

---

## Profil Atlet Pencak Silat O2sn 2024 Sd Negeri 94 Kota Utara

Iqbal Demanto<sup>1abcdef</sup>. Mirda Pauweni<sup>2def</sup> Sulasikin Sahdi Kadir<sup>3cdef</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi/Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil atlet pencak silat SD Negeri 94 Kota Utara yang mewakili Provinsi Gorontalo dalam ajang Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tahun 2024. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi dua atlet, pelatih, orang tua atlet, dan kepala sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak terlepas dari pembinaan fisik, mental, dan teknis yang terstruktur, serta dukungan yang solid dari sekolah dan keluarga. Program latihan dilakukan secara intensif dan disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet. Kendala utama yang dihadapi adalah keterbatasan fasilitas latihan dan dukungan finansial. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya dokumentasi profil atlet secara berkelanjutan dan penguatan kolaborasi antara pelatih, sekolah, dan orang tua.

**Kata Kunci:** pencak silat, O2SN, profil atlet, sekolah dasar, pembinaan olahraga

Cara Mengutip: Demanto, I. (2025). Profil Atlet Pencak Silat O2sn 2024 Sd Negeri 94 Kota Utara. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V 2(N. 1), 198-212.

**Kontribusi penulis:** a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

## PENDAHULUAN

Pencak silat dikembangkan oleh organisasi untuk membentuk generasi berbudi pekerti luhur, beriman, dan bertakwa melalui olahraga bela diri tradisional (*PB IPSI*, 2023 : 20-22). Adapun pencak silat menurut Kusuma (2019 : 27) Pencak silat merupakan seni bela diri khas Nusantara yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia sebagai bekal untuk pertahanan diri dan sebagai budaya bangsa. Berbeda dengan pendapat Lubis & Zainudin (2021 : 32-33) menyatakan bahwa Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang mengajarkan nilai-nilai luhur, etika, dan keterampilan bela diri. Suharso (2021 : 55) juga mendefinisikan bahwa Pencak silat adalah keahlian bela diri yang mengajarkan teknik menyerang, menghindar, serta pembelaan diri dengan atau tanpa senjata. Kemudian Rahman et al. (2019 : 37) menjelaskan bahwa Pencak silat menjadi simbol identitas bangsa yang mencerminkan nilai-nilai budaya, keberanian, serta persatuan. Dan idodo & Prasetyo (2021 : 25-26) menyebutkan bahwa Pencak silat tidak hanya sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai warisan budaya yang memperkuat nilai-nilai moral dan spiritual.

---

Correspondence author: Iqbal Demanto, Gorontalo State University, Indonesia.  
Email: [iqbaldemanto@gmail.com](mailto:iqbaldemanto@gmail.com)



Pencak silat merupakan sebuah tradisi yang tidak hanya diwariskan sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai filosofi hidup yang mendalam. Setiap gerakannya tidak hanya dirancang untuk melindungi diri, tetapi untuk menggambarkan hubungan antara manusia, alam, dan Tuhan. Dalam pencak silat, setiap teknik dan ritual memiliki makna yang lebih dalam, menghubungkan para pesilat dengan warisan budaya yang telah ada selama berabad-abad.

Pencak silat juga berfungsi sebagai alat untuk membentuk dan mempererat ikatan sosial. Dalam banyak budaya, latihan pencak silat dilakukan dalam kelompok, yang membentuk rasa solidaritas dan persaudaraan di antara para pesilat. Setiap sekolah atau perguruan pencak silat tidak hanya mengajarkan teknik bertarung, tetapi juga nilai-nilai kehidupan yang lebih besar, seperti rasa saling menghormati, kerja sama, dan penghargaan terhadap budaya. Keberadaan perguruan ini tidak hanya menjadi tempat untuk berlatih fisik, tetapi juga menjadi pusat pembentukan karakter dan tempat untuk membangun kebersamaan dalam komunitas. Lebih jauh lagi, pencak silat memiliki dimensi filosofis yang mendalam terkait dengan alam dan kosmos. Banyak ajaran dalam pencak silat yang berbicara tentang hubungan antara manusia dengan alam semesta. Dalam setiap gerakan, ada simbolisme yang menggambarkan kekuatan alam, seperti angin, api, air, dan tanah. Misalnya, tendangan atau pukulan dalam pencak silat sering kali dianggap sebagai manifestasi dari kekuatan alam yang menembus segala hambatan. Pencak silat mengajarkan pesilat untuk memahami dan menghormati alam sebagai bagian dari perjalanan hidup mereka. Kondisi fisik merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta mampu pulih kembali dengan cepat (Putra & Yuliana, 2020). Seorang atlet pencak silat membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk mendukung performanya di arena pertandingan. Hal ini melibatkan berbagai aspek kebugaran yang harus dilatih dan dikembangkan secara konsisten. Latihan adalah sebuah proses yang melibatkan aktivitas fisik atau mental yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berulang. Tujuannya beragam, mulai dari meningkatkan kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, hingga mengasah keterampilan spesifik dalam bidang tertentu. Bagi sebagian orang, latihan adalah cara untuk mencapai kondisi tubuh yang lebih sehat dan bugar. Sementara itu, bagi yang lain, latihan menjadi sarana untuk mengembangkan potensi diri, baik dalam olahraga, seni, maupun aspek kehidupan lainnya.

Latihan pencak silat adalah perjalanan yang menyeluruh, mencakup pengembangan fisik, mental, dan spiritual. Bukan sekadar seni bela diri, pencak silat adalah warisan budaya yang mengajarkan nilai-nilai luhur serta membentuk pribadi yang tangguh dan berbudi pekerti. Dalam setiap gerakan, seorang pesilat tidak hanya belajar cara menyerang atau bertahan, tetapi juga memahami makna di balik langkah-langkah yang harmonis dan penuh disiplin. Pertama-tama, kekuatan otot menjadi

fondasi utama bagi seorang pesilat. Otot yang kuat tidak hanya membantu dalam menghasilkan pukulan dan tendangan yang bertenaga, tetapi juga penting untuk mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan kompleks. Selain itu, daya tahan tubuh yang tinggi juga sangat diperlukan, mengingat pertandingan pencak silat bisa berlangsung dalam durasi yang cukup lama. Daya tahan ini bisa diperoleh melalui latihan kardiovaskular seperti berlari, bersepeda, atau melakukan interval training (Zhao et al., 2022). Selain kekuatan dan daya tahan, kelincahan dan kecepatan adalah komponen vital lainnya. Seorang pesilat harus mampu bergerak cepat untuk menyerang lawan atau menghindari serangan dengan efisien. Kelincahan ini dapat ditingkatkan dengan latihan seperti plyometric atau drill pergerakan (Turner et al., 2021). Di sisi lain, fleksibilitas juga memainkan peran penting, terutama untuk mendukung tendangan tinggi dan gerakan akrobatik khas pencak silat. Latihan peregangan secara rutin sangat membantu dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh (Peck et al., 2020).

Latihan dimulai dari dasar, seperti jurus-jurus sederhana yang melatih keluwesan tubuh, hingga teknik-teknik kompleks yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, dan ketepatan. Setiap sesi latihan dirancang untuk mengasah kemampuan fisik, seperti daya tahan, kekuatan, dan kelincahan, agar pesilat mampu bergerak dengan sigap dalam berbagai situasi. Namun, latihan pencak silat bukan hanya tentang menguatkan tubuh; ia juga melibatkan pembentukan mental yang kokoh. Pesilat dilatih untuk tetap tenang dan fokus, bahkan dalam tekanan, sekaligus belajar mengendalikan emosi dan bertindak bijaksana. Di balik kekuatan fisik dan mental, ada dimensi spiritual yang menjadi inti dari pencak silat. Seorang pesilat diajarkan untuk menghormati lawan, menjaga etika, dan menjunjung tinggi keadilan. Latihan ini bukan hanya membentuk keterampilan bertarung, tetapi juga membangun karakter yang luhur. Dalam pencak silat, kekuatan sejati bukan terletak pada kemenangan di medan laga, melainkan pada kemampuan menjaga kehormatan diri dan melindungi orang lain. Bagi pesilat, setiap latihan adalah proses pembelajaran yang mendalam, baik untuk tubuh maupun jiwa. Dengan kesungguhan dan dedikasi, pencak silat menjadi lebih dari sekadar olahraga—ia menjadi jalan hidup yang penuh dengan nilai-nilai mulia dan kebijaksanaan. Di setiap langkah, pesilat tidak hanya melatih dirinya, tetapi juga menghormati tradisi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

Keseimbangan adalah elemen lain yang tidak boleh diabaikan. Seorang atlet pencak silat harus mampu menjaga posisi tubuhnya saat menyerang atau bertahan agar tidak mudah kehilangan kendali. Untuk itu, latihan yang melibatkan keseimbangan, seperti menggunakan bosu ball atau teknik gerakan tradisional silat, sangat dianjurkan. Selain itu, koordinasi antara mata, tangan, dan kaki harus dilatih agar serangan dan pertahanan bisa dilakukan dengan akurat. Refleks yang cepat juga diperlukan agar atlet dapat merespons serangan lawan dengan sigap

(Smith et al., 2020). Tidak kalah pentingnya, daya ledak otot dibutuhkan untuk menghasilkan pukulan dan tendangan yang kuat dalam waktu singkat. Latihan seperti squat jump, box jump, dan medicine ball throw dapat meningkatkan kemampuan ini (Moir et al., 2023). Namun, semua kondisi fisik ini akan sia-sia tanpa kesiapan mental yang baik. Atlet pencak silat harus memiliki fokus tinggi, mampu mengelola stres, dan memiliki keberanian dalam menghadapi tekanan di arena (Hogeveen et al., 2021). Dengan latihan fisik yang terstruktur, latihan teknik yang intensif, dan pola pemulihan yang tepat seperti tidur cukup dan menjaga asupan nutrisi, seorang atlet pencak silat dapat mencapai kondisi fisik yang optimal. Kombinasi dari elemen-elemen ini adalah kunci untuk menjadi pesilat yang tangguh dan berprestasi.

Hakikat latihan tidak hanya terletak pada aktivitas yang dilakukan, tetapi juga pada prinsip-prinsip yang mendasarinya. Setiap latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan individu, karena setiap orang memiliki kondisi fisik dan mental yang berbeda. Progresivitas menjadi kunci; latihan harus terus berkembang, dengan peningkatan intensitas dan beban yang dilakukan secara bertahap. Namun, ada pula risiko dari kemunduran, karena apa yang telah dicapai bisa hilang jika latihan dihentikan. Oleh karena itu, konsistensi menjadi hal yang sangat penting. Dalam prosesnya, latihan bukan sekadar rutinitas yang monoton. Variasi diperlukan untuk menjaga semangat dan mencegah kebosanan, sekaligus mengurangi risiko cedera. Lebih dari itu, latihan mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, kesabaran, dan ketekunan. Semua ini membentuk fondasi yang tidak hanya memperkuat tubuh, tetapi juga pikiran dan karakter seseorang. Dengan memahami hakikat latihan, kita tidak hanya berlatih untuk mencapai tujuan, tetapi juga untuk menikmati perjalanan menuju pencapaian tersebut. Anak-anak usia Sekolah Dasar (SD) memiliki ciri khas yang unik dan menarik, karena mereka sedang berada dalam tahap perkembangan yang penting dalam berbagai aspek kehidupan. Suryani (2021) menjelaskan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar mencakup perkembangan motorik yang cepat, rasa ingin tahu tinggi, serta kebutuhan akan pengakuan sosial. Oleh karena itu, pelatihan pencak silat yang dirancang dengan metode menyenangkan dan edukatif akan lebih mudah diterima dan berdampak positif terhadap perkembangan mereka. Secara fisik, mereka sangat aktif dan penuh energi. Tubuh mereka berkembang pesat, dan kemampuan motorik mereka, seperti koordinasi dan keseimbangan, semakin matang. Oleh karena itu, mereka cenderung menyukai aktivitas yang melibatkan gerakan, seperti bermain, olahraga, atau eksplorasi di luar ruangan. Namun, di sisi lain, mereka juga mudah merasa lelah jika terlalu banyak aktivitas.

Dari segi kognitif, anak-anak SD mulai memahami hubungan sebab-akibat sederhana. Mereka berada pada tahap di mana hal-hal konkret lebih mudah dipahami dibandingkan konsep abstrak. Rasa ingin tahu yang besar membuat mereka sering bertanya tentang segala hal di

sekitar mereka. Namun, perhatian mereka mudah teralihkan, sehingga pembelajaran yang menyenangkan dan variatif menjadi kunci untuk menjaga fokus mereka. Secara emosional, anak-anak di usia ini mulai mengembangkan kesadaran akan perasaan diri sendiri dan orang lain. Mereka bisa menjadi emosional dan reaktif, tetapi perlahan-lahan belajar untuk mengontrol emosi mereka. Dorongan untuk mendapatkan penghargaan atau pengakuan sangat kuat, sehingga pujian dari guru atau orang tua menjadi motivasi penting bagi mereka. Dalam hubungan sosial, dunia mereka mulai meluas. Mereka suka bermain dan bekerja sama dengan teman sebaya, meskipun terkadang konflik kecil muncul. Konflik ini sebenarnya bagian dari proses mereka belajar memahami orang lain dan menyelesaikan masalah sosial. Keinginan untuk diterima dalam kelompok juga menjadi ciri khas mereka, sehingga persahabatan mulai terbentuk dengan lebih serius. Sementara itu, pemahaman moral mereka masih dalam tahap awal. Anak-anak SD cenderung memandang benar atau salah berdasarkan aturan atau konsekuensi, seperti hadiah atau hukuman. Namun, nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, dan kerja sama mulai mereka pelajari dan hayati. Dalam pembelajaran, pendekatan yang melibatkan pengalaman langsung, seperti bermain dan eksperimen, sangat efektif. Gaya belajar mereka biasanya cenderung visual dan kinestetik, sehingga aktivitas yang interaktif dan kreatif dapat membantu mereka memahami materi dengan lebih baik. Dengan memberikan pengalaman yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mereka, anak-anak usia SD dapat berkembang secara optimal di berbagai aspek kehidupan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Aziza(2023) mendefinisikan penelitian deskriptif kuantitatif sebagai metode yang digunakan untuk meringkas atau menggambarkan data dengan cara yang konstruktif. Pendekatan ini membantu dalam memahami detail data dengan meringkas dan menemukan pola dari sampel data tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang didukung dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang valid. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih, atlet pencak silat, orang tua atlet dan kepala sekolah. Menurut Moleong (2019) dalam penelitian kualitatif, responden sering disebut narasumber atau informan, yaitu orang yang dimintai keterangan atau informasi tentang sesuatu yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat sd negeri 94 kota utara. Sampel dalam penelitian adalah representasi dari populasi, di mana pemilihan unit analisis didasarkan pada pendekatan statistik maupun non-statistik sesuai dengan jenis dan tujuan penelitian. (Rahmawati,2021). Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah pelatih, atlet dan orang tua atlet sd negeri 94 kota

utara. Yang totalnya sebanyak 6 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, adapun kriteria dalam pengambilan sampel yaitu: Atlet sd negeri 94 kota utara yang mengikuti o2sn tingkat nasional 2024, Pelatih pencak silat teratai matahari selaku pelatih di sekolah, Bersedia menjadi responden

## HASIL

### A. Wawancara dengan Pelatih

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana cara anda sebagai pelatih melakukan pembinaan prestasi pada atlet sd negeri 94 kota utara ?	Saya melakukan pembinaan prestasi dengan membuat program latihan yang teratur dan disesuaikan dengan usia serta kemampuan fisik anak-anak. Latihan kami fokus pada dasar-dasar pencak silat seperti teknik gerakan, kelincahan, dan kedisiplinan. Selain itu, saya juga membina mental bertanding dan sportivitas agar mereka siap secara menyeluruh saat mengikuti pertandingan.
2.	Kesulitan apa yang dialami oleh kalian selaku Pelatih dalam melakukan pembinaan prestasi pada atlet Pencak silat sd?	Kesulitan utama adalah keterbatasan fasilitas latihan dan kurangnya perlengkapan seperti matras atau pelindung tubuh. Selain itu, waktu latihan yang terbatas karena harus menyesuaikan dengan jam sekolah juga menjadi tantangan tersendiri.
3.	Peran apa yang anda pelatih lakukan pada saat proses pembinaan prestasi persiapan pertandingan ?	Saya berperan sebagai pelatih teknis, motivator, sekaligus pembimbing. Saya memastikan anak-anak menguasai teknik yang akan mereka gunakan dalam pertandingan, memberikan semangat, dan membimbing mereka untuk menjaga pola hidup sehat menjelang pertandingan.
	Apakah dalam persiapan pertandingan anda (Pelatih) lakukan agar menunjang Gizi atlet?	Saya selalu memberikan edukasi kepada atlet dan orang tua mereka tentang pentingnya asupan gizi yang baik, terutama menjelang pertandingan. Makanan yang bergizi

	Jika “Iya” maka berikan alasannya dan jika “Tidak” berikan alasannya.	membantu daya tahan tubuh dan konsentrasi anak saat bertanding.
	Bagaimana cara kalian pelatih melakukan usaha dana dalam persiapan pertandingan ?	Biasanya kami melakukan penggalangan dana melalui iuran sukarela dari orang tua siswa, atau mengajukan bantuan ke pihak sekolah dan komite. Kadang kami juga mencari sponsor lokal atau donatur yang peduli dengan pembinaan olahraga anak-anak.
	Koordinasi apa saja yang sering dilakukan pelatih dengan atlet terhadap peningkatan prestasi mereka ?	Koordinasi apa saja yang sering dilakukan pelatih dengan atlet terhadap peningkatan prestasi mereka ?
	Koordinasi apa saja yang sering dilakukan pelatih dengan pengurus terhadap peningkatan prestasi atlet ?	Saya sering berkordinasi dengan kepala sekolah, guru olahraga, dan komite sekolah terkait kebutuhan latihan, jadwal, serta kesiapan untuk mengikuti event kejuaraan. Kami juga membahas anggaran dan dukungan moral untuk anak-anak.
	Apakah dalam pembinaan prestasi dan pada saat pertandingan anda sebagai pelatih sering menggunakan dana anda sendiri ?	<b>Iya</b> , kadang saya menggunakan dana pribadi, terutama untuk kebutuhan kecil seperti transportasi, air minum, atau perlengkapan darurat. Hal ini saya lakukan karena saya ingin anak-anak tetap bisa tampil dan tidak kehilangan kesempatan hanya karena kendala biaya.

### A. Wawancara Atlet

#### 1. Wawancara atlet 1

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang kamu lakukan supaya jadi atlet yang lebih hebat?	Saya rajin latihan, dengar kata pelatih, dan tidak malas-malasan.

2.	Apa hal yang paling sulit kamu rasakan saat latihan atau bertanding?	Kadang capek banget, terus kalau kalah suka sedih. Kadang juga susah bangun pagi buat latihan.
3.	Apa yang sering dilakukan pelatih kamu saat kamu latihan untuk lomba?	pelatih ngajarin gerakan, nyemangatin saya, dan kasih tahu kalau saya salah.
4.	Apa yang dilakukan kakak-kakak pengurus (atau guru) saat kamu mau ikut lomba?	Mereka bantu siapin baju, ngajak latihan juga, dan kasih tahu jadwal lomba.
5.	Apakah pelatih dan pengurus membantu kamu soal makan sehat sebelum lomba?	Karena katanya biar badan kuat, nggak gampang capek, dan bisa tanding bagus.
6.	Apakah kamu pernah bantu cari uang atau biaya kalau mau ikut lomba?	Nggak, saya masih kecil. Biasanya orang tua atau pelatih yang bantu.
7.	Pelatih kamu sering bicara apa ke kamu supaya kamu makin jago?	Pelatih bilang “semangat terus ya”, “jangan malas latihan”, “kamu pasti bisa menang”.
8.	Pengurus (atau guru) sering bicara apa ke kamu supaya kamu makin semangat?	Guru bilang “kamu hebat”, “jaga kesehatan ya”, “semangat terus latihannya”.
9.	Kalau ikut lomba, kamu pernah pakai uang sendiri dari rumah?	Kadang iya, buat beli minum atau makan sendiri waktu lomba.

## 2. Wawancara Atlet 2

No	Pertanyaan	Jawaban
----	------------	---------

1.	Apa yang kamu lakukan supaya jadi atlet yang lebih hebat?	Aku latihan dengan rajin, ikut semua jadwal latihan dari pelatih, dan juga nonton video pertandingan supaya bisa belajar gerakan baru.
2.	Apa hal yang paling sulit kamu rasakan saat latihan atau bertanding?	Kadang susah jaga stamina, apalagi kalau capek habis sekolah. Terus kalau lawannya lebih kuat, aku jadi grogi atau takut.
3.	Apa yang sering dilakukan pelatih kamu saat kamu latihan untuk lomba?	Pelatih kasih latihan tambahan, ajarin teknik-teknik biar aku siap, dan sering ngasih semangat juga supaya aku percaya diri.
4.	Apa yang dilakukan kakak-kakak pengurus (atau guru) saat kamu mau ikut lomba?	Biasanya bantu urus pendaftaran, atur jadwal berangkat, dan ngasih tahu peraturan lomba. Kadang juga bantu koordinasi sama orang tua.
5.	Apakah pelatih dan pengurus membantu kamu soal makan sehat sebelum lomba?	Mereka suka ngingetin buat makan makanan sehat, minum cukup air, dan jangan jajan sembarangan supaya badanku fit waktu tanding.
6.	Apakah kamu pernah bantu cari uang atau biaya kalau mau ikut lomba?	Nggak pernah. Biasanya pelatih atau orang tua yang bantu urusan biaya.
7.	Pelatih kamu sering bicara apa ke kamu supaya kamu makin jago?	Dia bilang "terus latihan ya, kamu bisa lebih baik lagi", atau "jangan takut lawan siapa pun, percaya sama diri sendiri".
8.	Pengurus (atau guru) sering bicara apa ke kamu supaya kamu makin semangat?	Mereka bilang "kamu sudah bagus, lanjutkan ya", "jangan lupa jaga kesehatan", dan "semoga kamu bisa menang, tetap rendah hati".
9.	Kalau ikut lomba, kamu pernah pakai uang sendiri dari rumah?	Pernah, buat beli minum, cemilan sehat, atau kadang patungan sama teman buat transport.

**B. Wawancara orang tua****1. orang tua 1**

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana tanggapan Anda terhadap minat anak dalam mengikuti pencak silat?	Saya sangat mendukung, karena anak saya terlihat senang dan lebih disiplin sejak ikut pencak silat.
2.	Apa bentuk dukungan yang Anda berikan selama anak mengikuti latihan atau pertandingan?	Saya mengantar anak ke tempat latihan, membantu menyiapkan perlengkapan, dan memberikan semangat sebelum bertanding.
3.	Apakah Anda pernah mengalami kesulitan dalam mendukung kegiatan anak sebagai atlet?	Iya, kadang terkendala biaya untuk transport dan makanan tambahan saat pertandingan di luar kota.
4.	Apakah menurut Anda pelatih sudah membina anak Anda dengan baik? Jelaskan.	Iya, pelatihnya sabar, perhatian, dan tegas. Anak saya jadi lebih percaya diri dan semangat latihan.
5.	Bagaimana pendapat Anda tentang perhatian pihak sekolah terhadap kegiatan pencak silat anak?	Cukup baik, sekolah memberi izin saat anak harus bertanding dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler.
6.	Apakah Anda memperhatikan asupan gizi anak selama masa latihan dan menjelang pertandingan?	Iya, saya lebih sering menyiapkan makanan yang bergizi dan mengurangi jajan sembarangan.
7.	Apakah Anda terlibat dalam pengumpulan dana atau iuran untuk mendukung anak saat pertandingan?	Iya, kami sering iuran bersama orang tua lain untuk transport, konsumsi, atau perlengkapan lomba.

8.	Apa harapan Anda terhadap anak Anda dalam mengikuti pencak silat ke depannya?	Saya berharap anak saya bisa berkembang, punya prestasi, dan tetap rendah hati walaupun menang.
----	---	---

## 2. orang tua 2

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana tanggapan Anda terhadap minat anak dalam mengikuti pencak silat?	Saya merasa bangga dan senang karena anak saya punya semangat dan keinginan belajar bela diri sejak kecil.
2.	Apa bentuk dukungan yang Anda berikan selama anak mengikuti latihan atau pertandingan?	Saya mengatur waktu agar anak bisa latihan tanpa terganggu sekolah, dan selalu mendampingi kalau ada kegiatan lomba.
3.	Apakah Anda pernah mengalami kesulitan dalam mendukung kegiatan anak sebagai atlet?	Pernah, terutama saat anak harus ikut tanding di luar sekolah dan butuh biaya tambahan.
4.	Apakah menurut Anda pelatih sudah membina anak Anda dengan baik? Jelaskan.	Iya, pelatihnya mendidik dengan cara yang positif dan sabar. Anak saya jadi lebih disiplin dan tidak mudah menyerah.
5.	Bagaimana pendapat Anda tentang perhatian pihak sekolah terhadap kegiatan pencak silat anak?	Menurut saya perhatian sekolah masih cukup baik, walaupun saya berharap bisa ada lebih banyak dukungan fasilitas.
6.	Apakah Anda memperhatikan asupan gizi anak selama masa latihan dan menjelang pertandingan?	Iya. Saya lebih sering memasak makanan sehat di rumah dan memberi bekal daripada membiarkan anak jajan.

7.	Apakah Anda terlibat dalam pengumpulan dana atau iuran untuk mendukung anak saat pertandingan?	Iya, saya ikut iuran kalau memang dibutuhkan, apalagi kalau kegiatannya di luar daerah.
8.	Apa harapan Anda terhadap anak Anda dalam mengikuti pencak silat ke depannya?	Saya ingin anak saya punya kepercayaan diri, kuat secara fisik dan mental, dan kalau bisa terus berprestasi sampai tingkat yang lebih tinggi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, keberhasilan atlet SD Negeri 94 Kota Utara dalam ajang O2SN 2024 tidak lepas dari sinergi antara pelatih, sekolah, dan atlet. Profil atlet yang terbentuk memperlihatkan bahwa pembinaan jangka panjang dengan pendekatan terstruktur mampu membuahkan prestasi optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nugroho dan Lestari (2020) yang menekankan bahwa keberhasilan atlet usia sekolah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik, tetapi juga oleh penguatan mental dan motivasi sejak dini. Mereka menyatakan bahwa motivasi intrinsik yang dibentuk melalui pendekatan psikologis yang tepat berkontribusi besar terhadap ketekunan dan semangat latihan. Selain itu, nilai-nilai karakter seperti kemandirian, gotong royong, dan kedisiplinan yang ditanamkan selama proses latihan turut menjadi fondasi penting dalam membentuk profil atlet yang tangguh. Prasetya (2022) juga menegaskan bahwa pendidikan karakter dalam konteks kegiatan olahraga mampu membentuk kepribadian anak secara menyeluruh, sehingga berdampak positif terhadap sikap dan perilaku kompetitif yang sehat.

Di samping itu, faktor kondisi fisik juga menjadi komponen krusial dalam pencapaian prestasi. Selama proses pelatihan, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada aspek kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi motorik para atlet. Temuan ini diperkuat oleh Yuliana dan Siregar (2021) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan prasyarat utama dalam menunjang penguasaan teknik serta penerapan taktik dalam cabang olahraga pencak silat yang menuntut reaksi cepat dan ketahanan tinggi. Peningkatan kondisi fisik ini menjadi fondasi penting bagi atlet untuk tampil maksimal di setiap babak pertandingan, terutama dalam menghadapi lawan dengan gaya bertanding yang beragam.

Terakhir, dukungan dari lingkungan eksternal seperti sekolah dan orang tua juga memainkan peran signifikan dalam membentuk keberhasilan atlet. Sekolah tidak hanya menyediakan fasilitas latihan dan pelatih yang kompeten, tetapi juga menyesuaikan jadwal akademik agar proses

pembelajaran tidak terganggu oleh kegiatan latihan. Di sisi lain, peran orang tua sangat penting dalam memberikan dukungan emosional, menjaga pola hidup sehat anak, dan menciptakan lingkungan rumah yang kondusif. Wibowo (2023) menegaskan bahwa pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan pelatih merupakan bentuk pembinaan holistik yang sangat dibutuhkan dalam mengembangkan potensi atlet anak usia dini secara optimal dan berkelanjutan. Dengan adanya keterlibatan semua pihak, proses pembinaan menjadi lebih terarah dan berkesinambungan, yang pada akhirnya mampu mencetak atlet berprestasi sejak usia sekolah dasar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan atlet SD Negeri 94 Kota Utara dalam ajang O2SN 2024 tidak lepas dari sinergi yang baik antara pelatih, sekolah, orang tua, dan atlet itu sendiri. Pembinaan yang dilakukan oleh pelatih melalui latihan yang terstruktur dan pendekatan individual memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan teknis atlet. Atlet memiliki kemampuan fisik yang memadai dengan kelincahan, daya tahan, dan postur tubuh yang baik, serta menunjukkan motivasi dan mental yang kuat dalam menghadapi kompetisi. Dukungan dari orang tua dan pihak sekolah, meskipun menghadapi beberapa kendala seperti keterbatasan fasilitas dan biaya, turut memberikan kontribusi signifikan dalam memotivasi atlet untuk mencapai prestasi. Faktor-faktor seperti kualitas pelatih, lingkungan latihan yang kondusif, serta pengelolaan gizi yang baik menjadikan atlet lebih siap dalam mengikuti kompetisi. Meskipun terdapat beberapa kendala seperti fasilitas latihan yang terbatas, keberhasilan yang dicapai menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan dukungan dari berbagai pihak, prestasi yang optimal dapat tercapai. Hal ini juga menunjukkan bahwa pembinaan olahraga pada usia dini memerlukan perhatian lebih terhadap faktor-faktor pendukung yang ada di sekitar atlet, termasuk fasilitas, dukungan finansial, dan pola latihan yang terstruktur.

## **UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)**

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Angkasa, D. (2021). *Pencak Silat dan Pemahaman Filosofinya dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Bentang Pustaka.
- Apriani, L. A., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2021). Profil Konsep Diri Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 4(1), 26–31.
- Aziza, N. (2023). *Metodologi Penelitian 1: Deskriptif Kuantitatif*. ResearchGate.
- Hadi, S. (2022). *Meningkatkan Minat dan Prestasi Olahraga di Sekolah Dasar melalui O2SN*. Jakarta: Lembaga Penelitian Pendidikan Indonesia.

- Hadi, S. (2022). *Pengaruh O2SN Terhadap Pembentukan Karakter Siswa di Sekolah*. Jakarta: Lembaga Penelitian Pendidikan Indonesia.
- Hogeveen, B., & Hoekstra, R. (2021). Mental Training in Combat Sports: Strategies for Peak Performance. *Journal of Sports Psychology*, 34(2), 145–156.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN)*. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelaksanaan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Tahun 2023*. Jakarta: Kemdikbud.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Pelaksanaan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Sekolah Dasar Tahun 2024*. Jakarta: Pusat Prestasi Nasional.
- Kumala, F. N. (2023). Analisis Profil Pelajar Pancasila Berdasarkan Aspek Sikap Ilmiah Pada Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 8(1).
- Kurniawan, D. (2019). *Pertarungan Pencak Silat: Antara Etika dan Kompetisi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kusnadi, S. (2022). *Pencak Silat dan Aspek Sosial Budaya di Indonesia*. Bandung: Sinar Tulus.
- Kusuma. (2019). Pencak Silat sebagai Seni Bela Diri Khas Nusantara. *Jurnal STOK Bina Guna Medan*, 27.
- Lubis, Z. (2021). Nilai Luhur Pencak Silat. *Jurnal Ilmiah STKIP PGRI*, 32–33.
- Moir, G. L., Santos, E. J. A. M., & Sampaio, J. (2023). Explosive Strength Training in Martial Arts. *Strength and Conditioning Journal*, 45(1), 30–40.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nur, F., & Anwar, M. (2021). Cabang-Cabang Olahraga yang Dipertandingkan dalam O2SN. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Olahraga*, 19(4), 123–134.
- Peck, J., Johnson, L., & Lee, S. (2020). Flexibility Training in Elite Athletes: A Systematic Review. *International Journal of Sports Medicine*, 41(7), 456–463.
- Pusat Prestasi Nasional. (2020). *Sejarah dan Tujuan O2SN*. Diakses dari <https://prestasi.kemdikbud.go.id>
- Putra, D. A., & Yuliana, R. (2020). Hubungan Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Kondisi Fisik Mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 115–123.
- Rachmat, H. (2019). *Pencak Silat dalam Konteks Global: Dulu dan Kini*. Makassar: Penerbit Global Ilmu.
- Rahman, et al. (2019). Pencak Silat dan Identitas Bangsa. *Jurnal Kebudayaan dan Seni*, 37.

- Rahmawati, I. (2021). Strategi Pemilihan Sampel dalam Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif.
- Sanjaya, T. (2020). *Pencak Silat: Sebuah Warisan Budaya Tak Benda*. Bandung: Media Cendekia.
- Saryono. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiawan, R. (2019). Peran O2SN dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Muda di Indonesia. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 12(1), 72–85.
- Setiawan, R. (2023). Perkembangan Prestasi Olahraga Siswa melalui O2SN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 18(3), 112–120.
- Smith, R., Taylor, P., & Davies, L. (2020). Improving Coordination and Reaction Time in Combat Sports. *Journal of Athletic Performance*, 12(3), 112–121.
- Suharso. (2021). Teknik Pencak Silat. *Jurnal Seni Budaya*, 55.
- Suryana, A. (2018). *Filosofi Pencak Silat: Pengajaran dan Praktik Bela Diri di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Nusantara.
- Suryani, E. (2021). *Pendidikan Olahraga untuk Anak: Menumbuhkan Bakat dan Minat Sejak Dini*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Tirto.id. (2024). *O2SN 2024: Daftar Cabang Olahraga dan Nomor Pertandingan untuk Sekolah Dasar*. Diakses dari <https://tirto.id> pada 17 Desember 2024.
- Turner, A. N., Barker, A. R., & Gill, N. D. (2021). Plyometric Training for Martial Artists. *Sports Performance Review*, 19(4), 567–578.
- UNESCO. (2019). *Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia*. Diakses dari: <https://www.unesco.org>
- Widodo, Prasetyo. (2021). Pencak Silat sebagai Warisan Budaya. *Jurnal Penjaga Budaya*, 25–26.
- Zhao, Y., Chen, J., & Wu, H. (2022). Cardiovascular Fitness in Combat Athletes: Endurance Training and Performance Outcomes. *Sports Science & Medicine*, 11(2), 78–89.