

Motivasi Dan Latihan Pesilat Lksa Putri Muhammadiyah Lumajang Dalam Mempersiapkan Kejuaraan Tapak Suci 2022

Mokhmad Taufik

Program Studi Manajemen, Institut Teknologi Dan Bisnis Widya Gama Lumajang

Email: mtaufikwiga@gmail.com

Abstrak

Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) ialah lembaga sosial nirlaba yang menampung, mendidik dan memelihara anak-anak yatim, yatim piatu dan anak telantar. Kegiatan yang digunakan untuk mempersiapkan atlet pesilat Tapak Suci LKSA Putri Muhammadiyah Lumajang. Hasil dari kegiatan ini adalah pada level manajemen perlu ada koordinasi lintas bagian, mulai dari Pengurus, Pengasuh, anak asuh (siswa), dan Pelatih Tapak Suci, harapannya terjadi kesepakatan bersama terkait tujuan dan target akhir dari tata kelola unit latihan Tapak Suci. Perlu kesiapan dan pendanaan untuk pengadaan sarana prasarana, peralatan latihan agar bisa dengan maksimal, leluasa, dan senang saat latihan Tapak Suci. Latihan harus kontinyu, terjadwal dan terprogram dengan jelas hasil yang diperoleh atau dicapai, termasuk penambahan jadwal latihan dua kali pertemuan dalam seminggu. Teknik bertanding harus terlatih dengan baik dan benar sesuai peraturan pertandingan pencak silat, baik dari sisi tampilan maupun keilmuan. Perlu mendatangkan Pelatih Tapak Suci yang berkompeten, konsisten, dan loyal. Kesiapan para atlet pesilat harus istiqomah dalam berlatih fisik, keimuan dengan sungguh-sungguh, semangat dan termotivasi untuk latihan dengan senang, terciptanya budaya olahraga. Memotivasi para siswa untuk selalu punya jiwa lapang dada, gembira dalam berlatih pencak silat agar sehat, kuat dan prestasi (berani prestasi)

Kata Kunci: LKSA, Motivasi, Latihan Pencak Silat.

PENDAHULUAN

UU Perlindungan Anak Pasal 20, dinyatakan bahwa “Negara, Pemerintah, Masyarakat, Keluarga dan Orang Tua berkewajiban dan bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan Perlindungan Anak”. Untuk itulah kita wajib peduli tentang kesejahteraan sosial anak, terutama anak yatim piatu dan terlantar. Di Indonesia banyak tempat penampungan bagi anak-anak tersebut yang dikelola oleh masyarakat atau ormas seperti milik Persyarikatan Muhammadiyah. Para alumni Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah banyak yang sukses dan meneruskan hingga pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dan banyak pula yang meraih prestasi dalam berbagai ketrampilan, seni dan olah raga.

Panti Asuhan Putri Muhammadiyah ini berdiri sejak 1927 dengan disimili yang berpindah-pindah, sejak tahun 1948 Panti Asuhan Muhammadiyah menetap di jalan Diponegoro No.40 (sekarang no.26) Luumajang. Dan sejak awal tahun 2013 Panti Asuhan Muhammadiyah berubah nama menjadi Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Putri Muhammadiyah Lumajang sesuai himbauan kementerian Sosial.

Panti Asuhan ini didirikan oleh Pimpinan Cabang Muhammadiyah Sukodono (± 3 Km dari Kota Lumajang) dirumah RH. Amiruddin pada tanggal 29 November 1927. Pada tahun 1931 pindah ke Kota Lumajang di Jl. Suwandak Timur, selanjutnya tahun 1934 pindah ke Jl. Untung Suropati Gg. Prawiro (sekarang Jl. Kartini 17) dengan status rumah Menyewa. Dan pada tahun 1940 pindah lagi ke Jl. Masjid (sekarang Jl. Abu Bakar) juga dengan status rumah Menyewa. Pada tahun 1943 pindah lagi ke Jl. Jl. Untung Suropati dengan status tanah Milik Sendiri, baru tahun 1948 (Pindah yang

terakhir) di Jl. Diponegoro 40 (sekarang no. 26) sampai sekarang dengan status tanah milik sendiri hasil pembelian Bupati Lumajang pada waktu itu Alm. RP Choiruddin yang berasal dari Pamekasan – Madura. Dalam perkembangan selanjutnya aset tanah hibah/ waqaf atas nama panti terus bertambah, diantaranya tanah yang ditempati Panti Asuhan Yatim Piatu Putra Muhammadiyah di Jl. Letkol Slamet Wardoyo 103, kemudian pindah lagi di jalan Pisang Mas (sebelah Masjid Al Furqon). Panti Asuhan ini awalnya ditempati anak asuh Putra dan Putri, tapi dengan mengikuti perkembangan zaman dan situasi yang tidak memungkinkan lagi untuk meneruskan pengelolaan panti yang mengasuh anak berlainan jenis, maka pada awal tahun 1980 diadakan pemisahan panti menjadi Panti Asuhan Yatim Piatu Putri Muhammadiyah yang berdomisili di Jl. Diponegoro no. 26 Kelurahan Jogoyudan Lumajang dan aset tanah di Jl. Letkol Slamet Wardoyo No.103 Desa Labruk Lor digunakan AUM SMK Mulu, SPBU Syirkah Amanah dan RSU Muhammadiyah Lumajang.



Gambar 1. Mekanisme Kerja Pengurus

Dalam pola pengasuhan banyak kendala yang muncul terkait iklim jiwa anak muda yang kadang berperilaku tidak disiplin, malas dan tidak konsisten dalam melakukan suatu aktivitas pribadi maupun kegiatan di LKSA Putri Muhammadiyah Lumajang, termasuk perilaku saat latihan pencak silat Tapak Suci, banyak diantara mereka yang kurang bersungguh-sungguh, kurang motivasi, kemampuan teknik dan olah fisik yang maksimal. Perumusan masalah adalah fenomena perasaan kurang gairah dalam berlatih, perlu adanya pendekatan motivasi untuk membangun semangat dan ghirah untuk berlatih, penambahan jadwal latihan dan metode maupun sarana latihan sebagai penopang kegiatan fisik.

Fenomena yang menjadi kendala dalam pembinaan Unit Latihan Tapak Suci adalah pada pemberdayaan dan akses informasi, dapat dijabarkan dalam uraian berikut:

Tabel 1. Data Fenomena

No.	Akar masalah (penyebab)	Akibat yang terjadi
1	Sarana prasarana belum lengkap	Proses latihan Tapak Suci kurang maksimal dan tidak fokus dalam pencapaian hasil, karena perlengkapan kurang memadai
2	Perilaku dan sikap mental diantara siswa masih ada yang kurang semangat dalam latihan	Latihan tidak membawa hasil sesuai target, baik dari segi fisik, tehnik maupun keilmuan

3	Waktu latihann yang hanya 1 kali seminggu	Kurang dalam penguasaan ilmu dan fisik
4	Kurang terbangun informasi	Jarang mengikuti Kejuaraan
5	Pembiayaan masih belum ada prioritas	Menunggu tindak lanjut

Sumber: Data diolah 2022

Dari fenomena permasalahan yang berakibat proses latihan kurang terprogram dengan baik (lemahnya tata kelola latihan) maka harus segera merubah tata kelola yang asal-asalan menjadi tata kelola yang adaptif dan responsif terhadap segala permasalahan latihan pencak silat, misalnya melengkapi sarana prasarana, minimal latihan dua kali dalam seminggu, perlu adanya motivator untuk membangun mindset siswa peserta latihan Tapak Suci, mendatangkan Pelatih yang konsisten dan kompeten.

Sebagai bahan referensi dan rujukan untuk menganalisis data diambil dari berbagai sumber karya ilmiah baik berupa skripsi, tesis atau artikel yang relevan dengan PkM ini.

Referensi dari pengabdian kepada masyarakat terdahulu (landasan emperis) sebagai berikut:

Tabel 2. Data Emperis

No.	Judul Pengabdian (PkM)	Artikel	Diskripsi Luaran
1	4 Jenis Bentuk Motivasi Karyawan untuk Tim HR Saat PPKM / di Masa Pandemi	Tim HR, markshare	<p>Covid-19 saat ini menjadi keadaan yang cukup berpengaruh bagi karyawan dan perusahaan. Apalagi di masa PPKM saat ini, motivasi karyawan dapat saja menurun dan berakibat pada produktivitas kerja. WFH tentu akan berbeda rasanya ketika bekerja di kantor. Belum lagi harus membagi waktu antara pekerjaan rumah dan pekerjaan kantor dalam satu tempat yang sama. Karena hal ini, tentu perusahaan harus sudah mulai memikirkan hal terbaik untuk mengelola karyawan di masa PPKM atau di masa pandemi seperti sekarang ini. Divisi HR berperan cukup penting untuk memberikan motivasi kepada rekan kerjanya baik secara fisik dan mental. Maka, ada beberapa bentuk motivasi yang akan ditemui di tempat kerja oleh tim HR di dalam perusahaan untuk membantunya melakukan pengembangan karyawan, diantaranya:</p> <p>1. Affiliation Motivation Ini merupakan motivasi untuk menjadi bagian dari sekelompok orang atau organisasi. Tim HR dapat menganalisisnya untuk rekan kerja yang merasa termotivasi jika bermanfaat atau berkontribusi pada tim. Hal ini berkaitan dengan perusahaan yang menghargai usahanya. Karyawan yang masuk dalam bentuk motivasi ini akan</p>

unggul saat bekerja tim atau dengan klien karena memiliki komunikasi baik, dan mampu bernegosiasi. Tim HR dapat menyusun strategi untuk melakukan pelatihan karyawan bagi mereka agar skill bernegosiasi dan komunikasi semakin baik.

2. Competence Motivation

Competence akan berkaitan dengan kebutuhan karyawan untuk merasa unggul atau mampu melakukan sesuatu. Hal ini dapat ditemui pada karyawan yang mempunyai motivasi untuk belajar terus dan menambah keterampilannya dan bukan karena sesuatu hal seperti gaji naik atau promosi jabatan.

3. Achievement Motivation

Tentu sesuai namanya, ini berhubungan dengan prestasi, pengakuan, sekaligus kepuasan karyawan dalam sebuah proyek atau pekerjaan. Ia akan merasa termotivasi jika pekerjaan dapat berjalan lancar dan ia memperoleh pengakuan dari perusahaan.

4. Incentive Motivation

Motivasi ini berhubungan dengan insentif yang diberikan perusahaan untuk karyawan dengan kinerja di atas rata-rata. Motivasi ini mendorong keberhasilan karyawan dalam bekerja, biasanya sesuai dengan target penjualan dan menyelesaikan sesuai deadline. Tentu, TIM HR juga dapat mengadakan training online untuk karyawan yang bekerja dengan target agar motivasi kerja semakin besar dalam mendapatkan insentif.

2	Peran Pelatih Dalam Pembinaan Prestasi Atlit Pada Organisasi Profesional Taekwondo	Tifani Faradita Musl, Fathul Himam, Drs., M.Psi.,MA,P h.D., Psikolog UGM-2017	Hasil penelitian menunjukkan tiga strategi pembinaan atlet oleh pelatih: pembinaan dukungan melalui komunikasi, persaudaraan, dan dukungan organisasi; belajar melalui belajar dari pengalaman dan pengembangan diri; dan pembinaan melalui pembinaan mental, langkah-langkah pencapaian, dan kepekaan pelatih terhadap atlet. Strategi yang diwujudkan dalam perilaku tersebut memberikan kontribusi bagi keberhasilan seorang pelatih untuk meningkatkan kinerja atlet.
---	--	---	---

3	Peran Motivasi Mengukir Prestasi	Dalam	Abdul Alim Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Untuk mengembangkan motivasi yang baik pada anak latih maupun atlet kita, disamping kita harus menjauhkan saran-saran atau segesti yang negatif yang dilarang oleh agama atau yang bersifat asosial atau asusila, yang lebih penting lagi adalah membina pribadi anak latih maupun atlet agar dalam dirinya terbentuk adanya motif-motif yang mulia, luhur, dan dapat diterima masyarakat.
4	Beragam Cara Meningkatkan Motivasi Olahraga		RS. An-Nisa Tangerang	Cara Memotivasi Diri untuk Berolahraga Gunakan hal-hal berikut agar Anda terus termotivasi untuk rajin berolahraga: 1. Tetapkan tujuan dan buat rencana 2. Kenakan pakaian olahraga meski sedang malas berolahraga 3. Jadikan kebiasaan 4. Fleksibel dengan waktu dan jenis olahraga 5. Dengarkan musik atau gunakan aplikasi olahraga yang sedang <i>hits</i> 6. Beri hadiah untuk diri sendiri 7. Pertahankan komitmen untuk hidup sehat.
5.	Latihan Mental Atlet Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal	Dalam Olahraga	Sapto Adi Universitas Negeri Malang	Beberapa cara dalam melakukan latihan mental untuk mencapai prestasi olahraga sebagai berikut 1) berpikir positif, 2) membuat catatan harian latihan mental, 3) penetapan sasaran, 4) latihan relaksasi, 5) latihan visualisasi dan imajeri, 6) latihan relaksasi.
6.	Pelatihan Dan Pembinaan Ekstra Kurikuler Tapak Suci Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda		Nanda Alfian Mahardhika 1, Rizki Tegar Sembada 2 Universitas Muhammadiyah Kal.Timur - 2019	Target luaran yang ingin dicapai adalah siswa bisa menguasai Jurus Tapak Suci, teknik dasar dan kuat dalam bermain pencak silat. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan praktek.

Sumber: Data diolah 2022

METODE

Kegiatan yang digunakan untuk mempersiapkan atlit pesilat Tapak Suci LKSA Putri Muhammadiyah Lumajang adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pengumpulan Data

No.	Sarana Prasarana	Kegunaan	Pelatihan
-----	------------------	----------	-----------

1	Teknik Latihan	Penguasaan keilmuan dan wawasan	Dipandu oleh Pelatih
2	Matras	Arena atau sarana bertanding	Dipandu oleh Pelatih
3	Sansak	Melatih tendangan, pukulan	Mandiri / dipandu Pelatih
4	Halang Rintang	Melatih kecepatan, kelenturan	Dipandu Pelatih
5	Body Protector	Pelindung tubuh saat bertanding	Dipandu Pelatih
6	Pacing	Melatih ketahanan, kekuatan	Berkelompok / dipandu Pelatih
7	Motivasi	Penanaman rasa percaya diri dan semangat	Pelatih / motivator

Sumber: Hasil olah data 2022

Berikut beberapa metode dapat dijelaskan sebagai berikut:

Teknik Latihan (rutin dan terjadwal), pada pertemuan pertama ini Pelatih memberikan latihan jurus dasar dan gerak dasar Tapak Suci, seperti jurus dasar pukulan, tendangan dan hindaran. Dalam jurus dasar pukulan di Tapak Suci, pukulan Katak melempar tubuh. Kemudian siswa diberikan materi latihan tendangan, didalam beladiri Tapak Suci ada beberapa jenis nama tendangan, antara lain tendangan Harimau dan tendangan Ikan terbang. Setelah siswa diberikan materi latihan pukulan dan tendangan, baru kemateri hindaran. Dalam jurus dasar hindaran di Tapak Suci ini ada beberapa jurus dasar, antara lain Mawar layu tertiu angin, Rajawali terbang. Pertemuan kedua siswa latihan koordinasi dengan menggunakan alat yang namanya halang rintang (*leader speed*) yaitu berfungsi untuk meningkatkan teknik kombinasi gerakan pesilat. Pada saat siswa melakukam gerakan, ada beberapa macam gerakan yang dilakukan menggunakan *leader speed*. *Leader speed* ini sangat berguna untuk atlet pencak silat, karena bisa untuk melatih koordinasi kaki dan mata. Pertemuan ketiga latihan kekuatan tangan, latihan kekuatan perut, latihan kekuatan kaki. Pada pertemuan ketiga ini semua siswa dilatih kekuatan, banyak gerakan atau jenis latihan kekuatan. Untuk latihan kekuatan tangan siswa melakukan *push up*, *plank* dan *pull up*. Latihan perut siswa melakukan *sit up* dan *back up* kemudian latihan kaki menggunakan gerakan seperti: kuda-kuda yaitu bebannya menggunakan teman/menggendong teman dengan berat yang seimbang. Pertemuan keempat ini siswa melakukan gerakan lanjutan dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga. Gerakan lanjutan ini siswa melakukan latihan pukulan dan tendangan sesuai dengan yang diberikan tim pelatih, latihan ini menggunakan sasaran patching. (2) Matras (arena berlatih tanding/gelanggang pertandingan) untuk melatih pesilat bertanding, dengan teknik pertandingan yang baku dan membiasakan menggunakan gelanggang pertandingan sehingga bisa adaptasi saat bertanding. (3) Sansak untuk melatih tendangan dan pukulan secara terarah, tepat, cepat dan kuat dengan teknik yang benar. (4) Halang rintang (*leader speed*) yaitu berfungsi untuk meningkatkan teknik kombinasi gerakan pesilat, dilakukan secara rutin baik saat latihan rutin dengan panduan Pelatih maupun dilakukan secara mandiri diluar jadwal latihan (5) Body Protektor yaitu pelindung tubuh dari tendangan, pukulan atau bantingan sehingga tidak terasa sakit dan terlindungi (6) Pacing, melakukan latihan pukulan dan tendangan sesuai dengan yang diberikan Pelatih, latihan ini dilakukan berulang-ulang sehingga terukur kekuatan, ketepatan dan kecepatan arah sasaran. (7) Motivasi, yaitu menanamkan semangat agar percaya diri, disiplin, giat berlatih untuk berolahraga, tetap sehat kuat dan bisa berprestasi, hal ini bisa dengan mendatangkan motivator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. Hasil Pengumpulan Data

No.	Informan	Informasi
1.	Pengurus/Pengasuh LKSA Putri Muhammadiyah	Menyiapkan sarana prasarana
2.	Pelatih dan Motivator	Konsisten dan dedikasi
3.	Siswa Tapak Suci LKSA Putri Muhammadiyah	Komitmen dan semangat

Sumber: Hasil olah data 2022

Motivasi dan latihan yang terstruktur, metodis terjadwal dengan tertib akan membawa hasil yang maksimal dan berhasil dalam mempersiapkan diri mengikuti kejuaraan baik di internal Perguruan Tapak Suci maupun dilevel IPSI yang berskala kabupaten, propinsi hingga nasional.

Berikut hasil bisa dijabarkan sebagai tren perkembangan setelah adanya motivasi dan latihan secara intensif dan terpadu:

Tabel 5. Hasil Perkembangan Program

No.	Kondisi	Sebelum Program	Setelah Program
1	Sarana Prasarana latihan	Kurang lengkap	Mulai lengkap
2	Suasana Latihan	Kurang disiplin, malas	Semangat dan termotivasi
3	Jadwal	Seminggu satu kali	Seminggu dua kali
4	Tehtik dan fisik	Belum terolah dengan baik	Ada perkembangan
5	Informasi Kejuaraan	Kurang mendapat perhatian	Antusias berpartisipasi
6	Pembiayaan dan dukungan	Kurang diprioritaskan	Skala prioritasnya naik
7	Manajemen Pengelolaan	Asal ada kegiatan	Komitmen bersama

Sumber: Hasil olah data 2022

Korelasi dengan artikel motivasi dan latihan (landasan emperis)

Tabel 6. Hasil sinergitas dan korelasi dengan landasan emperis

No.	Aspek perilaku, sikap dan tindakan	Rujukan luaran artikel
1	Menyiapkan sarana prasarana	4 Jenis Bentuk Motivasi Karyawan untuk Tim HR Saat PPKM / di Masa Pandemi, Tim HR
2	Tingkah laku dan suasana hati peserta latihn (pesilat)	Peran Motivasi Dalam Mengukir Prestasi, Abdul Alim Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3	Pelatih yang kompeten	Peran Pelatih Dalam Pembinaan Prestasi Atlit Pada Organisasi Taekwondo Profesional, Tifani Faradita Musl, Fathul Himam, Drs., M.Psi.,MA,Ph.D., Psikolog, UGM-2017
4	Tehnik dan keilmuan	Pelatihan Dan Pembinaan Ekstra Kurikuler Tapak Suci Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Nanda Alfian Mahardhika 1 , Rizki Tegar Sembada 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur - 2019

Sumber: Hasil olah data 2022

KESIMPULAN

Untuk sukses dalam suatu kegiatan diperlukan totalitas dalam berfikir, bertindak dan membuat keputusan yang disepkati bersama, dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan komitmen semua pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Dalam mempersiapkan siswa menyongsong kejuaraan, LKSA Putri Muhammadiyah Lumajang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Di level manajemen perlu ada koordinasi lintas bagian, mulai dari Pengurus, Pengasuh, anak asuh (siswa), dan Pelatih Tapak Suci, harapannya terjadi kesepakatan bersama terkait tujuan dan target akhir dari tata kelola unit latihan Tapak Suci.
2. Perlu kesiapan dan pendanaan untuk pengadaan sarana prasarana, peralatan latihan agar bisa dengan maksimal, leluasa, dan senang saat latihan Tapak Suci.
3. Latihan harus kontinyu, terjadwal dan terprogram dengan jelas hasil yang diperoleh atau dicapai, termasuk penambahan jadwal latihan dua kali pertemuan dalam seminggu.
4. Teknik bertanding harus terlatih dengan baik dan benar sesuai peraturan pertandingan pencak silat, baik dari sisi tampilan maupun keilmuan.
5. Perlu mendatangkan Pelatih Tapak Suci yang berkompeten, konsisten, dan loyal.
6. Kesiapan para atlit pesilat harus istiqomah dalam berlatih fisik, keimuan dengan sungguh-sungguh, semangat dan termotivasi untuk latihan dengan senang, terciptanya budaya olahraga.
7. Memotivasi para siswa untuk selalu punya jiwa lapang dada, gembira dalam berlatih pencak silat agar sehat, kuat dan prestasi (berani prestasi)

REFERENCES

- Irsyad, M. B. (1991, Agustus). Keilmuan Seni Beladiri Tapak Suci Tinjauan Singkat. *Tapak Suci UMYes*. Diunduh dari: <https://id.scribd.com/doc/251730774/Buku-Panduan-Tapak-suci-Umy-Ilzam-libre>
- Junior, T.P. S, Ide, B. N, Sasaki, J.E, et al. (2015). Mixed Martial Arts: History, Physiology and Training Aspects. *The Open Sports Science Journal*, 2015, 8,1-7
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Vertonghen, J., Theeboom, M. (2010). The Social Psychological Outcomes Of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. *Journal Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Syafruddin. (2002). Pengantar Ilmu Melatih. FPOK IKIP Padang
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gunarsa, S.D. (1996). Psikologi Olahraga Teori dan Praktik. Jakarta : PT Gunung Mulia.
- Singih D. Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia
- Ahmadi, Rulman. 2014. Metodologi Penelitian kualitatif. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- B,Uno, Hamzah, 2006. Teori Motivasi & Pengukurannya. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Hasuki. 2012. Pengantar Manajemen Olahraga. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Irawadi, Hendri. 2015. Menuju Kematangan Mental Atlet. Padang: Sukabina Press
- Irwanto, 2016. Psikologi Umum. Jakarta: PT Prendhallindo. Johor,
- Zainul. 2004. Pencak Silat. Padang: Pendidikan Olahraga FIK UNP
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. 2014. Pencak Silat. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Marheni, Eddy & Purnomo, Eko. 2017 Psikologi Olahraga. Padang
- Moleong. 2009. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sardiman, 2011. Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajawali Press.
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP Press Undang-undang RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.