

Efektivitas Pelaksanaan Pelatihan (PPLP) Nusa Tenggara Timur

Martina Dewi Lengo^a, Wilhelmina Olok^b

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, mdewileng@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, wilhelminaolok94@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2024

Direvisi: 5 Mei 2024

Disetujui: 20 Mei 2024

Keywords:

Efektifitas, Pelatihan

Abstrak

Judul "Efektivitas Pelaksanaan Pelatihan (PPLP) Nusa Tenggara Timur" Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana efektivitas pelaksanaan pelatihan cabang olahraga pencak silat pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. Peneliti turun langsung untuk mengumpulkan data dari sumber-sumber yang penting (informen) yaitu pengurus PPLP, pelatih PPLP dan atlet PPLP Provinsi NTT. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kualitatif Naturalistik dengan menggunakan teknik pengambilan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan cabang olahraga pencak silat di PPLP NTT belum dilaksanakan secara efektif karena indikatornya adalah, bahwa pembinaan pelatihan belum menyeluruh semua aspek, sarana prasarana juga belum menunjang, perekrutan atlet masih menggunakan pola lama (tradisional dan subjektif). dan pelaksanam pelatihan (pelatih) dengan ijasah dan sertifikat yang belum standar. Agar pelatih pencak silat di PPLP berjalan dengan baik untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien dibutuhkan perbaikan dan peningkatan, baik proses perencanaan pelatihan, perekrutan atlet, pola-pola latihan, pelatih yang profesional dan dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai.

Abstract

The title "Effectiveness of Training Implementation (PPLP) East Nusa Tenggara" The formulation of the problem in this research is as follows: how effective is the implementation of training in the pencak silat sport at the Student Sports Education and Training Center (PPLP) East Nusa Tenggara Province. Researchers went directly to collect data from important sources (informants), namely PPLP administrators, PPLP coaches and PPLP athletes from NTT Province. The method used in this research is Naturalistic Qualitative Descriptive using data collection techniques, namely observation, interviews and documentation. The results of the research show that training in the pencak silat sport branch at PPLP NTT has not been implemented effectively because the indicators are that the training development has not been comprehensive in all aspects, the infrastructure has not been supported, the recruitment of athletes still uses old patterns (traditional and subjective). and training implementers (trainers) with non-standard diplomas and certificates. In order for pencak silat trainers at PPLP to run well to achieve goals effectively and efficiently, impro

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Proses panjang menciptakan seorang juara pada setiap cabang olahraga membutuhkan peragaman yang serius dari semua pihak pemerintah, pelatih, Pembina masyarakat pencinta olahraga dan lain sebagainya merupakan langka objektif dalam meraih prestasi. Pusat Pendidikan dan Latihan olahraga Pelajar (PPLP) merupakan wadah pembibitan olahraga pelajar yang berbakat untuk di bina prestasi di bidang olah raga dan dapat menyelesaikan pendidikan secara baik (Depdikbud, 1997: 2). Seorang yang dibina atau calon prestasi di PPLP mempunyai persyaratan yang harus di penuhi antara lain : siswa salah satu SLTP berbakat atau potensial berprestasi dalam satu cabang olahraga, berbadan sehat, lulus tes.

Demikian pula pelatih yang melatih mempunyai persyaratan: memiliki sertifikat kepelatihan, pendidikan umum minimal Sarjana Muda atau sederajat D3.mendapat rekomendasi dari induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan. Persyaratan setiap atlit yang dibina dan pelatih yang di latih mejadi patokan dasar atau standar yang harus di penuhi dalam rangka upaya memperoleh prestasi olahraga secara optimal. Sebagai wujudnya telah di laksanakan aktivitas oleh para pelatih, rela berkorban membina olahragawan usia muda dalam rangka persiapan masa depan olahraga nasional.

Munculnya prestasi olahraga yang mendunia dari para olahragawan Indonesia saat ini adalah:sebuah proses panjang yang menyita waktu, tenaga pikiran dan materi dengan hasil yang memuaskan. Tetapi beberapa daerah di Indonesia pengembang prestasi nasional dan internasional para atlet yang berasal dari Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Namun demikian di upayakan selalu memperkuat pembinaan dan pembibitan olahragawan usia dini secara berkesinambungan. Memperkuat pembinaan dan pembibitan olahragawan usia dini dengankonseptual dan proposional akan terus menerus mengembangkan dan memperkuat PPLP agar prestasi olahragawan pada masa mendatang dapat bangkit kembali.

Dapat di dasari bahwa pelaksanaan pelatih di PPLP bukan seharusnya optimal karena sebagian kendala antara lain : masih lemahnya pada rekrutmen belum terpenuhi standar pola pembinaan belum tersedianya pembinaan jangka panjang bagi olahragawan usia muda yang potesial, tersedianya Pembina dan pelatih yang memenuhi standar daerah Nasional dan Internasional secara merata sesuai kebutuhan daerah setempat, dan belum adanya dana yang tersedia yang mendukung proses pembinaan.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan di atas di perlukan kerja keras dari para olahragawan, pelatih, Pembina, dan terutama pengelola agar tetap memenuhi kiprah dan peranan PPLP. Pusat pengadaan calon olahragawan berprestasi masa kini dan mendatang (Adyaksa Danit, 2007:05). Selanjutnya di katakan Hari Setiono (2007:06) bahwa keberadaan PPLP telah memberikan sumbangan tersendiri dalam upaya mencetak atlit-atlit berbakat dari usia dini atau “ The Golden Age “ ini tentu saja di harapkan bisa terus berfungsi lebih optimal, terutama dalam mengisi kesenjangan stok atlit Indonesia saat ini yang sangat di rasakan mulai memperhatikan. Banyak pihak yang menganggap PPLP tidak memiliki konstibusi apa-apa terhadap dunia olahraga nasional. Termasuk tanggapan negatif segilintir orang yang menganggap Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) hanya sekedar kegiatan menghabiskan anggaran (Deddy Kusdinar, 2007:08).

Walaupun demikian PPLP di seluruh Indonesia telah berupaya maksimal dan mempersembahkan atlet berprestasi optimal dalam kejuaraan daerah, nasional dan

internasional pada cabang olahraga seperti: angkat berat, atletik, tinju, sepak bola, dayung dan lain-lain termasuk PPLP Nusa Tenggara Timur (NTT). Khusus cabang olahraga pencak silat sepanjang adanya PPLP di Nusa Tenggara Timur belum memberikan kontribusi atlet Profesional berprestasi kepada daerah apa lagi kepada Nasional dan Internasional.

Pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Nusa Tenggara Timur (NTT) semula rekrutmen atlet tidak dilakukan melalui anjang kompotisi atau seleksi dalam proses pemasalan dan pemaduan bakat yang memadai. Atlet yang rekrut kebanyakan di tentukan oleh pelatih PPLP. Cabang olahraga yang bersangkutan, sehingga cenderung tidak memberikan kontribusi prestasi yang memadai. Untuk mengatasinya telah dilakukan pola rekrumen atlet melalui kompetisi olahraga pelajar untuk 3 cabang yaitu tinju, atletik dan pencak silat. Pemantuan pola rekrumen atlet ini lebih di dasarkan pada seleksi yang objektif dan kompetitif. PPLP NTT dengan pola seleksi tersebut sangat di dukung pemerintah di mulai tahun 2006 telah dilaksanakan di Kota Kupang dan tahun 2007 di laksanakan di Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan serta tahun 2008 di laksanakan di Kalabahi Kabupaten Alor.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu cara atau jalan yang ditempuh dalam usaha untuk menemukan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk itu dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah : Metode deskriptif kualitatif naturalistik yang bertujuan untuk menggambarkan litelatur yang komplit (Nasution, 1999).

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat dan waktu penelitian adalah pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olah Raga Pelajar (PPLP), Nusa Tenggara Timur.
2. Waktu penelitian yang digunakan untuk memperoleh data yang akurat adalah dua bulan.

Informen Penelitian

Adapun informasi penelitian adalah :

1. Pelatih PPLP
2. Pengurus-pengurus PPLP
3. Atlet-atlet di PPLP

Teknik Pengambilan Data

1. Observasi. Observasi merupakan salah satu upaya penelitian untuk memperoleh data yang akurat tentang efektivitas pelaksanaan pelatihan cabang olahraga pencak silat pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP).
2. Wawancara. Wawancara merupakan salah satu metode untuk memperoleh informasi yang jelas dan akurat dalamn hubungan tatap muka dan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.
3. Dokumentasi. Dokumentasi bertujuan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan efektivitas pelaksanaan pelatihan pencak silat pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP)

Teknik Analisa Data

Setelah memperoleh data melalui teknik pengumpulan data maka selanjutnya data diolah dan dianalisa. Dalam rangka mendapat suatu kesimpulan peneliti melakukan pengolahan data yang diperoleh dalam bentuk data kualitatif. Data kualitatif adalah suatu data yang berbentuk uraian kata-kata yang dikumpulkan dan dianalisa dan kemudian ditarik kesimpulan dengan cara membandingkannya terhadap teori-teori dan pikiran-pikiran yang logis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan diawali kegiatan-kegiatan pada tanggal 27 Juni 2008 Peneliti mengurus surat izin dari Dekan FKIP Universitas PGRI NTT, tanggal 30 Juni 2008, kemudian peneliti memasukan surat ke KESBANG LINMAS Propinsi Nusa Tenggara Timur menyangkut proses pelatihan cabang olahraga pencak silat di PPLP dengan judul "Efektivitas Pelaksanaan Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar". PPLP NTT, di PPLP NTT, dan pada tanggal 11 Juli 2008 langsung diterima oleh pengurus PPLP (Bpk, Ari Muliadi) dengan sasaran realisasi pelaksanaan penelitian di PPLP dan peneliti memperkenalkan nama kemudian menyampaikan tujuan dan maksud kedatangan dalam rangka penelitian di PPLP kusus pencak silat untuk membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan proses pelatihan di PPLP khususnya cabang olahraga pencak silat ini tercapainya kesepakatan antara peneliti dengan pengurus PPLP maka dapat pihak-pihak terkait di PPLP tersebut menerima dan mengisinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), yang dimulai pada tanggal 10 Juli 2008.

Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTT yang pelaksanaan pelatihan pada GOR dan sekitarnya berdasarkan hasil observasi bahwa Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar berdiri karena didukung oleh masyarakat, dukungan dari instansi-instansi lainnya dengan mendapatkan bantuan baik berupa dana maupun pikiran. Kemajuan peningkatan prestasi yang nyata dari tahun ke tahun di PPLP mengalami perkembangan namun masih ada kekurangan-kekurangan yang dialaminya yaitu sarana dan prasarana. khususnya sarana dan prasarana pada cabang olahraga pencak silat.

Sesuai dengan hasil wawancara bahwa sarana dan prasarana untuk cabang olahraga pencak silat sangat kurang maka di tahun 2008 ini pengurus-pengurus PPLP berupaya untuk melengkapinya.

Fasilitas Olahraga

Dalam rangka pelaksanaan pembinaan atlet agar berprestasi maka dibutuhkan sarana dan fasilitas yang memadai demi kelancaran atau terlaksananya pelatihan yang diketahui, seperti :

1) Observasi

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara dengan pengurus-pengurus PPLP bahwa tahun-tahun sebelumnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh PPLP khususnya cabang olahraga pencak silat masih sangat kurang maka pada tahun 2008 ini pengurus-pengurus akan bekerja keras untuk melengkapinya.

2) Wawancara

Sesuai dengan hasil wawancara dengan Bpk, Drs. Ari Muliadi, MPd bahwa sarana dan prasarana tidak mendukung dan masih sangat kurang maka diharapkan bagi

pemerintahan setempat memberikan sumbangan agar terpenuhi, sebab fasilitas olahraga adalah faktor yang paling penting sehingga mendukung dan memperlancar jalannya kegiatan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, disimpulkan bahwa sarana dan prasarana yang ada di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) belum cukup menunjang atau masih ada kekurangan. Dengan kondisi kekurangan sarana dan fasilitas yang dimiliki oleh PPLP, maka diperlukan perhatian dari pihak pemerintah dalam penyediaan sarana dan fasilitas untuk menunjang hasil pelatihan agar tercapainya hasil yang optimal.

Atlet

Setelah mengetahui kondisi atlet yang ada di PPLP NTT maka selanjutnya peneliti berupaya untuk mencari informasi tentang keadaan atlet-atlet cabang olahraga pencak silat yang direkrut dari Kabupaten yang ada di Nusa Tenggara Timur.

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara menurut (Bpk, Muhamad Badu, Spd) bahwa atlet-atlet yang direkrut berasal dari Kabupaten Alor, Belu dan Flores Timur. Atlet-atlet ini berprestasi, tapi hanya berprestasi di Kabupaten dan Propinsi saja, namun belum berprestasi di tingkat Nasional dan Internasional.

Postur tubuh atlet cukup menunjang walaupun masih terdapat kekurangan lainnya seperti : postur tubuh atlet kurang tinggi. Dengan kekurangan yang ada maka sangat diharapkan bagi pengurus PPLP agar merekrut atlet-atlet dengan memperhatikan postur tubuh dan lain sebagainya sehingga dalam proses pembinaan fisik, mental, taktik maupun teknik secara teratur sehingga pada saat mengikuti pertandingan akan tercapai tingkat prestasi yang lebih tinggi.

Pelatih

Sesuai dengan hasil wawancara dengan pelatih bahwa program yang berkesenambungan dan dilaksanakan secara konsikuen maka akan mewujudkan sehingga atlet-atlet dapat berprestasi, namun tidak berprestasi di tingkat internasional.

a. Tujuan Penelitian

Setelah melakukan tinjauan kembali, baik melalui observasi maupun wawancara maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam pelaksanaan tugas sebagai pelatih telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pelatih dalam membina atlet, pelatih harus mempersiapkan program latihan satu minggu sebelum melaksanakan pembinaan terhadap atlet sehingga dalam pelaksanaan latihan, materi atau program latihan yang diberikan sesuai dengan cabang olahraga yang di programkan.

b. Program Latihan

Agar proses latihan berjalan dengan baik maka pelatih membuat program latihan satu minggu dua kali, yaitu pada hari rabu dengan sabtu, sedangkan training latihan yang dilakukan pada sore hari yaitu pada pukul 16.00-18.00. Sedangkan pada pagi hari melakukan yoging. Tujuan dari pada training adalah untuk membantu atlet agar dapat meningkatkan ketrampilan dan prestasi olahraga yang maksimal. Sedangkan menurut hasil wawancara dengan (Bpk, Mohamad Badu) menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal ada 4 aspek yang perlu diperhatikan, yaitu : 1). Latihan Fisik, meliputi : Kekuatan otot, Daya tahan, Stamina, Kecepatan, dan Power. 2). Latihan Teknik. 3). Latihan Taktik/strategi. 4). Latihan Mental

Sesuai dengan hasil wawancara di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dilakukan latihan terhadap 4 aspek diatas untuk memperoleh fisik prima teknik, taktik/strategi yang tepat serta mental yang baik, sehingga -atlet dapat berbagih dengan menampilkan secara maksimal meraih prestasi sesuai kemampuan

Pola Pelatihan di PPLP NTT

1. Pemanasan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada sore hari terhadap cabang olahraga pencak silat yang dilatih oleh pelatih (Bpk,Mohamad Badu) di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) bahwa untuk pemanasan dilakukan dengan

2. Pelatihan inti (teknik serang -hindar)

Pelatih menyuruh atlet untuk berbaris kemudian pelatih menjelaskan taktik, teknik dan pola pembinaan dalam pelatihan cabang olahraga pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), yaitu teknik menghindar, teknik maju, teknik menyerang dan teknik bertahan. Setelah pelatih menjelaskan dan diikuti mendemonstrasikan teknik dasar menghindar, maju, mundur, menyerang, dan bertahan. Selanjutnya pelatih meminta atlet untuk mempraktekannya. Berdasarkan program latihan yang dipedomani dengan pertimbangan waktu dan kesempatan oleh pelatih PPLP sehingga atlet-atlet cabang olahraga pencak silat tidak berlatih setiap hari dan waktu latihan satu minggu dua kali yaitu pada hari Rabu dan Sabtu sedang waktu lainnya masih digunakan untuk latihan fisik.

4. Penenangan

Setelah melakukan latihan maka pelatih memberikan penerangan , dengan cara atlet dikumpulkan (berbaris) kemudian pelatih mengevaluasi kembali materi yang telah diberikan dan memperbaiki kesalahan teknik. Teknik yang dilakukan atlet pada saat menyerang, mundur, dan menghindar sekaigus memberikan pengarahan untuk hari latihan selanjutnya.

Dalam kegiatan training yang diamati pelatih bahwa pelaksanaan latihan yang dilakukan atlet kadang kurang sesuai dengan harapan pelatih, hal ini menyangkut waktu pelatih di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Disiplin dalam hal ini yaitu para pelatih dan atlet diharapkan untuk selalu tepat waktu pada saat melakukan latihan dimana sesuai dengan waktu yang sudah ditetapkan sebelum latihan dimulai. Kejadian ini pada kenyataannya setelah diteliti secara seksama oleh peneliti dan melakukan observasi di tempat pelatihan, pelatih dan atlet tidak mematuhi aturan waktu yang sudah ditetapkan.

Ketua Akndemis,

Tujuan: untuk mentusun program akademis dan pelaksanaan kegiatan. Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap Bapak pengurus PPLP (Bpk, Dr . Ari Muliadi) tentang atlet-atlet pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) maka beliau menyatakan bahwa beliau mempunyai perhatian bagi atlet-atlet cabang olahraga pencak silat, baik dalam kegiatan latihan maupun kegiatan lainnya. khususnya sarana dan prasarana bagi atlet pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), masih kurang maka di tahu 2008 ini akan dilengkapi perlengkapan sarana dan prasarananya. Beliau juga menyatakan bahwa atlet mengalami kendala berupa sarana dan

prasarana, namun atlet-atlet ini berprestasi akan tetapi hanya di daerahnya saja sedangkan di tingkat Internasional belum berprestasi. Demikian juga dengan hasil wawancara di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) masih mengalami kekurangan sarana dan prasarana serta fasilitas pendukung lainnya, khususnya sarana dan prasarana untuk cabang olahraga pencak silat. Oleh karena itu pengurus sangat mengharapkan dukungan dari pemerintah untuk dapat membantu melengkapi kekurangan yang ada di PPLP. Sebab keberhasilan dalam melakukan pembinaan olahraga bagi atlet-atlet yang berbakat dan potensial melalui PPLP sangat ditentukan juga oleh kerja sama yang baik dan koordinasi antara instansi-instansi terkait yang baik serta dukungan dana dan fasilitas yang memadai seperti :

- Keadaan asrama : di pinggir jalan yaitu kamar-kamar.
- Lapangan tempat latihan, yaitu di Oepoi, tempat latihan di dalam GOR
- Alat-alat perlengkapan pencak silat yaitu, body protektor, penutup kemaluan, dan matras.

Sarana dan Prasarana Pendukung

Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap Bapak pengurus PPLP (Bpk, Drs. Ari Mulyadi), tentang atlet-atlet pencak silat di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) maka beliau menyatakan bahwa mempunyai perhatian bagi atlet-atlet cabang Olahraga pencak silat, baik dalam kegiatan latihan maupun kegiatan lainnya. Khususnya sarana dan prasarana bagi atlet pencak silat di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), masih kurang maka ditahun 2008 ini akan dilengkapi sarana dan prasarannya.

Beliau juga menyatakan bahwa atlet mengalami kendala berupa sarana dan prasarana, namun atlet-atlet ini berprestasi akan tetapi hanya di Daerahnya saja, sedangkan di tingkat Nasional dan Internasional belum berprestasi. Demikian juga dengan hasil wawancara di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa di Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) masih mengalami kekurangan sarana dan prasarana serta fasilitas pendukung lainnya, khususnya sarana dan prasarana untuk cabang olahraga pencak silat. Oleh karena itu pengurus sangat mengharapkan dukungan dari pemerintahan untuk dapat membantu melengkapi kekurangan yang ada di PPLP.

1. Pengelola atau Pengurus

Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pengurus PPLP (Bapak, Drs. Ari Mulyadi) maka beliau menyatakan bahwa PPLP sangat membutuhkan perhatian dari pemerintah berupa dukungan uang honor dan uang saku agar dapat di perlancar.

2. Atlet

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap atlet (Dedy Muslela), menyangkut dengan sarana dan prasarana baik itu berupa uang saku, uang sekolah, tempat tinggal / asrama maupun tingkat gisi pada makanan untuk dapat di tingkatkan.

3. Pelatih

Sesuai dengan hasil wawancara terhadap (Bpk, Mohamad Badu), beliau menyatakan bahwa uang saku dan uang honor juga lancar. Sedangkan sesuai dengan pembahasan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan bagi pengelola, atlet, pelatih di

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) khususnya pengurus, atlet dan pelatih pencak silat semuanya berjalan lancar akan tetapi masih ada kekurangan lainnya yaitu pada sarana dan prasarana yang tidak memadai karena kurangnya perhatian dari pihak pemerintah setempat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari peneliti tentang efektivitas pelaksanaan pelatihan cabang olahraga pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTT, maka penulis menyimpulkan :

1. Pembinaan pelatihan cabang olahraga pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), bukan dilakukan dengan efektifitas oleh pelatih dan atlet belum maksimal, sarana dan prasarana belum memadai.
2. Pola pembinaan olahraga pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar dalam pelaksanaan pemanasan, inti dan penenangan berdasarkan program latihan yang belum menyeluruh dan menggunakan waktu yang belum maksimal.
3. Perekrutan atlit dari kabupaten berdasarkan seleksi pemantauan pelatih tampak memperhatikan postur tubuh dan indeks masa tubuh (IMT) yang sesuai.
4. Pelatih PPL belum memenuhi standar ijazah, dan sertifikat ke pelatihan serta melaksanakan latihan dengan pola lama atau masih sangat tradisional.

Saran

Sesuai dengan hasil analisa di atas maka peneliti menyarankan beberapa hal untuk dapat diperhatikan oleh berbagai pihak untuk lebh mengefektifkan latihan pencak silat :

1. Sarana dan prasarana sangat terbatas maka diperlukan perhatian dari berbagai pihak untuk melengkapi sehingga dapat digunakan dalam latihan.
2. Pola pembinaan olahraga pencak silat di PPLP NTT diupayakan berdasarkan program latihan yang menyeluruh dengan menggunakan waktu yang tersedia secara efektif mulai dari pemanasan, latihan inti dan penenangan.
3. Perekrutan atlet pencak silat berdasarkan seleksi dan pemantauan pelatih dengan memperhatikan postur tubuh dan IMT.
4. Pelatih yang melatih di PPLP perlu memenuhi standar ijazah umum, minimal D3 dan sertifikat pelatih yang memadai serta melaksanakan latihan dengan menggunakan IPTEK olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Badu Nurdin, 2005. *Pelatihan Tendangan Samping, Sikap Pasang Kura-kura Silang 20 Repetisi 3 set. Lebih Baik Meningkatkan kecepatan Tendangan Samping di Bandingkan 15 Repetisi 4 set pada Pesilat Putrai Kota Kupang*, Propinsi Nusa Tenggara Timur, Program Studi Fisiologi Olahraga, Program Pasca Sarjana Universitas Udayana Denpasar.
- Danit, Adyaksa, 2007. *Potret Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) se Indonesia 2007*, Jakarta

- Depdikbud,1997. *Petunjuk Penyelenggaraan Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP)*, Direktorat Keolahragaan Dirjen Diklusepora, Depdikbud Jakarta
- Harsono,1998.*Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching* Penerbit CV. Tambah Kusuma Jakarta
- Haryadi, 1997. *Como Pencak Silat* Penerbit Pondok Pustaka Pandepakan Pencak Silay Indonesia ISSN 1410-5748 Vol No. 8 November 1997
- IPSI, 1994. *Hasil Meraih IX Ikatan Pencak Silat Indonesia* Tahun 1994 PB IPSI Jakarta
- Januarno, dkk,1999. *Peraturan Dan pertandingan Masalah Standisasi Teknik Olahraga Pencak Silat* Penerbit Pondok Pustaka PPSI Jakarta Vol.3. No.7.1999
- KONI Pusat,*Potret Prestasi Olahraga Nasional (Ringkasan) Paparan Bidang Litbang KONI Pusat*. Rapat Anggota KONI Pusat Jakarta
- Kusdinar Deddy,2007. *Potret PPLP se Indonesia 2007*, Jakarta.
- Y uomnsEN 1999..*Metodologi Penelitian* Tarsito Bandung
- Nasution S, 1987. *Kurikulum Dan Pengajaran* Penerbit Bina Aksara Bandung
- Noer A.Hamidsyhdkk,1993.*Kepelatihan dasar, Depdikbud Proyek Pengangkatan Mutu Guru SD Bagian Proyek Penataran Guru Penjaskes SD serta DII* Jakarta
- Setiono Hari, 2007.*Potret PPLP Se Indonesia 2007*, Jakarta
- Suhartono,HP,1993.*Metrologi Penelitian Yokyakarta; F Pok Yokyakarta*