



## Profil Cabang Olahraga Pencak Silat Kabupaten Badung 2019

Alfani Aulia Rahman<sup>1\*</sup>, I Ketut Sudiana<sup>2</sup>, Gede Doddy Tisna<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received January 22, 2022

Revised January 23, 2022

Accepted April 14, 2022

Available online April 25, 2022

#### Kata Kunci:

Sarana Prasarana, Pelatih,  
Program Latihan, Ikatan  
Pencak Silat Indonesia (IPSI).

#### Keywords:

Profile, Infrastructure, Coach,  
Training Program, Indonesian  
Pencak Silat Association (IPSI)



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author.  
Published by Universitas  
Pendidikan Ganesha.

### ABSTRAK

Pencak silat merupakan salah satu bentuk olahraga tradisional yang dipertanding dalam berbagai ajang kejuaraan didaerah sampai pada tingkat internasional. Hanya saja tidak semua daerah mampu melaksanakan pembinaan serta pelatihan pencak silat dengan baik. Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui profil pelatih serta mengetahui proses dan program latihan yang diterapkan pada lembaga pelatihan pencak silat. Penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kualitatif. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini yakni pengurus/manajer dan pelatih pencak silat. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun instrument yang digunakan yakni berupa pedoman wawancara, dan lembar observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh dalam penelitian kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menyesuaikan antara hasil penelitian dengan kajian penelitian sebelumnya. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa tim pencak silat memiliki fasilitas Latihan berupa fasilitas sarana yang terdiri dari 12 Jenis alat yang semuanya dalam kondisi baik layak pakai sesuai standar IPSI, badung Memiliki Pelatih sebanyak 8 orang dengan rata-rata berpendidikan Sarjana (S1), semua telah mengikuti pelatihan sebagai pelatih dan kedelapan pelatih ini merupakan atlet berprestasi di tingkat daerah, nasional dan International. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) memiliki program latihan yang terprogram baik dan tersusun rapi berupa program Latihan Tahunan (*Macro cycle*), Semester, Triwulan, Bulanan (*Massa cycle*), Mingguan (*Micro cycle*), Harian (*Myo cycle*), Tapering, Try In dan Try Out. Sehingga berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi yang diperoleh oleh suatu organisasi pencak Silat didukung oleh Sarana prasarana yang memadai baik dari segi jumlah maupun kondisi alatnya, memiliki pelatih yang cukup dan dengan prestasi yang membanggakan.

### ABSTRACT

*Pencak silat is a form of traditional sport that is competed in various regional championships to the international level. Not all regions can adequately carry out coaching and training in Pencak silat. This research aims to find out the trainer's profile and the process and training program applied to Pencak silat training institutions. This research belongs to the type of qualitative descriptive research. The subjects in this study were the administrators/managers and trainers of Pencak silat. This study's data was collected using observation, interview and documentation methods. The instruments used are in the form of interview guidelines and observation and documentation sheets. The data obtained in the study were then analyzed descriptively and qualitatively by adjusting the research results with previous research studies. The results of the research analysis show that the Pencak silat team has training facilities consisting of 12 types of tools, all of which are in good condition and suitable for use according to IPSI standards. Badung has 8 trainers with an average bachelor's degree (S1), all have attended training as trainers, and the eight are outstanding athletes at regional, national and international levels. The Indonesian Pencak Silat Association (IPSI) has a well-programmed and neatly arranged training program in the form of Annual (*Macrocycle*), Semester, Quarterly, Monthly (*Massa cycle*), Weekly (*Micro cycle*), Daily (*Myo cycle*), Tapering, Try In and Try Out. So based on these results, it can be concluded that the achievements obtained by a Pencak Silat organization are supported by adequate infrastructure both in terms of the number and condition of the equipment, having sufficient trainers and proud achievements.*

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [alfani0707@gmail.com](mailto:alfani0707@gmail.com) (Alfani Aulia Rahman)

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik dan psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, sehingga olahraga dijadikan sebagai salah satu cabang yang dilombakan dalam berbagai event atau kegiatan (Hambali et al., 2020; Rohani & Anam, 2022). Peningkatan kemampuan seseorang dalam mengikuti salah satu cabang olahraga dapat dilakukan dengan memberikan pembinaan secara rutin. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dimana naik turunnya prestasi olahraga seseorang bergantung pada berjalan atau tidaknya pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di tingkat masyarakat, sekolah, daerah, nasional, maupun internasional (Andriawan & Irsyada, 2022; Pertiwi, 2021; Setiyarini & Junaidi, 2022). Proses pembinaan olahraga yang tepat akan dapat melahirkan atlet-atlet yang berbakat pada bidangnya (Khasbudiarti & Sulaiman, 2021; Sulistyowati & Irsyada, 2022). Seorang atlet yang dapat mencapai prestasi tertinggi adalah atlet yang memiliki bakat yang besar dan mendapatkan pembinaan yang baik secara bertahap dan berkesinambungan (Salabi & Hasanuddin, 2022; Siregar et al., 2023).

Pembinaan olahraga yang dilakukan secara berjenjang memiliki implikasi penting dalam proses evaluasi. Proses evaluasi dilaksanakan secara berkala sejak tahap perekrutan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program pelatihan dan prestasi yang dicapai (Ramadhan et al., 2021; Rohman & Effendi, 2019). Untuk dapat mencapai proses pembinaan yang baik, maka diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet yang berkualitas. Di samping itu, sarana prasarana serta fasilitas yang mendukung juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet (Baehaki et al., 2021; Harahap & Sinulingga, 2021). Agar pembinaan olahraga dapat terlaksana dengan baik maka proses latihan harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan, sehingga proses pembinaan atlet harus dilakukan oleh pelatih yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai cabang olahraga yang dilatihnya (Asdarina et al., 2022; Tofikin et al., 2022). Pelatih merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi olahraga, dimana pelatih membentuk kemampuan dan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (Nugroho et al., 2022; Subekti et al., 2021; Suwirman, 2019). Secara umum pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Andi & Aulia, 2019; Darmawansah & Putro, 2019). Pelatih akan dikatakan baik apabila mempunyai daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraganya, sehingga pelatih tersebut dapat menjadi sosok yang disegani oleh atlet yang dilatihnya (Ichsan & Hidayah, 2022; Sakti et al., 2019).

Hanya saja kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa tidak semua daerah mampu memberikan pembinaan olahraga yang baik bagi para atlet. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya kejuaraan Porprov Bali tahun 2019 di Kabupaten Tabanan. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan yakni cabang olahraga pencak silat, dengan memperebutkan 29 medali. Selama pertandingan berlangsung sampai di akhir pertandingan Kabupaten Badung berhasil meraih juara umum dengan perolehan emas terbanyak dan disusul kota Denpasar sebagai juara umum dua dan kabupaten Gianyar meraih juara umum tiga. Dari perolehan tersebut bisa dilihat kabupaten Badung yang lebih banyak meraih medali dibandingkan dengan kabupaten lainnya. Hal ini karena proses pembinaan prestasi dari segi sarana prasarana, program latihan dan sebagainya Kabupaten Badung berhasil mencapai dengan targetnya. Sebaliknya kabupaten Karangasem belum bisa meraih maksimal dalam pencapaian targetnya. Hal tersebut kemudian menunjukkan bahwa beberapa daerah belum dapat melaksanakan pembinaan dengan baik, sehingga berdampak pada tidak maksimalnya kemampuan atlet saat bertanding. Untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut maka dibutuhkan proses pembinaan baik dari segi perekrutan atlet, penyusunan program latihan yang tepat, suatu wadah atau organisasi yang baik, sarana prasarana serta fasilitas yang mendukung. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang prestasi, atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi para atlet (Aripin & Yaqin, 2022; Asdarina et al., 2022; Riza & Suraya, 2022). Selain memenuhi sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh atlet, penyusunan periodisasi latihan juga akan dapat meningkatkan prestasi para atlet. Hal ini disebabkan karena 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 (Hartati et al., 2019; Jusuf et al., 2020; Sukron & Ricky, 2020). Periodisasi juga diartikan sebagai perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi latihan, dan pertandingan (Suryadin et al., 2021; Wicaksono et al., 2020). Sehingga melalui penyusunan periodisasi pelatih dapat menjabarkan materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, recovery, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang sesuai dengan tahapannya (Faizal & Hadi, 2019; Septiadi et al., 2019).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengungkapkan bahwa manajemen PPAP pencak silat di Kabupaten Jepara dilaksanakan dari segi aspek perencanaan, pengorganisasian, personalia, pengarahan dan pengendalian (Rohani & Anam, 2022). Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa manajemen pembinaan prestasi cabang olahraga Pencak Silat di PUSLATDA IPSI Kota Semarang sudah berjalan, namun terdapat beberapa faktor menjadi kekurangan pada proses rekrutmen SDM atlet, serta kesediaan sarana dan prasarana (Riza & Suraya, 2023). Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa cara pembinaan olahraga pada setiap daerah dilakukan secara berbeda dan masih membutuhkan peningkatan dalam beberapa aspeknya. Hanya saja pada penelitian sebelumnya belum terdapat kajian yang secara khusus membahas mengenai profil cabang olahraga pencak silat Kabupaten Badung 2019. Sehingga penelitian ini difokuskan pada kajian tersebut dengan tujuan untuk mengetahui profil pelatih IPSI di Kabupaten Badung serta mengetahui proses dan program latihan yang diterapkan di IPSI Kabupaten Badung.

## 2. METODE

Penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kualitatif, yang dilakukan dengan mengeksplor fenomena-fenomena yang tidak dapat dikuantifikasikan dan bersifat deskriptif seperti proses suatu langkah kerja, formula suatu resep, pengertian-pengertian tentang suatu konsep yang beragam, karakteristik suatu barang jasa, gambar, gaya, tata cara suatu budaya, model fisik suatu artifak dan lain sebagainya. Subjek dalam penelitian ini adalah pengurus/manajer dan pelatih dari masing-masing IPSI di Kabupaten Badung yang merupakan informan utama. Sebagai triangulasi, peneliti memanfaatkan tim yang memperoleh juara pada PORPROV Bali 2019 sebagaimana IPSI Kabupaten Badung meraih peringkat utama sehingga hasil penelitian lebih representative. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan pada obyek penelitian sebagai sumber data dalam keadaan asli atau sebagaimana keadaan sehari-hari. Observasi langsung dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap data mengenai proses pembinaan di IPSI Kabupaten Badung dalam hal mempersiapkan pertandingan Porprov Bali 2019. Selanjutnya metode wawancara dilakukan dengan mencatat semua jawaban dari responden sebagaimana adanya. Pewawancara sesekali menyelingi jawaban responden, baik untuk meminta penjelasan maupun untuk meluruskan bilamana ada jawaban yang menyimpang dari pertanyaan. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Maksudnya, dalam melakukan wawancara peneliti sudah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis. Proses wawancara dilaksanakan bersama beberapa manajer dan pelatih IPSI di Kabupaten Badung yang siap dapat memberikan informasi yang dibutuhkan. Pada metode dokumentasi, dokumen yang digunakan yakni berupa daftar responden penelitian, foto sarana prasarana pencak silat seperti body protector, handbox, matras, golok seni, toyak seni, serta data program latihan pada Porprov Bali 2019.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yakni berupa pedoman wawancara serta lembar observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh dalam penelitian kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif yang dilakukan melalui tahapan: membaca dan menjabarkan pertanyaan dari manajer, pelatih, dan atlet; mencari definisi dan postulat yang cocok dengan mencatat hal-hal penting yang berkaitan dengan konsep-konsep kunci yang telah ditetapkan baik berupa pernyataan, definisi, unsur-unsur dan sebagainya; mengkategorikan catatan-catatan yang diambil dari sumber data lalu mengklasifikasikannya ke dalam kategori yang sama; mengkategorikan kategori yang telah disusun dan dihubungkan dengan kategori lainnya sehingga hasilnya akan diperoleh susunan yang sistematis dan berhubungan satu sama lain; menelaah relevansi data dengan cara mengkaji susunan pembicaraan yang sistematis dan relevansinya serta tujuan penelitian; melengkapi data dengan cara mengkaji isi data baik berupa hasil observasi dan hasil wawancara serta hasil dokumentasi dilapangan; menjadikan hasil kajian sebagai jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan; serta menyusun laporan hasil penelitian.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka ditemukan beberapa temuan dalam penelitian ini yang berkaitan dengan profil cabang olahraga pencak silat Kabupaten Badung. Temuan pertama menunjukkan bahwa dari segi pelatih, tim pencak silat Kabupaten Badung memiliki 8 Pelatih yang terdiri dari 7 Pelatih Tanding dan 1 Pelatih Seni TGR. Seluruh pelatih IPSI Kabupaten Badung dulunya adalah mantan atlet yang berprestasi, ada yang berprestasi di Porprov, berprestasi di Pekan Olahraga Nasional (PON), berprestasi di Sea Games, Bahkan sampai berprestasi di Dunia. Dari segi pendidikan pelatih sebagian besar berpendidikan S1 (Sarjana Olahraga) ada juga yang S1 (Non

Olahraga), sedangkan dari segi jenjang pelatih di IPSI Kabupaten Badung pelatih sudah mencapai jenjang pelatih di tingkat perguruan, di tingkat daerah dan juga di tingkat Nasional. Selanjutnya diketahui bahwa seluruh pelatih di IPSI Kabupaten Badung pernah mengikuti pelatihan pelatih yang di adakan di KONI Kabupaten Badung sehingga pelatih sudah terlatih dalam menyusun program latihan dan lain-lain. Selain itu pelatih IPSI Badung telah memiliki pengalaman sebagai pelatih selama lebih dari 6 tahun ada juga yang lebih dari 4 tahun sehingga kualitas pelatih tidak diragukan dalam pengalamannya dalam melatih. Jumlah kejuaraan yang diperoleh pelatih IPSI Kabupaten Badung sudah diperoleh lebih dari 8 kali juara umum di ajang PORPROV Bali. Temuan kedua, menunjukkan bahwa untuk menghadapi PORPROV Bali 2019, pelatih IPSI Badung telah menyusun program latihan dengan baik. Dalam menyusun program latihan 8 pelatih IPSI Badung saling berdiskusi dan bekerja sama dalam menyusun program latihan tersebut, adanya program latihan makro, program latihan mikro, unit latihan bahkan tapering pun sudah disusun dengan baik oleh para pelatih sehingga pada saat latihan pelatih sudah mempunyai program latihan tersebut. Program latihan yang disusun terdiri dari program latihan fisik, program latihan teknik, program latihan taktik, dan program latihan mental. Program latihan fisik dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, sedangkan program latihan teknik dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam penguasaan gerakan-gerakan dalam permainan pencak silat. Selanjutnya latihan taktik ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dalam menyiasati keadaan atau kondisi yang ada baik di dalam maupun di luar diri atlet dan latihan mental yang ditujukan untuk mengembangkan kematangan dan perkembangan emosional si atlet.

Untuk memaksimalkan program latihan, pelatih telah menyusun periodeisasi yang berisi pengaturan perencanaan tahapan latihan dan pertandingan. Dimana setiap tahapan daripada periodisasi program latihan mempunyai tujuan berbeda. Tujuan utama dilakukannya penyusunan periodeisasi yakni untuk memberikan kemudahan dalam menyusun tahapan latihan yang lebih kecil, sehingga program latihan dapat diorganisir secara lebih cermat dan dilaksanakan secara sistematis. Periodeisasi program latihan terdiri dari 3 fase yaitu periode persiapan, periode pertandingan, pemulihan/transisi. Pada periode persiapan terdiri dari dua periode yaitu persiapan umum, pengembangan kondisi fisik ke tingkat yang lebih tinggi volume latihan 70-80 %, dan persiapan khusus pengembangan kondisi fisik dan teknik khusus sesuai cabang olahraga, volume latihan tinggi namun akan berangsur turun secara bertahap, sedangkan intensitas mulai meningkat 20-40%. Periode pertandingan terdiri dari dua tahap yaitu pra pertandingan, volume latihan dikurangi 50-75%, evaluasi teknik khusus, mengikuti beberapa pertandingan uji coba. Dan pertandingan utama, pemeliharaan kondisi fisik menuju penampilan puncak (*peak performance*). Terakhir ada pemulihan atau transisi berupa relaksasi dan istirahat aktif.

Temuan ketiga menunjukkan bahwa sarana/prasarana yang dimiliki oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Badung dalam menunjang prestasi pada Porprov Tabanan Tahun 2019 terdiri dari Matras 1 set berukuran 10 m x 10 m dengan ketebalan 5cm, Body protector dengan logo IPSI Badung sebanyak 20 pasang sehingga masing-masing atlet dalam melakukan latihan dapat menggunakan Body protectornya, handbox / punch box dengan logo IPSI Badung sebanyak 15 pasang dengan keadaan alat masih baru sehingga atlet dalam melakukan latihan pukulan atau tendangan tidak ada kendala dan bisa focus dalam melakukan gerakan tersebut, sandsack sebanyak 4 biji yang masih layak digunakan sehingga atlet dalam melakukan 6 kali serangan tidak ada kendala, Decker kaki dan pelindung kemaluan yang sudah difasilitasi oleh IPSI Badung sehingga pada saat pertandingan keamanan tulang kering dan organ kemaluan masih terjaga dengan deker kaki dan pelindung kemaluan, untuk pakaian tanding maupun pakaian senipun juga sudah difasilitasi oleh IPSI Badung sehingga dalam kekompakan tim terlihat seragam dan juga kategori Seni TGR (Tunggal, Ganda, Regu) untuk alat-alat yang dibutuhkan seperti golok, clurit, dan toya sudah difasilitasi oleh IPSI Badung sehingga atlet seni tidak kekurangan alat cadangan yang diperlukan pada saat latihan dan pertandingan. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana yang disiapkan oleh IPSI Kabupaten Badung sudah sangat lengkap dan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia tahun 2012. Kelengkapan sarana ini sangat mendukung program latihan atlet pencak silat porprov badung yang membuat atlet semangat dalam berlatih sehingga dapat berprestasi di kancah Porprov Tabanan tahun 2019 dengan medali 6 emas, 3 perak, dan 5 perunggu.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa profil IPSI Kabupaten Badung berada pada kategori sangat baik. Hal ini ditunjukkan dinobatkannya IPSI Badung sebagai juara umum cabang olahraga pencak silat. Keberhasilan IPSI Badung memperoleh gelar juara umum dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yakni: faktor pertama yakni, IPSI Badung memiliki kualifikasi pelatih yang sangat baik dan berpengalaman di bidangnya. Pelatih diartikan sebagai seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkap potensi olahragawan menjadi

kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Nugroho et al., 2022; Subekti et al., 2021; Suwirman, 2019). Dalam proses pembinaan olahraga seorang atlet pelatih memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan pada atlet, hal ini disebabkan karena pelatih memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengarahkan dan mengajarkan atlet mengenai teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam sebuah pertandingan (Andi & Aulia, 2019; Mahardhika et al., 2022). Pelatih akan dikatakan baik apabila mempunyai daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraganya, sehingga pelatih tersebut dapat menjadi sosok yang disegani oleh atlet yang dilatihnya (Darmawansah & Putro, 2019; Harahap & Sinulingga, 2021; Ichsan & Hidayah, 2022).

Faktor kedua, tim IPSI Badung memiliki jadwal latihan yang sistematis dan telah diprogram dengan baik oleh pelatih, melalui penyusunan periodisasi. 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 (Suryadin et al., 2021; Wicaksono et al., 2020). Periodisasi juga merupakan perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi latihan, dan pertandingan (Faizal & Hadi, 2019; Septiadi et al., 2019). Dengan demikian periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, recovery, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang sesuai dengan tahapannya (Hambali et al., 2020; Rohani & Anam, 2022). Periodisasi disusun berdasarkan program bulanan, program mingguan, dan program harian. Program latihan bulanan (*Massa cycle*) merupakan penjabaran atau rincian dari periode persiapan pertandingan dan peralihan (Salabi & Hasanuddin, 2022; Siregar et al., 2023). Sasaran latihan bulanan harus terkait sebagai sasaran dari setiap periode latihan dalam waktu satu tahun. Selanjutnya program latihan mingguan (*micro cycle*) merupakan program yang dilaksanakan langsung dalam periode bulanan (1 bulan terdiri dari 4 minggu) sasaran latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada sasaran target satu tahun (Ramadhan et al., 2021; Rohman & Effendi, 2019). Sedangkan program latihan harian (*myo cycle*) merupakan pelaksanaan langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian atau secara kegiatan latihan harian (Baehaki et al., 2021; Harahap & Sinulingga, 2021). Masing-masing sasaran latihan harian kemudian dijadikan pedoman kegiatan latihan dengan waktu pilihan 60, 120, 180 menit dan seterusnya (Asdarina et al., 2022; Tofikin et al., 2022). Dasar pemikiran tersebut berarti kegiatan latihan untuk mencapai sasaran pelaksanaan langsung untuk pencapaian mingguan.

Faktor ketiga yakni sarana dan prasarana yang dimiliki oleh tim IPSI Badung, sudah sangat lengkap dan dapat memenuhi kebutuhan latihan para atlet. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang prestasi, atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi para atlet (Aripin & Yaqin, 2022; Asdarina et al., 2022; Riza & Suraya, 2022). Secara umum prasarana merupakan segala sesuatu yang menunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi atau mempermudah dan memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relative permanen, salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan (Hartati et al., 2019; Jusuf et al., 2020; Sukron & Ricky, 2020). Pada olahraga pencak silat sarana yang dibutuhkan yakni gelanggang pertandingan yang disesuaikan dengan dengan standarisasi pencak silat seperti, beralaskan matras dengan ketebalan matras setinggi 2,5-5 cm, serta memiliki ukuran lebar dan panjang sebesar 10 x 10 meter, yang ditengah-tengahnya dibuat sebuah lingkaran besar sebagai bidang tanding (Andriawan & Irsyada, 2022; Pertiwi, 2021; Setiyarini & Junaidi, 2022). Sedangkan sarana merupakan alat yang digunakan secara langsung untuk menunjang tercapainya tujuan pelatihan (Khasbudiarti & Sulaiman, 2021; Sulistyowati & Irsyada, 2022). Dalam olahraga pencak silat sarana yang digunakan dapat berupa Body protector, handbox / punch box, sandsack, Decker kaki dan pelindung kemaluan, seragam seni, golok, clurit, serta toya (Asdarina et al., 2022; Tofikin et al., 2022).

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sedikit berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, dimana hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa manajemen PPAP pencak silat di Kabupaten Jepara dilaksanakan dari segi aspek perencanaan, pengorganisasian, personalia, pengarahan dan pengendalian (Rohani & Anam, 2022). Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa manajemen pembinaan prestasi cabang olahraga Pencak Silat di PUSLATDA IPSI Kota Semarang sudah berjalan, namun terdapat beberapa faktor menjadi kekurangan pada proses rekrutmen SDM atlet, serta kesediaan sarana dan prasarana (Riza & Suraya, 2023). Sedangkan hasil penelitian ini lebih menunjukkan hasil yang berfokus pada faktor-faktor yang menunjang keberhasilan IPSI Badung dalam kejuaraan PORPROV Bali tahun 2019.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat ditarik simpulan bahwa profil IPSI Badung berada dalam kategori sangat baik, hal ini disebabkan karena IPSI Badung telah memiliki pelatihan dengan standar yang sangat baik, memiliki program latihan yang disusun secara sistematis, serta memiliki sarana dan prasana yang menunjang proses latihan atlet dengan sangat baik.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6191>.
- Andriawan, B., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/INAPES.V3I1.53544>.
- Aripin, & Yaqin, A. (2022). analisis pembinaan atlet pencak silat remaja di IPSI Kota Serang. *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 2(1). <https://jurnal.upg.ac.id/index.php/pjkr/article/download/241/177>
- Asdarina, A., Anriani, N., & Ivan Miftahul Aziz, M. (2022). Evaluasi Program Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2), 1179–1192. <https://doi.org/10.23969/jp.v7i2.6492>.
- Baehaki, A. B., Aminudin, R., & Iqbal, R. (2021). Survei Minat Masyarakat terhadap Perkembangan Pencak Silat di Kabupaten Karawang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 75. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4188>.
- Darmawansah, A., & Putro, R. H. E. (2019). Penggunaan komunikasi non-verbal bahasa tubuh dalam desain instruksional pelatih dan atlet kategori tanding pencak silat. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 3(2). <https://doi.org/10.25139/jkp.v3i2.2127>.
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03107>.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>.
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 84–89. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>.
- Ichsan, M. C., & Hidayah, T. (2022). Analisis Kemampuan Pelatih Pencak Silat Persaudaraan Rumpun Setia Hati Cabang Cilacap. *Adulako Journal Sport Sciences And Physicaleducation*, 10(2). <https://doi.org/10.22487/tjsspe.v10i2.2291>.
- Jusuf, J. B. K., Raharja, A. T., Mahardhika, N. A., & Festiawan, R. (2020). Pengaruh teknik effleurage dan petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan Pencak Silat. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30572>.
- Khasbudiarti, I., & Sulaiman, S. (2021). Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Pelatihan Daerah (Pelatda) Di Kabupaten Pato. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/INAPES.V2I0.46905>.
- Mahardhika, N. A., Betty, J., Jusuf, K., Santoso, J. A., & Priyambada, G. (2022). Pelatihan Pelatih Cabang Olahraga Pencak Silat Kalimantan Timur. *Journal of Empowerment and Community Service*, 01(02). <https://ojs.wiindonesia.com/index.php/jecsr>.
- Nugroho, A. S., Utomo, G. P., Purwanto, B., & Sulistiawati, S. (2022). Tekanan Kompetisi pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 164–175. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3226>.
- Pertiwi, I. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat PPLPD (Pembinaan Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah) Di Kabupaten Musi Banyuasin. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 9–23. <https://doi.org/10.36379/corner.v2i1.191>.
- Ramadhan, K., Hendarto, S., & Satyawan, B. (2021). Management of pencak silat achievement in IPSI Klaten Regency in 2015-2019. *Phedheral*, 17(2), 1. <https://doi.org/10.20961/phduns.v17i2.51444>.
- Riza, A. A., & Suraya, F. (2022). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Ipsi Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(2).

- <https://doi.org/10.24114/so.v6i2.33651>.
- Riza, A. A., & Suraya, F. (2023). Ppembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Ipsi Kota Semarang. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 68–79. <https://doi.org/10.24114/so.v6i2.33651>.
- Rohani, S., & Anam, K. (2022). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Pusat Pelatihan Atlet Pelajar (PPAP) Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Jendela Olahraga*, 7(1), 90–99. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10427>.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.24114/pjkr.v3i2.12312>.
- Sakti, N. W. P., Supriadin, S., Suriatno, A., Sukarman, S., & Yusuf, R. (2019). Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Program Latihan Pada Pelatih Dan Pembina Pencak Silat Kabupaten Lombok Tengah. *Abdi Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.58258/abdi.v1i1.950>.
- Salabi, M., & Hasanuddin, I. (2022). Manajemen Program Pelatihan Atlet Pencak Silat Dimasa Pandemi Covid-19 PPLP (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) Dinas Pemuda Dan Olahraga Provinsi NTB. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i1.6575>.
- Septiadi, A., Hernawan, H., & Widiastuti, W. (2019). Model Latihan Speed Endurance Berbasis Senam Pencak Silat Untuk Usia Remaja. *Journal Sport Area*, 4(2), 285. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).1803](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).1803).
- Setiyarini, C., & Junaidi, S. (2022). Pembinaan Prestasi Pencak Silat Di Pplopd Kota Salatiga Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(1). <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i1.57015>.
- Siregar, M. A. R., Khuza'i, R., & Suhendi, H. (2023). Efektivitas Komunikasi Persuasif dalam Meningkatkan Akhlak dan Perilaku Sosial pada Pembinaan Atlet Pencak Silat. *Bandung Conference Series: Islamic Broadcast Communication*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsibc.v3i1.6989>.
- Subekti, N., Fatoni, M., & Syaifullah, R. (2021). Meningkatkan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis Sport Science Dan Tuntutan Aktifitas Pertandingan Pada Pelatih IPSI Se-Kabupaten Demak. *Jurnal Abdidas*, 2(4), 767–773. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i4.370>.
- Sukron, M., & Ricky, Z. (2020). Peningkatan Karakter Peserta Didik (Religius, Jujur, Dan (Disiplin) Melalui Pencak Silat. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v1i1.31>.
- Sulistyowati, L. P., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Se-Kabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/INAPES.V3I2.57972>.
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMK Bina Insan Mandiri. *Journal Respecs*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1270>.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i1.1>.
- Tofikin, T., Siska, S., Arisman, A., Suhermon, S., Hendryanto, F., Tantowi, U., & Issafudin, R. (2022). Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 115–123. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13917>.
- Wicaksono, L., Sardianto, T., & Utama, D. D. P. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan PSHT Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 47–52. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958>.