

**IMPLEMENTASI SISTEM PEMBINAAN MULTILATERAL DI PERGURUAN
PENCAK SILAT SE-KOTA MAGELANG PROVINSI
JAWA TENGAH TAHUN 2016**

E-Journal

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Mahardika Wahyu Ramadhan Putra
NIM. 12604221033

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel E-Journal yang berjudul “**Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016**”, yang disusun oleh Mahardika Wahyu Ramadhan Putra, NIM. 12604221053 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama.

Dosen Pembimbing



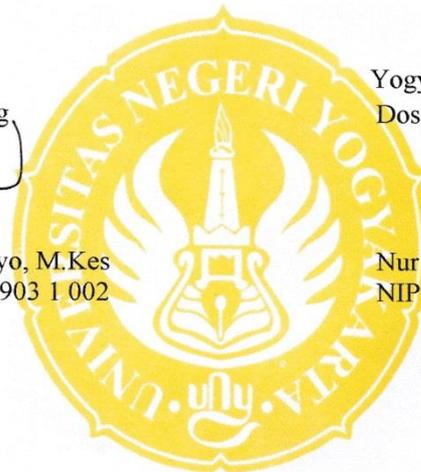
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes
NIP 19720310 199903 1 002

Yogyakarta Februari 2017

Dosen Penguji



Nur Rohmah Muktiani, M.Pd
NIP 19731006 200112 2 001



IMPLEMENTASI SISTEM PEMBINAAN MULTILATERAL DI PERGURUAN PENCAK SILAT SE-KOTA MAGELANG PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2016

IMPLEMENTATION OF MULTILATERAL DEVELOPMENT SYSTEM IN PENCAK SILAT SCHOOLS OF MAGELANG CITY CENTRAL JAVA PROVINCE IN 2016

Oleh: Mahardika Wahyu Ramadhan Putra, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, mahar.ayik@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya perguruan pencak silat yang belum mengimplementasi pembinaan multilateral dengan baik dengan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi sistem pembinaan multilateral di 5 perguruan pencak silat se Kota Magelang. Penelitian merupakan penelitian deskriptif Ditinjau dari pendekatan analisisnya, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji prespektif partisipan dengan strategi – strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel. Subyek penelitian adalah pelatih di 5 perguruan pencak silat atau pembina kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Pengumpulan data menggunakan intrumen triangulasi data, wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan belum sesuai dengan pembinaan multilateral akan tetapi di setiap perguruan sudah sesuai dengan umur dan karakteristik anak yakni pembinaan yang dilakukan pada usia 6-15 tahun. Pembinaan sudah sesuai dengan aspek biomotorik yang disesuaikan dengan aspek gerak dasar motorik anak, pada gerak non lokomotor, lokomotor dan manipulatif, akan tetapi masih ada beberapa perguruan yang belum melaksanakan pembinaan multilateral karena berbagai hal.

Kata kunci: Pembinaan Multilateral, Perguruan Pencak Silat

Abstract

This research is motivated by Pencak Silat schools that have not implemented the multilateral development well, so that the research aims to determine the implementation of the multilateral development system in 5 Pencak Silat schools in Magelang City. The research was descriptive research, seen from its analysis approach; the research used qualitative approach to assess the perspectives of the participants with the strategies that were interactive and flexible. The subjects were 5 Pencak Silat schools or the coaches of the extracurricular activities in school. The data collection technique employed instruments such as data triangulation, interview, observation, and documentation. The results of the research show that the development is not in accordance with the multilateral development but in every school is in accordance with the age and characteristics of the children in which the development is done for 6-15 years old. The development already corresponds with the biomotoric aspects adapted to the children motor basic motion aspects, to the non-locomotor motion, locomotor and manipulative motions, however, there are still some schools that have not implemented the multilateral development due to various factors.

Keywords: Multilateral Development, Pencak Silat School

PENDAHULUAN

Paradigma perguruan pencak silat masih banyak pembinaan yang belum terimplementasi dengan baik, dari pembinaan anak usia dini menuju usia emas yang berdampak dengan sulitnya meraih prestasi dengan pembinaan yang belum jelas. Meskipun di perguruan Pencak silat mengajarkan teknik dasar pencak silat, namun dalam materi yang dilatih belum terbina atau terkelola dengan baik karena berbagai hal.

Memajukan prestasi olahraga nasional, Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk kesinambungan dalam regenerasi atlet dalam cabang tersebut. Di dalam Komite Olahraga Nasional Olahraga (2000 : 12) Gerakan Nasional Garuda Emas dengan salah satu faktor/kata kuncinya adalah pembinaan usia dini, sebagai awal dari upaya agar berhasil menggapai prestasi emas. Sasaran yang ingin dicapai melalui pemanduan dan pembinaan olahraga sejak usia dini : secara umum yaitu membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya, disamping upaya untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini yang berbakat dan potensial, sehingga siap dikembangkan dalam berbagai cabang olahraga, untuk

meraih prestasi tinggi, baik di tingkat daerah, nasional, maupun ditingkat Internasional.

Pengembangan multilateral sering ditemukan dipembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah, akan tetapi di dalam latihan atau kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga pencak silat masih jarang dijumpai, kebanyakan pembinaan dilakukan langsung kepada materi pencak silat. Salah satu alasan pelatih memberikan latihan spesialisasi olahraga pencak silat bahwa pada usia dini sudah menekuni dan dikhususkan pada satu cabang olahraga saja, maka dalam prestasi olahraga akan lebih matang diusia emas, akan tetapi pembinaan yang masih salah yang akan berakibat terbatasnya kemampuan gerak, pengertian olahraga sejak dini sering salah diartikan oleh pelatih perguruan, yaitu seringkali diartikan dengan spesialisasi sedini mungkin, bukan pengembangan multilateral sedini mungkin. Memang belum ada kesepakatan yang baku mengenai prinsip-prinsip spesialisasi sejak dini dengan prinsip-prinsip pengembangan multilateral sedini mungkin.

Pengembangan multilateral atau pengembangan fisik adalah suatu

pengembangan multilateral yang sangat penting sepanjang tahap dasar dari suatu perkembangan. Yusuf Hardiansah dan Aip Syarifudin (1996 : 90) latihan tahap pendasaran yaitu memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral). Sejalan dengan pendapat dari Ria Lumintuarso (2013 : 6) bahwa pada setiap anak pada usia muda membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai pondasi latihan seperti juga kondisi motoriknya secara keseluruhan. Pengembangan multilateral setiap tahun akan mengalami peningkatan jika latihan multilateral itu diterapkan dengan baik, sehingga psikologis dan fisiologis dapat berkembang yang diperlukan untuk pencapaian prestasi.

Observasi yang pertama dengan pembina kegiatan ekstrakurikuler pencak silat selaku pembina atlet pemula pada hari Sabtu 05 Maret 2016 pukul 17.22 WIB menemukan jadwal latihan 3x dalam satu Pekan yaitu hari Senin, Kamis dan Minggu pagi, saat latihan menggunakan sarana dan prasarana seperti punching bok, samsak gantung dan matras, akan tetapi pelatih tidak mengetahui tentang pembinaan multilateral dalam perkembangan atlet usia dini, hanya melatih sesuai kebutuhan kejuaraan seperti kecepatan tendangan daya tahan dan kelentukan sesuai kebutuhan yang diikuti dan tuntutan pihak sekolah yang

menginginkan anak didiknya meraih prestasi serta memberikan materi yang dimiliki di perguruan masing-masing, akan tetapi saat observasi latihan ditemukan latihan yang mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kemampuan biomotorik dasar, misalnya ada latihan lari untuk melatih kecepatan, dan dayatahan, latihan lompat dan loncat untuk latihan daya ledak dan kekuatan otot tungkai sebagai pondasi anak.

Observasi kedua dengan pelatih perguruan selaku pelatih atlet pemula pada hari Minggu 13 Maret 2016 pukul 10.32 WIB bahwa latihan dilakukan 3x dalam satu pekan pada hari Minggu pagi, Senin sore dan Rabu dan Jumat sore. Beliau tidak mengetahui tentang materi multilateral dikarenakan belum pernah mengikuti suatu diklat dan belum pernah mendengar sistem pembinaan multilateral, hanya saja saat beliau melatih sesuai kebutuhan kejuaraan seperti kecepatan tendangan dan pukulan, kelentukan dan koordinasi tangan dan kaki akan tetapi saat melatih ditemukan materi tentang mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi berbagai kemampuan biomotorik dasar seperti gerakan mengulur tubuh untuk melatih kelentukan, lari untuk melatih kecepatan dan dayatahan, dari kedua observasi tersebut sebenarnya pelatih dan

pembina sudah melaksanakan multilateral akan tetapi pembinaan multilateral atau pembinaan di usia dini untuk belum maksimal dalam mengimplementasikan program tersebut.

Bertitik tolak dari hal tersebut, maka peneliti beranggapan bahwa pelatih pencak silat secara tidak langsung atau tidak sadar sudah menerapkan sistem latihan multilateral di perguruan pencak silat Kota Magelang. Untuk itu diperlukan penelitian yang dapat mengungkap latar belakang implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang, dengan harapan dapat mengungkap seberapa jauh implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat dilaksanakan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Berdasarkan sifat masalahnya yaitu mengidentifikasi permasalahan yang muncul pada pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-Kota Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif karena bertujuan untuk mendeskripsikan pembinaan implementasi pembinaan di perguruan pencak silat se-Kota Magelang (Suhairsimin Arikunto 2010 : 23). Ditinjau dari pendekatan analisisnya, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji prespektif partisipan dengan strategi – strategi yang bersifat interaktif dan

fleksibel. Penelitian kualitatif ditunjukan untuk memahami fenomena – fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Digunakan untuk mengetahui seberapa besar dalam pembinaan multilateral pencak silat, berdasarkan beberapa indikator yang telah ditentukan ditinjau dari sisi aspek kebugaran dengan mengembangkan gerak dasar dan mengetahui jumlah atlet dan sarana prasarana latihan yang digunakan dalam implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se Kota Magelang. Untuk memperjelas implementasi pembinaan pencak silat usia dini, diadakan wawancara terhadap subyek, serta hasil observasi dan pengumpulan dokumentasi..

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di 5 Padepokan Pencak Silat Kota Magelang yang membina anak usia dini umur 6-12 tahun antara lain:

1. Perguruan pencak silat Kembang Setaman Kota Magelang
2. Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Teratai Kota Magelang
3. Perguruan Pencak Betako Silat Merpati Putih Kota Magelang
4. Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD Kota Magelang
5. Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah Kota Magelang

Penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei-Juli 2016.

Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih perguruan pencak silat usia dini atau pelatih kegiatan ekstrakurikuler sekolah dasar pencak silat.. Penentuan subjek ini menggunakan sampel bersarat. Diambil sampel tersebut karena ada banyak pelatih perguruan untuk melatih tiap tingkat di tiap perguruan pencak silat.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se kota magelang.

Instumen dan Teknik Pengumpulan data Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar wawancara pedoman observasi dan dokumentasi.

Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori tentang pembelajaran tematik terpadu, pendekatan saintifik, dan penilaian autentik yang telah dijabarkan di BAB II. Berikut ini adalah pedoman wawancara yang digunakan peneliti untuk pelatih pencak silat.

Pedoman observasi disusun berdasarkan teori tentang pembinaan multilateral, yang sebagai penunjang kelancaran pembinaan multilateral. Berikut ini adalah pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk pelatih pencak silat.

Tujuan dokumentasi adalah mengumpulkan dokumen-dokumen persiapan latihan yang dimiliki oleh tiap perguruan dan foto latihan di perguruan pencak silat. Dalam penelitian ini digunakan pula alat bantu berupa alat perekam, kamera, serta alat tulis guna memperlancar pelaksanaan penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, Sugiyono (2011:298) karena tujuan utama dalam penelitian ini adalah mendapatkan data. Data yang diperlakukan dalam penelitian ini didapat dengan menggunakan teknik sebagai berikut. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan wawancara kepada pelatih perguruan dan pembina kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, observasi saat kegiatan latihan dan mengumpulkan dokumentasi latihan.

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dengan triangulasi data. (Lexy J. Moleong, 2007:248) Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa

menggunakan observasi terlibat (*participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembinaan Multilateral yang Berada di Persaudaraan Pencak Silat Kembang Setaman Kota Magelang.

Latihan sudah menggunakan metode bermain, Intensitas atau beban sudah berjenjang yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan setiap anak usia dini dari umur 6-15 tahun. Latihan daya tahan menggunakan gerakan manipulatif seperti melompat menggunakan tali, Lari digunakan untuk latihan kecepatan, dan dayatahan, latihan komponen biomotorik yang paling dominan adalah kelentukan untuk menunjang gerakan yang indah dan mencegah terjadinya cedera.

Gerak non lokomotor biasanya diberikan untuk menunjang latihan kelentukan seperti merenggangkan badan, melebarkan kaki, dan kayang, gerakan

lokomotor diberikan untuk menunjang latihan kecepatan, dayatahan otot dan kekuatan, seperti berlari, berlari zig-zag, bermain lompat tali, loncat tali, gerakan manipulatif ditunjang untuk mempertajam gerak dasar, seperti menendang dan memukul menggunakan punching box dan samsak gantung.

Pembinaan Multilateral yang Berada di Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kota Magelang.

Mengenalkan gerakan dasar pencak silat seperti gerakan tendangan, pukulan, langkah dan rangkaian gerakan jurus dasar perguruan saat latihan sudah berjenjang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak untuk umur 10-15 tahun sudah dikenalkan kepada peraturan kejuaraan, seperti kejuaraan pencak silat kategori seni tunggal dan kategori laga umur 6-8 tahun Latihan menggunakan metode bermain reaksi mata latihan Beban tidak menggunakan beban dari luar akan tetapi menggunakan beban berat badanya sendiri untuk daya tahan menggunakan latihan lari yang digabungkan dengan permainan latihan kelentukan menggunakan latihan penguluran, seperti kayang, melebarkan kaki dan stracing badan kecepatan menggunakan latihan lari zigzag dan lari sprint latihan yang paling dominan pada usia dini latihan kelentukan, kecepatan dan koordinasi untuk menunjang kesuatu kejuaraan.

Pembinaan Multilateral yang berada di Persaudaraan Pencak Silat Setia Hati Terate Kota Magelang.

Untuk umur 6-7 tahun mengenalkan tentang pencak silat yang asli budaya indonesia menganamkan cinta terhadap budaya indonesia. Mengenalkan gerakan dasar untuk pencak silat seperti menendang memukul, menangkis, langkah dalam pencak silat, posisi kuda-kuda pada usia 8-9 tahun tidak hanya itu latihan mengenalkan seni dalam pencak silat seperti seni dalam pecak silat menurut perguruan masing-masing dan jurus seni tunggal yang baku IPSI untuk usia 8-9 tahun mengenalkan fungsi gerakan pencak silat seperti arah pukulan, arah tendangan sikap dan pasang memperdalam gerak seni pencak silat dari jurus seni perguruan untuk ditampilkan di acara sekolah atau digunakan untuk kenaikan sabuk dan pendalaman materi untuk mengikuti suatu kejuaraan kejuaraan.

Pembinaan multilateral yang berada di Perguruan Pencak Silat Persinas ASAD Kota Magelang.

Untuk umur 6-7 tahun anak diperkenalkan dengan gerak dasar pencak silat seperti: tendangan, pukulan, sikap pasang, dan sikap kuda-kuda mengenalkan jurus dasar yang ada pada perguruan untuk umur 8-9 tahun melatih kebenaran gerak dasar pencak silat, seperti: arah lintasan pukulan, arah lintasan tendangan, sikap pasang, dan bentuk kuda-kuda

mengenalkan latihan kekuatan, daya tahan dan kecepatan untuk usia 10-15 latihan sudah spesifik persiapan kejuaraan, seperti pendalaman materi kejuaraan seni tunggal maupun untuk acara pentas seni sekolah latihan yang diterapkan latihan kekuatan power dan kecepatan kejuaraan yang akan diikuti untuk usia 6-12 tahun seni tunggal putra dan putri, untuk umur 13-15 tahun kejuaraan POPDA dan O2SN kategori seni tunggal putra atau putri dan kategori laga.

Pembinaan multilateral yang berada di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhamadiyah Kota Magelang.

Pembinaan yang dilakukan pada umur 6-7 tahun membangun kelentukan untuk menunjang gerakan yang indah, mengurangi terjadinya cedera dan mengenalkan materi tentang gerak dasar pencak silat perguruan dan gerak jurus seni tunggal, mengenalkan gerak dasar pencak silat seperti kuda-kuda harus betul, lintasan pukulan dan tendangan mengenalkan rangkaian dasar pencak silat, seperti jurus perguruan masing-masing. Pembinaan yang dilakukan pada umur 8-9 tahun merangkai gerakan dasar pencak silat antara pukulan dan tendangan untuk pendalaman materi gerakan jurus silat seni tunggal pembinaan yang dilakukan pada umur 10-15 tahun memberikan pengenalan komponen biomotorik seperti kekuatan, power, stamina dan pendalaman materi rangkaian

jurus yang sudah mulai ada penjiwaan gerakan matang.

Pembahasan

a. Pembinaan multilateral dilaksanakan pada usia 6-15 tahun

Berdasarkan pada urian sebelumnya, keberhasilan pembinaan ditentukan oleh tingkat pengetahuan pelatih terhadap pembinaan yang dilakukan. Pembinaan mengacu dari karakteristik usia yang dibina, karena pada setiap tahapan usia mempunyai kereteristik yang berbeda-beda. Pembinaan multilateral mulai dilakukan pada usia 6-15 tahun. Tahapan perkembangan Djoko Pekik Irianto (2000:37) multilateral *multiskill* yang diberikan kepada anak usia 6 sampai dengan 15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar dll). Tahapan ini mendasari sebelum atlet masuk ketahap spesialisasi, tahap ini disebut *Intiation Stage* (Ria Lumintuarso 2013:7). Tudor O. Bompa dalam Ria Lumintuarso (2013:7) menjelaskan bahwa pengembangan multilateral atau *multiskill* yang diberikan pada anak usia 6-13 dan 10-13 tahun untuk anak laki-laki, 12-15 untuk anak perempuan bertujuan mengembangkan atau mendasari sebelum atlet masuk ketahap spesialisasi.

Sedangkan Tudor O. Bompa (2000:31) menjelaskan bahwa pengembangan multilateral berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk pengembangan menyeluruh. Hal tersebut anak usia dini membutuhkan pembinaan multilateral sebagai pondasi keseluruhan, sama halnya yang dikemukakan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 90) latihan multilateral merupakan tahap pendasaran, yaitu memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral).

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang dikumpulkan dengan pelatih Perasaudaraan Pencak Silat Kembang, Perguruan Pencak Silat Merpati Putih, Perguruan Pencak Silat Setia Hati Teratai, Perguruan Pencak Silat Persinan ASAD dan perguruan pencak silat Tapak Suci, pembinaan multilateral telah sesuai dengan tingkatan umur yang dikategorikan.

Umur 6-7 tahun latihan ditujukan kepada koordinasi gerak tangan (pukulan) dan kaki (tendangan). 8-9 tahun memperdalam gerakan koordinasi tubuh tangan dan kaki, dan 10-15 tahun, akan tetapi pada usia 10-13 untuk anak laki-laki dan 12-15 tahun untuk anak perempuan belum memperhatikan perkembangan atau belum diberikan penanganan yang khusus,

dikarenakan jumlah pelatih yang masih kurang, jumlah atlet laki-laki dan perempuan yang terbatas, dan tingkat pengetahuan pelatih yang masih kurang mengenai perkembangan anak usia dini. Pembinaan yang dilakukan oleh pelatih perguruan memang sudah sesuai umur yang berada dalam pembinaan multilateral yakni usia 6-15 tahun.

Namun ada beberapa perguruan pencak silat yang melatih atau memberikan sistem pembinaan multilateral dengan cara dicampur tidak digolongkan sesuai umur akan tetapi digolongkan sesuai tingkatan sabuk yang berada seperti halnya di persaudaraan pencak silat Kembang Setaman, Merpati Putih, Setia Hati Terate Persinas ASAD dan Tapak Suci atlet yang digolongkan sesuai umur biasanya dilakukan menjelang kegiatan POPDA dan O2SN.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, secara garis besar bahwa implementasi pembinaan multilateral yang berada dalam Perguruan Pencak Silat se-Kota Magelang sudah sesuai dengan karakteristik anak yakni pembinaan yang dilakukan pada usia 6-15 tahun dengan memperhatikan tingkat perkembangan anak dari umur 6-7 tahun, 8-9 tahun, 10-12 tahun, dan 13-15 tahun. Pembinaan sudah sesuai dengan aspek

biomotorik yang disesuaikan dengan aspek gerak dasar motorik anak, pada gerak non lokomotor, gerak non lokomotor, gerak manipulatif dilakukan untuk melatih jurus dasar yang berada pada perguruan masing-masing dan untuk kejuaraan pencak silat kategori jurus tunggal maupun kategori tanding. Secara garis besar pembinaan multilateral diberikan setelah anak diberikan materi tentang pengenalan gerak dasar pencak silat, seperti halnya berlari untuk latihan kecepatan tendangan, daya tahan. Melompat dan meloncat untuk latihan kekuatan dan daya ledak, meliuk dan mengulur untuk latihan kelentukan dan keseimbangan.

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan yang ada maka saran yang diberikan adalah:

1. Pelatih hendaknya menambah dan mengembangkan pengetahuan mengenai implementasi pembinaan multilateral untuk karakteristik anak usia dini sehingga pelatih tau mengenai kebutuhan latihan yang dibutuhkan oleh anak usia dini sebelum menuju ke tahap spesialisasi.
2. Bapak atau ibu dosen yang berada di perguruan tinggi hendaknya memberikan seminar mengenai pembinaan multilateral usia dini atau atlet pemula untuk pelatih di perguruan atau pelatih yang membina kegiatan

ektrakurikuler sekolah olahraga pencak silat, agar tingkat pengetahuan pelatih lebih berkembang sehingga dapat mendongkrak prestasi olahraga khususnya olahraga pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Metodology Of Training Dubuque*. IOWA: kandhal Hunt Publising Company.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2000). *Gerakan Nasional Geruda Emas Panduan Kepelatihan Buku 3*. Jakarta
- Ria Lumintuarso. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Djoko, Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Lexy J. Moleong . (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhairsimin Arikunto. (2010). *Managemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.