



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia  
E-ISSN  
<https://>



## PENGABDIAN DAN PELATIHAN PENCAK SILAT DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN ATLET

### *PENCAK SILAT SERVICES AND PRACTICES IN IMPROVING THE ABILITY OF ATHLETES*

#### Info Artikel

##### *Sejarah Artikel:*

Diterima (januari) (2024)  
Disetujui (januari) (2024)  
Dipublikasikan (januari) (2024)

#### Abstrak

*This community service activity was carried out on June 29 2023 at 15.00-18.00 WIB at the Hall of FIKES 2 Muhammadiyah University of Pekajangan Pekalongan. Participants totaled 30 people. The participants were very enthusiastic about joining the pencak silat training. Before the practice was given, the participants were briefly given material about the latest 2022 competition techniques in addition to the basic techniques of pencak silat and also training in the components of basic pencak silat techniques. The method used is in the form of activities in this pencak silat sports training using a direct approach, demonstrations, discussions, practice and evaluation of training from athletes who participate directly on location, with theory and direct practice in the field. This training is provided so that participants know and understand about the latest pencak silat competitions, practice basic pencak silat techniques in improving techniques correctly, so as to encourage the creation of optimal pencak silat achievements. The material that I conveyed in this activity was regarding the basic techniques of the newest pencak silat in 2022 and basic technical practice training programs for supporting pencak silat athletes.*

#### Abstract

*Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2023 pukul 15.00-18.00 WIB bertempat di Aula FIKES 2 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Peserta berjumlah 30 orang. Peserta sangat antusias mengikuti pelatihan pencak silat bersama. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang teknik pertandingan terbaru tahun 2022 selain itu teknik dasar pencak silat dan juga latihan Komponen teknik dasar pencak silat. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga pencak silat ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap pelatihan dari atlit yang ikut langsung di lokasi, dengan teori dan langsung praktek dilapangan. Pelatihan ini diberikan agar peserta mengetahui dan memahami tentang pertandingan pencak silat terbaru, latihan teknik dasar pencak silat dalam*

*peningkatan teknik dengan benar, sehingga dapat mendorong terciptanya prestasi pencak silat yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar pencak silat terbaru tahun 2022 dan program latihan praktek teknik dasar untuk penunjang atlet pencak silat.*

© Lukman Abdul Aziz, Mega Widya Putri

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

## **PENDAHULUAN**

Pencak Silat atau dikenal silat adalah suatu seni bela diri tradisional Indonesia yang memperhatikan seni keindahan gerakan dalam setiap jurusnya. Tiap-tiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas.

Seni bela diri ini telah diakui oleh UNESCO sebagai warisan budaya Nusantara. Meski demikian, pencak silat juga dapat dijumpai di berbagai negara Asia, seperti di Malaysia, Brunei, Filipina, Singapura, hingga Thailand bagian selatan.

Pencak silat berasal dari dua kata, yakni 'pencak' dan 'silat'. Pengertian pencak ialah gerak dasar bela diri dan terikat dengan peraturan. Sedangkan silat berarti gerak bela diri sempurna yang bersumber dari kerohanian.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat yaitu permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan atau tanpa senjata.

Induk organisasi dari pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI yang didirikan pada tanggal 18 Mei 1948. IPSI bisa dikatakan juga sebagai salah satu organisasi silat tertua di dunia.

Sementara itu, organisasi yang menjadi wadah dari berbagai federasi pencak silat di seluruh belahan dunia biasa disebut Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa (Pesilat), yang dibentuk pada tanggal 11 Maret 1980 oleh para negara pendiri, seperti Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam.

Pencak silat selalu menjadi cabang olahraga yang dilombakan dalam ajang empat tahunan nasional di Indonesia, yakni Pekan

Olahraga Nasional (PON). Tidak hanya itu, sejak tahun 1987, pencak silat juga hampir selalu dilombakan dalam ajang Pesta Olahraga Asia Tenggara yang biasa disebut SEA Games. Sementara itu, di luar Indonesia sendiri masih ada banyak penggemar pencak silat dari berbagai negara, seperti Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika Serikat.

Berkat pamor yang dikenal baik hingga berbagai penjurur dunia, tepat pada tanggal 13 Desember 2019 lalu, The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) menetapkan bahwa pencak silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia (Intangible Cultural World Heritage).

Setelah berhasil mendapatkan pengakuan dari dunia Internasional sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia, sekarang ini pencak silat memiliki peluang yang cukup besar untuk selalu dipertandingkan dalam ajang olahraga internasional, seperti Olimpiade.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode demonstrasi. Metode demonstrasi digunakan untuk memberikan gambaran pada atlet tentang peraturan pertandingan pencak silat terbaru tahun 2022 dan teknik dasar pencak silat dengan benar sehingga kondisi fisik, teknik, dan program pelatihan atlet semakin berkembang.

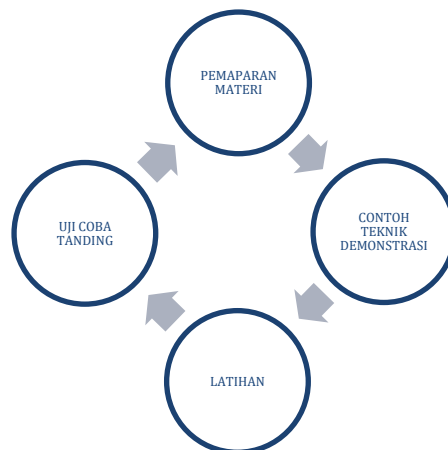
## HASIL

Pada pengabdian pelatihan atlet pencak silat di AULA FIKES 2 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan sangat merespon dengan baik dan menjadikan atlet dapat mengetahui peraturan baru tahun 2022 pencak silat, teknik dasar pencak silat yang baik, serta kondisi fisik atlet yang terjaga. Dalam pelatihan ini banyak peserta yang sangat antusias dalam pemaparan peraturan terbaru pencak silat 2023, dengan pelatihan tersebut beberapa atlet dapat langsung mempraktikkan dengan benar dan beberapa masih terdapat kesalahan karena reflek atlet selama latihan dengan peraturan yang lalu.

Sedangkan pada materi teknik dasar para atlet sudah banyak yang menguasai karena pada dasarnya atlet-atlet ini memiliki kemampuan

yang baik dan fleksibilitas yang mempumpuni. Adapun beberapa atlet masih kurang dalam teknik dasar, dikarenakan pada dasarnya atlet juga dari berbagai anak didik pelatih yang mempumpuni atau kurang dalam artian penjelasan pada atlet-atletnya untuk menguasai teknik dasar pencak silat.

Semua peserta atau atlet sangat memperhatikan arahan dalam penjelasan materi, menjadikan pemaparan materi lebih mudah tersampaikan serta atlet mempraktikkan dengan bersama-sama, dan saling bertukar fikir dalam memecahkan masalah ataupun teknik terbaru pencak silat tahun 2023.



## **KESIMPULAN**

Pada pengabdian pelatihan atlet pencak silat di AULA FIKES 2 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan sangat merespon dengan baik dengan adanya pelatihan ini. Semoga pelatihan ini dapat meningkatkan prestasi atlet yang mengikuti pelatihan ini, serta dapat menjadi bahan evaluasi pelatihan kepada atlet sebelumnya sebagai pelatih pencak silat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136-149.

<https://www.bola.com/ragam/read/4519010/pengertian-pencak-silat-unsur-unsur-tujuan-fungsi-teknik-dan-manfaat-yang-didapat>

Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model latihan teknik dasar serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 1(02), 58-63.

Nelson, S., & Septri, S. (2018). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT BERBASIS MULTIMEDIA DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Stamina*, 1(1), 346-358.

<https://www.gramedia.com/literasi/sejarah-pencak-silat/>