

Pelatihan Pelatih Cabang Olahraga Pencak Silat Kalimantan Timur

Nanda Alfian Mahardhika¹, Jeane Betty Kurnia Jusuf², Januar Abdilah Santoso³, Galih Priyambada⁴,
Julianur⁵, M Riski Adi Wijaya⁶

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

⁶ Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email Correspondence: nam791@umkt.ac.id

Received
22 December 2021

Article Info
Accepted
17 January 2022

Published
29 January 2022

Keywords:

Training
Coach
Pencak silat
East Kalimantan

ABSTRACT

This community service aims to develop the human resources of pencak silat trainers in East Kalimantan Province by increasing their understanding of coaching theory and their ability to plan training programmes. This service activity is carried out in collaboration with the IPSI of East Kalimantan. The trainees totaled 93 pencak silat trainers used lectures, discussions, and practise methods over the course of two days. The outcomes of this service activity include the following: (1) establishment of cooperation between the FKIP UMKT Sports Education Study Program and the IPSI of East Kalimantan Province; (2) enhancement of human resources and trainers' competence in areas such as coaching knowledge and training programme design; and (3) implementation of community service programmes. The service concludes that collaboration and collaboration between the Sports Education Study Program FKIP UMKT and the IPSI in East Kalimantan is a strategic step toward improving human resources and the competence of pencak silat trainers in sport science-based sports coaching theory. This collaboration between agencies can be expanded to include the implementation of additional programmes aimed at increasing the human resources and competence of pencak silat trainers in East Kalimantan.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia atau kompetensi pelatih pencak silat di Provinsi Kalimantan Timur dalam pemahaman tentang teori kepelatihan dan perencanaan program latihan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan atas dasar kerjasama antara pengabdian dan pengprov IPSI Kalimantan Timur. Jumlah peserta pelatihan pelatih 93 orang dan berlangsung selama dua (2) hari dengan memakai tiga metode yaitu; ceramah, diskusi dan praktek. Hasil kegiatan pengabdian ini meliputi; (1) terjalin kerjasama antar instansi (Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UMKT dan Pengprov IPSI Kalimantan Timur); (2) meningkatkan sumber daya manusia dan kompetensi pelatih tentang ilmu kepelatihan dan perencanaan program latihan; (3) terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat. Kesimpulan dalam pengabdian ini yaitu; melalui kerjasama dan kolaborasi antara Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UMKT dan Pengprov IPSI Kalimantan Timur merupakan langkah yang strategis dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia dan kompetensi pelatih pencak silat tentang teori kepelatihan olahraga berbasis *sport science*. Terjalannya kerjasama antar instansi ini dapat ditindak lanjuti untk pelaksanaan program/kegiatan pengabdian selanjutnya dalam upaya peningkatan sumber daya manusia dan kompetensi pelatih pencak silat Provinsi Kalimantan Timur.

Copyright and License:

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



1. PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian peningkatan kualitas sumber daya manusia. Di Indonesia pembinaan ini diarahkan pada peningkatan jasmani, mental, rohani, membentuk watak dan kepribadian, disiplin serta sportivitas tinggi guna meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pencak Silat sebagai salah satu olahraga yang populer baik ditingkat Internasional maupun nasional, dalam perkembangannya saat ini banyak digemari oleh masyarakat Indonesia baik masyarakat umum maupun kalangan mahasiswa. Hal ini terbukti dengan makin banyaknya kejuaraan Pencak Silat yang diadakan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Olahraga Pencak Silat di Kalimantan Timur secara umum merupakan cabang olahraga yang banyak diminati, sama halnya di Kota Samarinda yang menjadi ibu kota provinsi Kalimantan Timur di mana banyak atlet yang ada dan memusatkan pelatihannya di Kota Samarinda. Hal ini didukung dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga di Kalimantan Timur yang dapat dikatakan baik. Perencanaan suatu program latihan harus mengacu pada prosedur yang terorganisir dengan baik, metode dan ilmiah. Penemuan metode latihan yang dapat di aplikasikan dalam proses latihan sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan secara keseluruhan berkembang dengan pesat (Hermawan et al, 2020).

Ditinjau dari segi olahraga, pencak silat mempunyai batasan tertentu sesuai tujuan gerak dan usaha untuk memenuhi fungsi jasmani dan rohani. Segala usaha yang dapat mendorong kebangkitan, pengembangan dan pembinaan kekuatan jasmani dan rohani bagi setiap manusia termasuk dalam olahraga. Pencak silat merupakan warisan asli budaya bangsa Indonesia yang terdiri dari berbagai aliran/perguruan pencak silat (Subekti et al, 2021). Dalam segi perkembangannya pencak silat mengarah ke olahraga prestasi, sehingga mendorong atlet dan pelatih untuk semangat dalam latihan agar bisa mencapai prestasi yang tinggi pada setiap event yang diikuti. (Dewi, 2015).

Minat pada olahraga pencak silat dapat dikatakan cukup baik, dengan kata lain respon terhadap olahraga pencak silat jika diamati sangatlah ramai, antusias dalam permainan atau dalam mengikuti perkembangan pencak silat di Indonesia dan daerah. Dalam olahraga pencak silat yang sering digelar di setiap daerah sering kali mempertandingkan kelas remaja dan dewasa. Antusiasme ini dibuktikan dengan adanya cabang-cabang olahraga pencak silat yang berada di Provinsi Kalimantan Timur dengan tujuan untuk membina dan mengembangkan olahraga Pencak Silat. Terlepas dari beragamnya jurus-jurus yang tercipta, di dalam praktek pencak silat termanifestasi unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang diwariskan turun temurun. Telah banyak penelusuran filosofis dan kearifan lokal bela diri tradisional pencak silat (Ediyono et al, 2019). Menurut Dharmika Nugraha et al, 2019 pembinaan olahraga merupakan usaha yang untuk mencapai proses prestasi puncak, pembinaan dilakukan akan sesuai dengan harapan jika dilaksanakan efektif dan berkelanjutan maka proses pembinaan olahraga membutuhkan waktu yang lama.

Salah satu bentuk keseriusan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dalam mengembangkan sarana pengembangan sumber daya manusia tersebut, maka tim peneliti dari Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur mengadakan kegiatan Pelatihan Pelatih Pencak Silat di Provinsi Kalimantan Timur untuk meningkatkan keilmuan pelatih di tingkat perguruan sehingga akan meningkatkan kualitas atlet – atlet pencak silat dalam kompetisi atau kejuaraan. Untuk mencapai prestasi ada empat ranah yaitu fisik, teknik, strategi dan mental. Dalam olahraga pencak silat yang paling dasar dipahami adalah fisik. Pesilat membutuhkan kondisi fisik yang baik agar mampu mendapatkan prestasi yang tinggi disamping penguasaan teknik, strategi dan mental. (Halbatullah et al, 2019)

Proses pembinaan atlet pencak silat sudah berkesinambungan atau berkelanjutan, karena di Provinsi Kalimantan Timur ada wadah dalam pembinaan atlet pencak silat dari usia remaja yaitu di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Tujuan dari dibentuknya SKOI dan PPLP yaitu untuk menjaring dan membina pelajar berbakat dibidang olahraga agar mampu mencapai prestasi olahraga yang tinggi di tingkat nasional bahkan internasional (Putri and Muslim, 2017). Dalam proses rekrutmen dan pembinaan atlet secara bertingkat dan berkelanjutan melalui program strategis prima mulai dari atlet pratama sampai muda dan utama. Penerapan *sport science* serta membangun

karakter olahragawan yang meliputi atlet, pelatih dan pengurus cabang olahraga guna mencapai prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional dan internasional (Muhammad and Pahlepi, 2015).

Dalam proses pembinaan atlet, seorang pelatih dituntut mampu membuat program latihan. Dalam pembuatan program latihan yang diutamakan adalah bagaimana terjadinya asas overcompensation atau efek latihan pada tubuh yaitu semua yang terjadi dalam latihan (Aprilia et al, 2018). Berpedoman pada uraian tersebut maka didorong rasa kebersamaan dan kecintaan terhadap Beladiri Pencak Silat umumnya di wilayah Provinsi Kalimantan Timur di dan khususnya di Kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur mengadakan “Pelatihan Pelatih Cabang Olahraga Pencak Silat” yang bertema “Meningkatkan Generasi Pelatih Pencak Silat Yang Berkualitas di Era Modern dan Digital” untuk membangkitkan kembali nilai-nilai patriotisme, nasionalisme, religius-kultural, dan humanistik yang sesungguhnya telah tercermin di dalam olahraga pencak silat. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu mengkombinasikan berbagai unsur ilmu pengetahuan dalam olahraga seperti biomekanika olahraga, kinesiologi olahraga, fisiologi olahraga dan faktor pendukung keberhasilan dalam melatih lainnya (Jamaludin & Sapta Wijaya Kusuma, 2019).

2. METODE

Sebagai upaya pemecahan masalah yang telah dilakukan diatas, melalui kerjasama antara tim pengabdian dan pengprov IPSI Kalimantan Timur merumuskan kegiatan Pelatihan Pelatih Cabang Olahraga Pencak Silat Kalimantan Timur Tahun 2019. Pemateri dalam kegiatan pengabdian ini yaitu Nanda Alfian Mahardhika, M.Pd, Januar Abdilah Santoso, M.Or, Jeane Betty Kurnia Jusuf, M.Pd dan Dr. Indro Catur Haryono (Pelatih Kepala Tim Pencak Silat Sea Games 2019).

Kegiatan pelatihan pelatih cabang olahraga pencak silat dilaksanakan pada tanggal 14-15 Desember 2019 bertempat di Aula Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Berdasarkan undangan peserta bahwa total peserta dari berbagai elemen pelatih cabang olahraga pencak silat se Provinsi Kalimantan Timur dibuktikan dengan membawa surat tugas dari perguruan, pengcab, instansi terkait, dll.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pelatihan Pencak Silat.

Hari/Tanggal	Waktu	Materi Kegiatan
Sabtu, 14 Desember 2019	09.00 - 10.00	Pembukaan (KONI Kaltim)
	10.00 - 12.00	Materi Pengantar (Lembaga Pelatih Pengprov IPSI Kaltim)
	12.00 - 13.00	<i>Coffe Break</i> – Ishoman
	13.00 - 15.00	Metodologi Kepelatihan (Tim Pengabdian)
	16.00 - 18.00	Teori Kondisi Fisik (Tim Pengabdian)
	19.00 - 21.00	Program Latihan (Tim Pengabdian)
Minggu, 15 Desember 2019	08.00 - 10.00	Periodisasi Latihan (Dr Indro Catur Haryono)
	10.00 - 12.00	Perencanaan Program Latihan (Dr Indro Catur Haryono)
	12.00 - 13.00	<i>Coffe Break</i> – Ishoman
	13.00 - 15.00	Latihan Teknik Pencak Silat I (Dr Indro Catur Haryono)
	15.00 - 16.00	<i>Coffe Break</i> – Ishoman (Dr Indro Catur Haryono)
	16.00 - 18.00	Latihan Teknik Pencak Silat II (Dr Indro Catur Haryono)
	19.00 - 21.00	Evaluasi (Tim Pengabdian)
	21.00 - 21.30	Penutupan (Tim Pengabdian)

Tujuan dari kegiatan pelatihan pelatih cabang olahraga pencak silat ini yaitu tim pengabdian Prodi Pendidikan Olahraga UMKT bekerja sama dengan Pengprov IPSI Kalimantan Timur bisa memberikan kontribusi yang baik untuk perkembangan pencak silat di Provinsi Kalimantan Timur melalui kegiatan Pelatihan Pelatih Pencak Silat. Pelatihan ini juga di dukung oleh beberapa pihak, sehingga kualitas dan kemampuan peserta (pelatih) yang memiliki pengalaman dan keahlian dalam olahraga beladiri khususnya pencak silat bisa mensosialisasikan dan bisa memberikan warna baru dalam dunia persilatan khususnya di wilayah Kalimantan Timur atau bahkan ditingkat nasional maupun internasional. Untuk kedepannya semoga kegiatan pelatihan ini bisa terlaksana kembali dan juga dari program studi pendidikan olahraga bisa memberikan kontribusi yang lebih baik lagi melalui kegiatan lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini melalui program pelatihan pelatih cabang olahraga pencak silat Provinsi Kalimantan Timur, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Kegiatan Pelatihan Pelatih

Tujuan Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjalin silaturahmi antar pelatih pencak silat se Provinsi Kalimantan Timur 2. Menyiapkan generasi pelatih pencak silat yang berkualitas di Kalimantan Timur 3. Meningkatkan keilmuan kepelatihan di perguruan-perguruan pencak silat dalam olahraga prestasi
Sasaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih perguruan pencak silat 2. Pelatih pencak silat Kabupaten/Kota 3. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat 4. Mahasiswa/pelajar pelaku pencak silat
Strategi	Memberikan materi kepada peserta sesuai yang sudah di jadwalkan oleh tim pengabdian di tabel 1
Evaluasi	Peserta mempraktekan cara melatih atlet pencak silat yang baik dan benar, melalui kegiatan demonstrasi.
Capaian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Total peserta berjumlah 93 orang pelatih pencak silat 2. Menghadirkan narasumber pelatih internasional dan pelatih kepala pencak silat sea games 2019.

Beberapa dokumentasi kegiatan pelatihan pelatih cabang olahraga pencak silat Kalimantan Timur, sebagai berikut:



Gambar 1. Pembukaan Pelatihan Pelatih Pencak Silat



Gambar 2. Materi Kondisi Fisik



Gambar 3. Materi Metodologi Kepelatihan



Gambar 4. Peserta melakukan pemanasan



Gambar 5. Materi Praktek



Gambar 6. Materi Praktek



Gambar 7. Sesi foto bersama

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pelatihan ini yaitu: kerjasama antara Prodi Pendidikan Olahraga UMKT dengan Prongprov IPSI Kalimantan Timur merupakan suatu kegiatan yang strategis dan langkah bersama untuk meningkatkan sumber daya manusia pelatih di Provinsi Kalimantan Timur. Dengan meningkatnya pemahaman pelatih pencak silat di Kalimantan Timur tentang dasar ilmu kepelatihan dan perencanaan program latihan akan mudah bagi pelatih dalam mengembangkan kompetensi. Sebagai bahan evaluasi semoga kegiatan Pelatihan Pelatih Pencak Silat Kalimantan Timur ini bisa memberikan dampak yang positif untuk perkembangan pencak silat di Provinsi Kalimantan Timur. Selain itu, kedepannya Pelatih Pencak silat bisa menjadi lebih baik lagi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan Pengurus Provinsi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kalimantan Timur atas dukungan dan berkenan menjadi mitra penulis dalam pelaksanaan pengabdian ini

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Khalida Nawa, Agus Kristiyanto, and Muchsin Doewes. 2018. "Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." *Journal Power Of Sports* 1(1): 55–63. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS> (March 23, 2022).
- Dewi, Novia Putriana. 2015. "Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri." : 1–6.
- Dharmika Nugraha, Pratama, Enggel Bayu Pratama, and Enggel@unipma Ac Id. 2019. "Survei Pembinaan Prestasi Atlet Bolabasket Kelompok Umur Di Bawah 16 Dan 18 Tahun." <https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4> (March 7, 2022).
- Ediyono, Suryo, Sahid Teguh, Widodo Fakultas, and Ilmu Budaya. 2019. "Memahami Makna Seni Dalam

-
- Pencak Silat.” *Panggung* 29(3): 57126. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014> (April 17, 2022).
- Halbatullah, Kholil, I.K Budaya Astra, and I.G Suwiwa. 2019. “Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat.” *Jurnal IKA* 17(2): 136. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/19847/12660> (April 17, 2022).
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., Jariono, G., (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022.” <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/20022/10246> (April 18, 2022).
- Jamaludin. (2022) Meningkatkan, and Lalu Sapta Wijaya Kusuma. 2019. “Meningkatkan Kompetensi Pelatih Beladiri Tarung Derajat Melalui Iptek Keolahragaan.” *Abdi Masyarakat* 1(1). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/article/view/972> (April 18, 2022).
- Muhammad, Sayid, and Reza Pahlepi. 2015. “Peran Komite Olahraga Nasional Indonesia (Koni) Kalimantan Timur Dan Pengurus Provinsi Cabang Olahraga Kempo Dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Kempo Di Kalimantan Timur.”
- Putri, Juana Wangsa, and Budi Ariyanto Muslim. 2017. “Evaluasi Penyelenggaraan Program Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Cabang Olahraga Taekwondo Provinsi Dki Jakarta.” *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN* 8(2): 90–101. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/4450/3373> (April 18, 2022).
- Subekti, Nur, Anugrah Nur Warthadi, Hamzah Mujahid, and Amar Abdullah. 2021. “Analisis Performa Speed Dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit.” *Jurnal Olahraga dan Prestasi* 18: 39–45. <https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/view/48507/pdf> (March 23, 2022).