 500 meter, maka saat berlatih untuk meningkatkan kebugarannya dia harus menempuh jarak lebih jauh atau berjalan lebih cepat. Pembebanan harus ditingkatkan secara bertahap.

b) *Specificity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Misalnya, menurunkan berat badan pilihlah latihan aerobik, sedangkan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot pilihlah latihan beban.

c) *Reversible* (kembali asal)



Kemampuan yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran tepat.

Baechle dan Earli (2007) mengingatkan pada saat latihan ingat kunci-kunci dibawah ini:

- a) Berlatihlah secara teratur
- b) Tingkatkan intensitas latihan secara bertahap
- c) Jangan meremehkan pentingnya gizi dan istirahat
- d) Mengembangkan dan memelihara sikap positif

KESIMPULAN

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Pelatih merupakan posisi yang penting dalam suksesnya suatu pengembangan profesional. Penguasannya terhadap materi latihan tidak cukup untuk menjadi andalan bila tidak didampingi dengan beberapa keahlian lain. Keahlian lain ini berkaitan dengan pemahaman mengenai metode pembelajaran orang dewasa dan keterkaitan kegiatan belajar dalam pelatihan tersebut dengan kegiatan profesional para siswa latihnya selama ini. Selain itu pemahaman mengenai pengembangan karirnya sendiri juga menjadi salah satu kompetensi penting seorang pelatih yang sukses.

Untuk menjadi seorang pelatih yang dihargai oleh orang lain (*respecting coach*) atau pelatih yang disegani, maka seseorang harus memiliki 3 aspek penting yaitu: 1. Pengetahuan (*knowledge*), 2. Pengalaman (*experience*), 3. Karakter (*character*).

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat tentang peningkatan kualitas pelatih Pencak Silat Sumatera Barat dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ini dapat menghasilkan:



1. Peningkatan pengetahuan Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi hakikat pelatih.
2. Peningkatan pengetahuan Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi aspek-aspek pelatih yang baik.
3. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman Pelatih-Pelatih Pencak Silat Sumatera Barat, yang meliputi penyusunan program latihan dan psikologi atlet.
4. Peserta kegiatan ini dinyatakan lulus untuk kompetensi pelatih tingkat dasar dan berhak memiliki sertifikat pelatih pencak silat tingkat dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A. (2019). KONTRIBUSI MOTOR ABILITY DAN KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN PENGUASAAN KATA HEIAN YODAN KARATEKA LEMKARI DOJO ANGKASA LANUD PADANG. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.

Baechle, Thomas R & Earle, Roger W. 2007. *Bugar dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Bompa, 1990. *Periodization, Theory And Methodology Of Training*. Fourth Edition. USA: Kendal/Hunt Publising Company.

Dangsina Moeloe. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. FKUI.

Gusril. 1992. *Pembinaan Pelatih Olahraga*. Padang. FPOK IKIP Padang.

Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Jonath/Krepele. 1981. *Praxis Der Leichtathletik*. Berlin.

Moeloe. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Dirjen DIKTI.

Sahara, Sayuti. 2004. *Komponen Biomotorik*. Padang. FIK UNP.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

_____. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang. Effhar Offset Semarang.



Syafruddin 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang. UNP Press.

_____. 1994. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.