



Meningkatkan Kemampuan Dan Keterampilan Olahraga Pencak Silat

Berlian Agatha Silalahi¹, Abdullah Dimas Tiar², Ghozian Muhamad Sidqi³, Dias Patut Pradana⁴

^{1,2,3,4}Universitas Singaperbangsa Karawang

Article Info

Keyword:

Pencak silat
Olahraga
Meningkatkan,Kemampuan

Abstrak

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam cabang olahraga Pencak Silat melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2025 di Kampus 2 Universitas Singaperbangsa Karawang dengan melibatkan 17 peserta dari UKM Pencak Silat UNSIKA. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, penyampaian materi interaktif, post-test, dan sharing session. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai peserta dari 62,5 menjadi 76,7, atau terjadi peningkatan sebesar 22,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta terhadap teknik, strategi, serta nilai-nilai sportivitas dalam Pencak Silat. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan dan kepercayaan diri peserta dalam mengembangkan potensi diri di bidang olahraga Pencak Silat.

Abstract : This outreach activity aims to improve the abilities of participants in the sport of Pencak Silat through an educational, participatory, and applied approach. The outreach was held on October 21, 2025 at Campus 2, Singaperbangsa University, Karawang, involving 17 participants from the Pencak Silat Student Activity Unit (UKM) UNSIKA. The implementation method included a pre-test, interactive material delivery, a post-test, and a sharing session. The results of the activity showed an

increase in the average score of participants from 62.5 to 76.7, or an increase of 22.7%. This indicates that the outreach activity was effective in improving participants' understanding and skills regarding techniques, strategies, and sportsmanship values in Pencak Silat. Thus, this activity had a positive impact on increasing the abilities and self-confidence of participants in developing their potential in the field of Pencak Silat.

Corresponding Author:

Berlian agatha silalahi,
Email: 2310631240005@student.unsika.ac.id

Pendahuluan

Pencak silat merupakan salah satu cabang berolahraga tradisional kepunyaan bangsa Indonesia hingga butuh dilindungi kelestariannya. Pencak silat merupakan salah satu cabang berolahraga yang meningkatkan sebagian aspek di dalamnya ialah aspek keolahragaan, kesenian, beladiri serta kerohanian ataupun mental spiritual, (Lubis, 2004). (Gristyutawati, Purwono, & Widodo, 2012) menjelaskan bahwa budi pekerti luhur merupakan dasar nilai-nilai norma kebudayaan masyarakat yang menjadikan pencak silat adalah warisan bangsa indonesia. (Mulyana, 2013) menjelaskan bahwa kepribadian jati diri bangsa Indonesia terbentuk melalui cerminan ajaran-ajaran kebudayaan masyarakat yang mampu melahirkan dan menciptakan nilai luhur kualitas karakter pencak silat. (Purbodjati, 2018) juga menjelaskan bahwa pencak silat merupakan upaya pembangunan fisik, mental terhadap aspek mental spiritual dalam pengembangan individu dengan menanamkan nilai-nilai kebudayaan dengan tujuan membentuk kualitas jati diri yang berkepribadian bangsa.

Tujuan pencak silat adalah membentuk sikap dan mental dengan peranan peningkatan kualitas diri dan anggota, tidak menjadikan organisasi sebagai bentuk kelompok pemberontak. Bentuk penanaman sikap toleransi dalam keberagaman multikultural perbedaan, maka konflik kekerasan menuju kedamaian akan membentuk nilai-nilai karakter individu (Maksum et al., 2016).

Proses pembentukan individu melalui ajaran pencak silat, mampu mengembangkan nilai-nilai karakter konsep diri dan kepercayaan diri. (Marsh & Shavelson, 1985), (Cashmore, 2008) & (Kirmizi, 2015) mendefinisikan konsep diri merupakan penilaian diri melalui proses interaksi terhadap dirinya, diri dengan orang lain, sehingga pemahaman diri dan segala aktifitas terhadap dirinya dengan lingkungan menjadikan penilaian dan penghargaan terhadap dirinya. (Gana, 2012) & (Nirmalawati, 2011) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan

pengetahuan dari pengalaman terhadap diri setiap individu, yang mampu berkembang menyesuaikan dengan lingkungan. Konsep diri merupakan bentuk pengendalian terhadap pengenalan diri sendiri, akibat dari proses interaksi dengan lingkungan (Shavelson & Bolus, 1981).

Keterkaitan nilai pengetahuan dan keterampilan terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri, mempunyai peranan untuk mengajarkan dan menanamkan dasar berlatih pencak silat yang benar, efektif dan terarah sejak dini. Karena menurut (Mulyana, 2017), ajaran pencak silat tidak hanya memfokuskan pada olahraga beladiri, melainkan lebih menekankan keyakinan aspek mental spiritual hubungan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, sehingga didalamnya terdapat kepercayaan diri, disiplin diri bahkan konsep diri, serta toleransi kepada sesama dan rasa sosial, selain dari pada itu, aspek lainnya lebih menekankan kepada kemampuan ketrampilan untuk menjaga kondisi fisik serta untuk menumbuhkan jiwa ksatria dan melahirkan suatu bangsa yang berintegritas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan tentang bagaimana meningkatkan kemampuan pada cabang olahraga pencak silat yang dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Oktober 2025, pukul 15.00 hingga 16.30 WIB, bertempatkan di Kampus 2 Universitas Singaperbangsa Karawang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada sore hari dikarenakan setiap atlet tersebut harus melakukan latihan rutinitas terlebih dahulu. Kegiatan tersebut diikuti sebanyak 17 orang dari UKM pencak silat unsika. Mereka menjadi sasaran untuk kegiatan tersebut karena agar setiap peserta dapat bisa berkembang lagi dan mampu meningkatkan kemampuan mereka, dengan kegiatan ini peserta diharapkan mampu memahami dan bisa jauh lebih baik dari sebelumnya.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara edukatif, partisipatif, dan aplikasi agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi dalam proses penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan agar proses pembelajaran berjalan efektif dan hasilnya dapat diukur secara jelas. Sebelum kegiatan dimulai, terlebih dahulu dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta terhadap materi yang akan diberikan. Pre-test ini berfungsi sebagai alat ukur awal agar pengajar dapat menyesuaikan cara penyampaian materi sesuai kemampuan peserta.

Setelah itu, dilanjutkan dengan penyampaian materi utama yang dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Tahapan ini menjadi inti

kegiatan di mana peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan topik yang telah direncanakan.

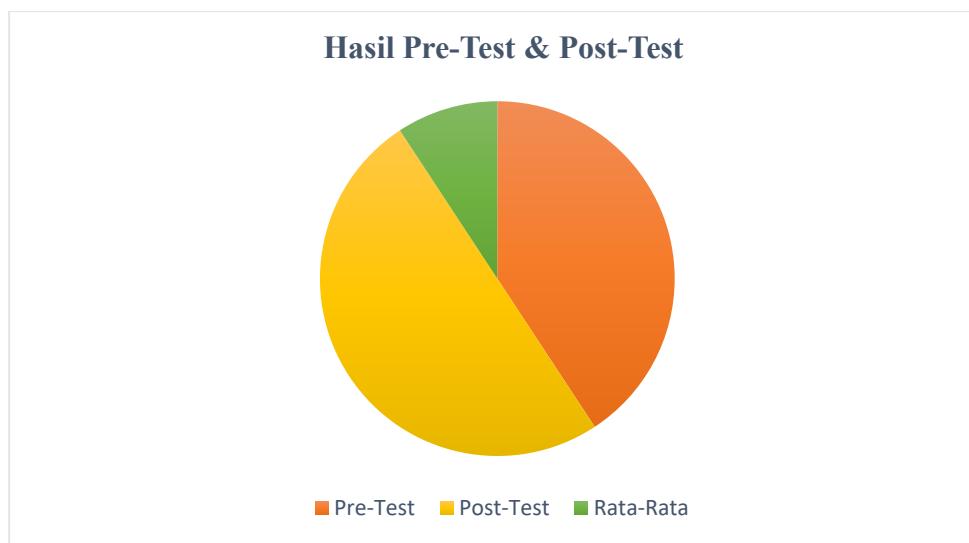
Usai penyampaian materi, peserta mengikuti post-test untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan yang diperoleh setelah kegiatan berlangsung. Hasil post-test dibandingkan dengan pre-test untuk mengetahui efektivitas penyampaian materi.

Sebagai penutup, dilakukan sharing session atau sesi berbagi pengalaman antar peserta dan narasumber. Pada tahap ini, peserta dapat menyampaikan pendapat, pengalaman, serta hal-hal baru yang mereka pelajari selama kegiatan. Sharing session bertujuan untuk memperkuat pemahaman, memperluas wawasan, serta membangun komunikasi yang lebih terbuka antara peserta dan narasumber.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan ini bertujuan untuk menciptakan proses pembelajaran yang terstruktur, terukur, dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi seluruh peserta.

Hasil Dan Pembahasan

Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, dilakukan pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post-test setelah kegiatan selesai. Tujuan dari pelaksanaan kedua tes ini adalah untuk mengukur seberapa besar peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi cabang olahraga Pencak Silat setelah mengikuti pelatihan.



Berikut data hasil nilai *pre-test* dan *post-test*

1. Rata-rata nilai pre-test : 62,5
2. Rata-rata nilai post-test : 76,7

3. Rata-rata peningkatan poin : 14,2 poin (peningkatan sekitar 22,7%)

Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai yang cukup signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sebelum materi diberikan, rata-rata nilai peserta berada pada 62,5, yang menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta terhadap cabang olahraga Pencak Silat masih tergolong sedang. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, rata-rata nilai meningkat menjadi 76,7, yang berarti terjadi peningkatan pemahaman sebesar 22,7%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan yang diterapkan — dimulai dari *pre-test*, penyampaian materi secara interaktif, *post-test*, hingga *sharing session* — berjalan efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta. Peserta tampak lebih memahami teknik dasar, strategi bertanding, serta nilai-nilai sportivitas dalam Pencak Silat setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Selain itu, *sharing session* yang dilakukan setelah *post-test* memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling bertukar pengalaman, mengajukan pertanyaan, dan memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari. Tahapan ini berperan penting dalam memperkuat hasil belajar karena peserta dapat merefleksikan apa yang telah mereka pahami dan mengaitkannya dengan pengalaman praktik di lapangan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam cabang olahraga Pencak Silat, baik dari aspek teknik, taktik, maupun pemahaman teori.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan mengenai peningkatan kemampuan pada cabang olahraga Pencak Silat, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta. Melalui tahapan yang terstruktur, mulai dari *pre-test*, penyampaian materi, *post-test*, hingga *sharing session*, peserta memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dan mampu meningkatkan kemampuan mereka secara nyata.

Hasil perbandingan nilai menunjukkan adanya peningkatan rata-rata dari 62,5 pada *pre-test* menjadi 76,7 pada *post-test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,2 poin atau sekitar 22,7%. Hal ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap teknik, strategi, dan prinsip dasar dalam Pencak Silat.

Selain itu, sesi *sharing session* memberikan dampak positif karena peserta dapat bertukar pendapat, berbagi pengalaman, dan memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh selama kegiatan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan dan keterampilan peserta, tetapi juga menumbuhkan semangat belajar, kerja sama, dan rasa percaya diri dalam mengembangkan kemampuan di bidang olahraga Pencak Silat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kemampuan dan pemahaman peserta terhadap cabang olahraga Pencak Silat melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada:

1. Pihak Universitas Singaperbangsa Karawang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini.
2. Dosen pembimbing dan panitia pelaksana, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan berlangsung.
3. Seluruh peserta dari UKM Pencak Silat UNSIKA, yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan dengan semangat dan antusiasme tinggi.
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan moril maupun materil demi kelancaran kegiatan ini.

Penulis menyadari bahwa kegiatan ini masih jauh dari sempurna, namun diharapkan hasilnya dapat memberikan manfaat bagi peserta, khususnya dalam meningkatkan kemampuan dan pemahaman terhadap cabang olahraga Pencak Silat. Semoga kegiatan seperti ini dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan di masa yang akan datang.

Hasil Dokumentasi



Gambar 1: Pembukaan dan melakukan Pre-Test



Gambar 2 : Pemaparan materi



Gambar 3 : Dokumentasi Kegiatan

Daftar Pustaka

- Lubis, J. (2004). Pencak Silat Panduan. Praktis. Jakarta: PT Raja.
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat. PT Remaja Rosdakarya.
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3), 129–135.
- Purbodjati. (2018). Pencak Siat Membentuk Kualitas Manusia Indonesia Berkarakter Jati Diri Bangsa. 1–19. Retrieved from www.purbodjati@gmail.com/blogspot.
- Maksum, A., Suroto, & Mahardika, I. M. S. (2016). Dari Konflik Kekerasan Menuju Perdamaian : Abstrak Pendahuluan. (June), 1–11.
- Marsh, H., & Shavelson, R. J. (1985). Self Concept: Its Multifaceted, Hierarchical Structure. Vol. 20(No. 3), 107–123.
- Cashmore, E. (2008). Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts. In Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts (Second Edi).
- Gana, K. (2012). Psychology of self-concept. In K. Gana (Ed.), *Psychology of Self Concept*.
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. (1981). Self concept: The Interplay of Theory and Methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3–17.
- Wulan Fitri Utami. (2013). Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kelas Olahraga Smp Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal Mahasiswa Unessa*, 2(1), 59.
- Yuliana Ratmawati, D. (2016). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(1), 22.