



## **Pelatihan pelatih pencak silat tingkat dasar se-Daerah Istimewa Yogyakarta**

### ***Basic-level Pencak Silat instructor training for the Special Region of Yogyakarta***

**Awan Hariono<sup>1</sup>, Budi Aryanto<sup>2\*</sup>, Herwin<sup>3</sup>, Widiyanto<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia, email: [awan\\_hariono@uny.ac.id](mailto:awan_hariono@uny.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia, email: [budi\\_aryanto@uny.ac.id](mailto:budi_aryanto@uny.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia, email: [herwin@uny.ac.id](mailto:herwin@uny.ac.id)

<sup>4</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia, email: [widi@uny.ac.id](mailto:widi@uny.ac.id)

\*Koresponden penulis

#### **Info Artikel**

**Diajukan:** 20 Februari 2025

**Diterima:** 29 Mei 2025

**Diterbitkan:** 16 Juni 2025

#### **Keywords:**

*Training, coach, pencak silat, basic level.*

#### **Kata Kunci:**

Pelatihan, pelatih, pencak silat, tingkat dasar.

#### **Abstract**

*Pencak Silat in the Special Region of Yogyakarta (DIY) has excellent potential to develop athletes' achievements at the national and international levels, so it is necessary to improve the quality of coaching. The Training of Basic Level Pencak Silat Trainers in the Special Region of Yogyakarta aims to improve achievement by increasing the trainer's understanding of changes in competition regulations, the use of science and technology in coaching, and the preparation and implementation of training programs based on scientific principles. The method of activity implementation includes lectures, practices, discussions, and questions and answers. The activity was held on July 13-14, 2024, at Graha Wanabhaktiyasa Building, Yogyakarta, with 32 participants from the target of 30 coaches. The main supporting factor was the collaboration with Pengda IPSI DIY, while the obstacles faced included the heterogeneity of the participants' backgrounds, time constraints, and the lack of post-activity assistance. The results of the activity showed that the activity went smoothly, with all participants passing: 18 participants with excellent criteria, 10 with reasonable criteria, and 4 with sufficient criteria (conditional). This training is expected to improve the competence of trainers and impact the development of Pencak Silat's achievements in the Special Region of Yogyakarta.*

#### **Abstrak**

Pencak Silat di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki potensi besar dalam mengembangkan prestasi atlet di tingkat nasional maupun internasional, sehingga diperlukan peningkatan kualitas kepelatihan. Kegiatan Pelatihan Pelatih Pencak Silat Tingkat Dasar se-Daerah Istimewa Yogyakarta bertujuan untuk meningkatkan pencapaian prestasi melalui peningkatan pemahaman pelatih terhadap perubahan peraturan pertandingan, pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam kepelatihan, serta penyusunan dan penerapan program latihan berbasis prinsip ilmiah. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah, praktik, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan pada 13–14 Juli 2024 di Gedung Graha Wanabhaktiyasa, Yogyakarta, dengan 32 peserta dari target 30 pelatih. Faktor pendukung utama adalah kerja sama dengan Pengda IPSI DIY, sementara hambatan yang dihadapi meliputi heterogenitas latar belakang peserta, keterbatasan waktu, dan minimnya pendampingan pasca-kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa

kegiatan berlangsung lancar, dengan semua peserta dinyatakan lulus: 18 peserta berkriteria sangat baik, 10 peserta berkriteria baik, dan 4 peserta berkriteria cukup (bersyarat). Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi pelatih dan berdampak pada perkembangan prestasi Pencak Silat di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang memiliki potensi besar dalam mencetak atlet berprestasi di tingkat nasional maupun internasional, termasuk di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia, Pencak Silat tidak hanya berkembang sebagai seni bela diri tetapi juga sebagai olahraga prestasi yang menuntut pembinaan atlet secara sistematis dan professional (Hariono & Lubis, 2020). Untuk mencapai prestasi yang optimal, berbagai aspek perlu diperhatikan, termasuk faktor kepelatihan yang memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas atlet agar dapat bersaing di berbagai kejuaraan (Rohendi & Rustiawan, 2020; Wijayanti et al., 2024).

Peran pelatih sangat menentukan dalam membina atlet melalui pendekatan berbasis keilmuan yang mencakup pemahaman mendalam terhadap teknik, taktik, peraturan pertandingan, serta penerapan program latihan yang sistematis. Pelatih yang kompeten tidak hanya memahami aspek teknis dan taktis, tetapi juga memiliki wawasan tentang prinsip-prinsip kepelatihan yang sesuai dengan perkembangan ilmu olahraga (Burton & Raedeke, 2009; Sonesh et al., 2015). Artinya, efektivitas pelatihan sangat dipengaruhi oleh pemahaman pelatih terhadap periodisasi latihan, pengelolaan beban latihan, serta evaluasi kinerja atlet yang dilakukan secara berkelanjutan (Mason et al., 2020; Wells, 2016).

Secara ideal, pelatih Pencak Silat di DIY harus memiliki kualifikasi yang memadai dalam aspek kepelatihan, pemahaman peraturan terbaru, serta pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Oleh karena, kepelatihan modern menuntut pelatih untuk mengembangkan metode latihan yang efektif dan berbasis pada prinsip periodisasi guna mengoptimalkan performa atlet (Bompa & Haff, 2019; Balyi, Way, & Higgs, 2013). Dengan demikian pelatih tidak hanya bertanggung jawab dalam mengasah keterampilan teknis atlet, tetapi juga dalam menyusun program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet serta dinamika kompetisi yang terus berkembang (Roetert & Lubbers, 2011; Bloom et al., 2014).

Namun, kondisi terkini menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih Pencak Silat di DIY masih memiliki keterbatasan dalam memahami regulasi peraturan pertandingan terbaru, belum mengoptimalkan teknologi dalam

kepelatihan, serta kurangnya pemahaman dalam penyusunan perencanaan program latihan berbasis prinsip ilmiah. Artinya, masih terdapat kesenjangan dalam kompetensi pelatih, baik dalam aspek metodologi latihan maupun dalam pemanfaatan data ilmiah untuk meningkatkan performa atlet. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kapasitas pelatih melalui program pendidikan dan pelatihan yang sistematis agar dapat menjawab tantangan dalam pembinaan olahraga modern.

Proses menjalankan sebuah program pelatihan tidaklah mudah, sehingga perlu adanya pengetahuan yang baik untuk menjalankannya. Melatih merupakan proses yang berkelanjutan dalam membantu mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh atlet (Impellizzeri et al., 2020). Sementara itu, keberhasilan pola pembinaan atlet juga tergantung pada pengetahuan dan kemampuan pelatih dalam menerapkan setiap program latihan yang telah disusun dengan tepat dan benar (Swann et al., 2017; Johnson et al., 2011). Artinya, kualitas pelatih perlu ditingkatkan agar proses pembinaan prestasi dapat berjalan seimbang (Mason et al., 2020; Sonesh et al., 2015).

Selama ini pelatihan pencak silat yang dilakukan di DIY masih bersifat konvensional dan holistik. Pelatih hanya mengandalkan model latihan drill secara terus menerus tanpa memperhatikan seberapa beban yang harus diberikan, berapa lama waktu istirahatnya, seberapa tinggi intensitasnya, kapan harus ditingkatkan dan lain sebagainya. Sementara kemampuan pelatih dalam menganalisa setiap gerak teknik yang dilakukan oleh atlet juga relatif rendah sehingga pelatihan belum dapat berlangsung secara efektif dan efisien (Hariono et al., 2021). Keadaan tersebut menunjukkan bahwa dalam proses pelatihan pencak silat belum menunjukkan keterlibatan penerapan iptek dengan baik, khususnya di DIY.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan *Pelatihan Pelatih Pencak Silat Tingkat Dasar se-Daerah Istimewa Yogyakarta* diselenggarakan untuk meningkatkan kompetensi pelatih melalui berbagai pendekatan strategis. Program ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang regulasi terkini dalam Pencak Silat, penerapan metode latihan yang berbasis keilmuan, serta optimalisasi pemanfaatan teknologi dalam pembinaan atlet. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan para pelatih dapat meningkatkan kualitas kepelatihan mereka dan mampu menerapkan pendekatan berbasis bukti dalam membimbing atlet menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan demikian kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual dalam kepelatihan Pencak Silat di DIY dapat dikurangi secara signifikan. Oleh karena, peningkatan kapasitas pelatih tidak hanya berdampak pada efektivitas

pembinaan atlet, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan ekosistem olahraga yang lebih profesional dan berdaya saing (Anderson-Butcher et al., 2024; Muslima & Himam, 2018). Dengan adanya pelatih yang berkualitas, potensi besar yang dimiliki oleh atlet Pencak Silat di DIY dapat dioptimalkan sehingga mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional (Mitchell et al., 2006).

Universitas Negeri Yogyakarta melalui Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) merupakan lembaga yang paling berkepentingan terhadap perkembangan olahraga prestasi. Untuk itu, FIKK UNY perlu untuk berperan secara aktif dalam meningkatkan sistem pembinaan olahraga Pencak Silat di lingkungan Daerah Istimewa Yogyakarta, baik dalam bentuk penyelenggaraan kejuaraan maupun pelatihan-pelatihan guna meningkatkan sumberdaya pelatih. Melalui peran aktif dari FIKK UNY, diharapkan proses pembinaan olahraga prestasi pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat berkembang secara signifikan dalam bentuk kontribusi atlet pada tingkat nasional maupun internasional.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) penugasan guru besar "Pelatihan Pelatih Pencak Silat Tingkat Dasar Se Daerah Istimewa Yogyakarta" baru dapat dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2024 dan berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 13-14 Juli 2024 bertempat di gedung Graha Wanabhaktiyasa Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun hasil kegiatan dapat di sebagai berikut: 1) Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar, dan 2) Jumlah peserta melebihi target, yaitu sebanyak 32 peserta dari 30 peserta yang ditargetkan.

Faktor yang mendukung berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah adanya kerjasama antara tim pengabdian dengan Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Pengurus Kabupaten/Kota IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Perguruan Pencak Silat yang aktif dalam melakukan pembinaan prestasi, dan Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat dari beberapa Perguruan Tinggi Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun faktor penghambat, di antaranya: peserta kegiatan pengabdian memiliki latar belakang pengetahuan dan keterampilan yang heterogen sehingga tingkat pemahaman dan kemampuan terhadap materi yang disampaikan juga relatif berbeda, waktu penyelenggaraan relatif pendek sehingga tidak semua materi dapat diterima oleh peserta, dan pendampingan setelah pelaksanaan kegiatan hanya dilakukan melalui pemantauan dan laporan kegiatan pelatih pada saat

mendampingi atlet. Untuk mengatasi kendala pada kegiatan tersebut, Tim Pengabdian berupaya untuk mencari solusi dengan cara sebagai berikut:

1. Materi kegiatan pengabdian diberikan secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan kemampuan awal pemahaman peserta kegiatan (hasil diskusi awal dan hasil pre-test dengan khalayak sasaran).
2. Materi teori dilakukan secara klasikal dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab untuk selanjutnya diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya secara detail tentang materi yang disampaikan.
3. Materi praktik dilakukan dengan metode demonstrasi dan diskusi.
4. Pada pelaksanaan praktik, peserta dipandu secara langsung oleh Tim Pengabdian dan dilakukan evaluasi secara langsung terhadap setiap kegiatan praktik yang dilakukan oleh peserta.
5. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk menentukan kompetensi dari khalayak sasaran (kompetensi ditentukan dari selisih antara hasil pre-test dan post-test berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan oleh PB IPSI).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang selalu memberikan kontribusi prestasi pencak silat baik ditingkat nasional maupun internasional. Pada kenyataannya prestasi atlet kurang didukung dengan adanya regerasi yang sesuai dengan proses pembinaan berkelanjutan sehingga prestasi peselam ini mengalami fluktuatif. Hal tersebut dikarenakan adanya kesenjangan antara sistem pelatihan yang dilakukan pada ekstrakurikuler di sekolah maupun perguruan Pencak Silat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya, permasalahan mendasar yang dihadapi oleh Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta adalah kurangnya sumber daya manusia yang memiliki kualifikasi sebagai pelatih Pencak Silat pada tingkat muda (nasional). Salah satu prasyarat untuk mengikuti pelatihan pelatih pada tingkat muda adalah memiliki sertifikat pelatih tingkat dasar. Untuk itu perlu adanya pelatihan yang dapat mendukung peningkatan kualifikasi pelatih Pencak Silat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan hasil observasi dan identifikasi dapat ditemukan beberapa solusi untuk menghadapi permasalahan tersebut, di antaranya: kurangnya sumber daya pelatih dapat diatasi dengan mengadakan pelatihan pelatih tingkat dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk meningkatkan kualifikasi pelatih dilakukan dengan cara melibatkan narasumber yang memiliki kompetensi sesuai dengan kebutuhan dari pelaksanaan

pelatihan, untuk meningkatkan kuantitas sumber daya pelatih dilakukan melalui kerjasama dengan Pengkab/Pengkot IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, perguruan Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta, dan UKM Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta, dan untuk lisensi kompetensi pelatih dasar dilakukan melalui kerjasama antara Tim Pengabdian, Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY.

Khalayak sasaran kegiatan Pelatihan Pelatih Pencak Silat Tingkat Dasar Se Daerah Istimewa Yogyakarta ditargetkan sebanyak 30 peserta, yang terdiri dari: (a) 10 pelatih dari kabupaten/kota Daerah Istimewa Yogyakarta, (b) 10 pelatih dari perguruan Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta, (c) 5 pelatih dari UKM Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta, dan (d) 5 pelatih dari pembina ekstra kurikuler Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode kegiatan menggunakan pendekatan ceramah dan demonstrasi. Pendekatan ceramah dilakukan dalam bentuk pemaparan materi ilmu pendukung dari narasumber yang meliputi; dasar-dasar kepelatihan, anatomi dan fisiologi olahraga, psikologi olahraga, tes dan pengukuran, perencanaan program latihan, kondisi fisik, dan cedera dalam pencak silat. Pendekatan demonstrasi mencakup tentang keterampilan kecabangan pada cabang olahraga pencak silat yang meliputi: pengembangan gerak teknik, pengembangan taktik bertanding, dan jurus beregu baku. Untuk memecahkan masalah dan meningkatkan pengetahuan dilakukan melalui diskusi, dan tanya jawab.

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pelatih Pencak Silat Tingkat Dasar Se-Daerah Istimewa Yogyakarta berhasil dilaksanakan dengan baik dengan indikasi: (1) Kegiatan terlaksana dengan lancar dan baik tanpa mengalami hambatan yang berarti; (2) 60 % peserta dapat meraih kompetensi pada kategori sangat baik, 35 % peserta dapat meraih kompetensi pada kategori baik, dan 10 % peserta dapat meraih kompetensi pada kategori cukup (dalam pantauan Pengda IPSI DIY). Saran bagi Pengda IPSI DIY, kegiatan ini dapat ditindak lanjuti dengan cara memberikan rekomendasi untuk mengikuti pelatihan pelatih tingkat muda melalui kerjasama dengan PB IPSI.

Masing-masing pendekatan diakhiri dengan evaluasi. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta, meningkatnya pengetahuan peserta, dan meningkatnya keterampilan peserta dalam melatih pesilat. Adapun gambaran kegiatan ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi Dari Narasumber



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi Praktik

## **KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dengan tema “Pelatihan Pelatih Pencak Silat Tingkat Dasar Se-Daerah Istimewa Yogyakarta” dapat terlaksana dengan baik meskipun jadwal kegiatan tidak sesuai dengan yang telah direncanakan. Saran bagi Pengda IPSI DIY, kegiatan ini dapat ditindak lanjuti dengan cara memberikan rekomendasi untuk mengikuti pelatihan pelatih tingkat muda melalui kerjasama dengan PB IPSI.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis berterima kasih kepada Pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta, Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat UNY, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY, Pengda IPSI DIY dan semua pihak yang telah membantu kegiatan Pelatihan Pelatih Pencak Silat Tingkat Dasar Se Daerah Istimewa Yogyakarta hingga dapat berjalan dengan lancar.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Anderson-Butcher, D., Bates, S., & Lo, M. T. (2024). Coach Training Participation and Athlete Life Skill Development: Findings from The US National Coach Survey. *Quest*, 00(00), 1–19. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2407140>

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Bloom, G. A., Falcão, W. R., & Caron, J. G. (2014). Coaching high performance athletes: Implications for coach training. *Positive Human Functioning from a Multidimensional Perspective*, 3, 107-131. <https://psycnet.apa.org/record/2014-13613-006>
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. Sheridan Books.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Hariono, A., & Lubis, J. (2020). *Teknik Tendangan Bagi Pesilat Pemula Kategori Tanding (Analisis Perspektif Biomekanika)*. UNY Press.
- Hariono, A., Rahayu, T., & Ndayisenga, J. (2021). Motion Analysis Of The Front Kick Technique of Pencak Silat Athlete. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(6), 1881–1889. <https://tojqi.net/journal/article/view/1794>
- Impellizzeri, F. M., Menaspà, P., Coutts, A. J., Kalkhoven, J., & Menaspà, M. J. (2020). Training load and its role in injury prevention, Part I: Back to the future. *Journal of Athletic Training*, 55(9), 885–892. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-500-19>
- Johnson, S. R., Wojnar, P. J., Price, W. J., Foley, T. J., Moon, J. R., Esposito, E. N., & Cromartie, F. J. (2011). A coach's responsibility: Learning how to prepare athletes for peak performance. *The Sport Journal*, 14(1), 1-14. <https://thesportjournal.org/article/a-coachs-responsibility-learning-how-to-prepare-athletes-for-peak-performance/>
- Mason, R. J., Farrow, D., & Hattie, J. A. C. (2020). Sports Coaches' Knowledge and Beliefs About the Provision, Reception, and Evaluation of Verbal Feedback. *Frontiers in Psychology*, 11(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.571552>
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2006). *Teaching sport concepts and skills: a tactical games approach*. Human Kinetics. <http://www.loc.gov/catdir/toc/ecjp0516/2005020525.html>
- Muslima, T. F., & Himam, F. (2018). Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi Atlet pada Organisasi Taekwondo Profesional. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), 186. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.41769>
- Roetert, E. P., & Lubbers, P. (2011). The role of sport science in coaching education. *Coaching & Sport Science Review*, 19(54). <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v19i54.533>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013>
- Sonesh, S. C., Coultas, C. W., Marlow, S. L., Lacerenza, C. N., Reyes, D., &

- Salas, E. (2015). Coaching in the wild: Identifying factors that lead to success. *Consulting Psychology Journal*, 67(3), 189–217. <https://doi.org/10.1037/cpb0000042>
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375–401. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1272650>
- Wells, G. (2016). *Peak Performance: A Literature Review*. March.
- Wijayanti, N. P. N., Tomoliyus, Alim, A., Wedi, S., Artanayasa, W., Sudiana, K., Sukamti, E. R., Fauzi, Hariono, A., & Prabowo, T. A. (2024). The influence of coaches' behavior on achievement motivation and performance of Riau athletes. *Sport TK*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.6018/sportk.564811>