

Sosialisasi Kepelatihan Pencak Silat: Peran Workshop Kepelatihan IPSI Kabupaten Kuningan dalam Meningkatkan Prestasi

Yuzbaa Wulandari¹, Septian Williyanto², Hermawan³

^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

³ IPSI Kabupaten Kuningan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Yuzbaa Wulandari

E-mail: Yuzbaawulandari1991@gmail.com

Abstrak

Pencak silat adalah warisan dan tradisi budaya Indonesia yang kaya akan filosofi, seni, serta olahraga. Di Kabupaten Kuningan, pencak silat tidak hanya dipandang sebagai olahraga, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun karakter dan disiplin masyarakat. Meskipun memiliki potensi yang besar, prestasi pencak silat di daerah ini masih menghadapi tantangan, seperti kurangnya pelatihan berkualitas dan pemahaman teknik yang efektif. Untuk mengatasi hal ini, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Kuningan menyelenggarakan workshop kepelatihan yang bertujuan untuk memperbaiki serta meningkatkan kompetensi pelatih serta pencapaian dalam cabang olahraga pencak silat kabupaten kuningan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 28 Desember 2024 di Universitas Muhammadiyah Kuningan, yang diikuti oleh 60 peserta dari berbagai perguruan pencak silat. Narasumber yang berkompeten memberikan materi mengenai dasar-dasar kepelatihan, peraturan dalam pertandingan, teknik dan strategi bertanding, serta pertolongan pertama cedera olahraga. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat membentuk pelatih yang mampu mendidik atlet untuk mencapai prestasi, terutama dalam kompetisi Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat (BK PORPROV). Dengan demikian, sosialisasi kepelatihan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi pencak silat di Kabupaten Kuningan.

Kata Kunci - sosialisasi, pencak silat, workshop, prestasi

Abstract

Pencak silat is an Indonesian cultural heritage and tradition that is rich in philosophy, art, and sport. In Kuningan Regency, pencak silat is not only seen as a sport, but also as a means to build character and community discipline. Despite its great potential, the achievement of pencak silat in this area still faces challenges, such as the lack of quality training and understanding of effective techniques. To overcome this, the Indonesian Pencak Silat Association (IPSI) of Kuningan Regency held a coaching workshop aimed at improving and increasing the competence of coaches and achievements in the pencak silat sport in Kuningan Regency. This activity was held on December 28, 2024 at the Muhammadiyah University of Kuningan, which was attended by 60 participants from various pencak silat schools. Competent speakers provided material on the basics of coaching, competition regulations, competition techniques and strategies, and first aid for sports injuries. The results of this activity are expected to form coaches who are able to educate athletes to achieve achievements, especially in the West Java Provincial Sports Week (BK PORPROV) Qualification Round competition. Thus, it is hoped that this coaching socialization can contribute to improving the achievements of pencak silat in Kuningan Regency.

Keywords - socialization, pencak silat, workshop, achievement

PENDAHULUAN

Salah satu tradisi budaya Indonesia adalah Pencak Silat (Aziz et al.,2002. Pencak silat adalah warisan dan tradisi budaya Indonesia yang kaya akan filosofi, seni, serta olahraga. Pencak silat merupakan suatu cabang olahraga yang tidak hanya mengedepankan aspek fisik, namun pencak silat juga mengajarkan disiplin, rasa hormat, dan kebersamaan. Menurut Lubis (Yanti, fwandi, & Saifuddin, 2015: 294, olahraga yang komprehensif dipelajari karena mempunyai beberapa aspek yang saling terkait dan tidak bisa dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya adalah Pencak Silat. Sementara Ahmad (2014) menyatakan bahwa pencak adalah insting manusia untuk melindungi diri. Di sisi lain, silat merupakan elemen yang menghubungkan pertumbuhan dan pemikiran.

Pencak silat merupakan olahraga yang berfokus pada olahraga tradisional dan juga merupakan cabang olahraga prestasi. Pencak silat juga menjadi bagian dari jenis olahraga yang populer dan sering dipertandingkan di Indonesia (Billah & Irawan, 2022). Dalam aspek perkembangannya, pencak silat mengarah ke olahraga prestasi, sehingga mendorong para atlet dan pelatih untuk lebih bersemangat dalam berlatih agar bisa meraih prestasi yang tinggi pada setiap acara yang diikuti. (Dewi, 2015). Pencak silat adalah jenis olahraga di mana seluruh tubuh dan semua komponen biomotor digunakan, antara lain seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, tenaga, stamina, Daya Tahan Kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan juga koordinasi (Harahap & Sinulingga, 2021). Dalam suatu kompetisi pencak silat dibagi dalam 5 kategori: Tunggal, Ganda, Beregu, Solo Kreatif, serta Tanding. Perolehan skor pada kategori tanding didapatkan ketika menyerang pada sasaran dan tidak terhalang oleh pertahanan lawan serta dari Teknik Jatuhan.

Di Kabupaten Kuningan, Pencak Silat menjadi sarana untuk membangun karakter, disiplin, dan rasa kebersamaan di antara masyarakat. Meskipun memiliki potensi yang besar, prestasi pencak silat di daerah ini masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya pelatihan yang berkualitas dan minimnya pemahaman tentang teknik serta strategi yang efektif.

Dalam upaya untuk mengatasi tantangan tersebut, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Kuningan mengambil langkah proaktif dengan menyelenggarakan workshop kepelatihan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi para pelatih, yang merupakan ujung tombak dalam pengembangan atlet pencak silat. Melalui workshop ini, para pelatih diberikan kesempatan untuk memperdalam pengetahuan mereka mengenai teknik, strategi, dan metode pelatihan yang inovatif, serta

pentingnya pengembangan mental dan karakter atlet Penerapan metode pelatihan harus mengikuti modernisasi dimulai dari teknologi dan ilmu pengetahuan, karena sesuatu dapat dikatakan pelatihan yang baik yaitu dengan metode pelatihan based on sport science. Pelatih yang baik memiliki kesehatan fisik, mental, Pengetahuan, Keterampilan, Pola Pikir, Pengalaman, Relasi, serta Kreativitas (Suharno: 1993).

Seorang pelatih dapat dikatakan krusial pada pengembangan olahraga prestasi untuk mencapai kesuksesan pada kompetisi yang dilaksanakan. Seorang pelatih yang kompetitif memiliki tanggung jawab untuk mendukung atlet dalam meraih pencapaian terbaik. (Jenkins, 2006). Pelatih memegang peran penting dalam merancang strategi serta penguasaan pencak silat. Pencak silat memiliki berbagai variasi teknik dan teknik, sehingga selama proses latihan, seorang pelatih harus memiliki pemahaman dan kemampuan dalam setiap gerakan teknik yang diajarkan (Yudaparmita & Adnyana, 2023).

Sosialisasi Kepelatihan akan dianggap kompleks karena sebuah kewajiban harus diselesaikan untuk mencapai prestasi yg maksimal, dan pelatih adalah penanggung jawab sepenuhnya terhadap atlet (Liputo, 2019). Pelatih adalah bagian penting dari proses pelatihan olahraga serta merupakan sumber daya manusia yang memiliki peran krusial untuk mencapai sebuah pencapaian (Roesdiyanto, & Budiwanto 2008).

Olahraga prestasi adalah kegiatan yang berfungsi untuk membangun serta mengembangkan atlet secara sistematis, dan berjenjang. Kegiatan ini dilakukan secara terus-menerus melalui sebuah pertandingan atau kompetisi untuk meraih suatu prestasi, didukung oleh teknologi dan ilmu pengetahuan di bidang olahraga. (Syahputra, 2019:12).

Pencapaian prestasi tertinggi dapat diraih melalui proses yang tepat, yaitu melalui pembinaan yang baik dan sistematis, terencana, serta adanya kesinambungan. Hal ini disebabkan karena untuk mencapai kinerja terbaik diperlukan pelatihan yang jelas dan komprehensif sepanjang proses pembinaan yang dilakukan dengan baik dan benar, serta memiliki jenjang (Santoso et al., 2017)

Pembangunan prestasi merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan atlet guna mengangkat nama baik bangsa. Dilakukan oleh individu berbakat dan berpotensi untuk berprestasi (Pasau, 2012:108). Tujuan dari pembangunan dan pembinaan prestasi adalah untuk mengangkat harkat dan martabat suatu daerah atau negara melalui peningkatan keterampilan atletnya (Arizaldi 2020).

Sosialisasi kepelatihan yang dilakukan dalam workshop ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang pelatihan teknis, tetapi juga sebagai platform untuk berbagi pengalaman dan praktik terbaik di antara para pelatih. Dalam suasana kolaboratif ini, diharapkan tercipta sinergi yang positif yang dapat mendorong kemajuan pencak silat di Kabupaten Kuningan. Dengan meningkatkan kualitas pelatihan, diharapkan prestasi atlet pencak silat dapat meningkat, baik di tingkat lokal maupun nasional

METODE

Kegiatan ini dilakukan selama satu hari dengan waktu satu kali pertemuan yang di fasilitasi oleh IPSI Kabupaten Kuningan. Pada sosialisasi dilaksanakan, IPSI Kabupaten Kuningan mengundang narasumber Dr. Oman Hardiana, M.Pd selaku dosen Universitas Muhammadiyah Kuningan serta pengisi materi Dasar-dasar kepelatihan dan program latihan, Yono Suprayitno, S.Kom selaku wasit juri Jawa Barat Serta pengisi materi Peraturan pertandingan, Sukarso, S.Pd selaku Bimpres IPSI Kabupaten Kuningan serta pengisi materi Teknik strategi dalam pertandingan pencak silat, dan Ayi Ilham, S.Pd selaku Masseur Cedera Olahraga (MCO) Kuningan serta pengisi materi Pertolongan pertama cedera olahraga. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 28 Desember 2024 di Gedung C Lantai 3 Univeristas Muhammadiyah Kuningan. Peserta sosialisasi ini adalah perwakilan dari setiap perguruan pencak silat kabupaten kuningan. Peserta sosialisasi ini akan mendapat E-Certifikat, Quality Mterial, dan Networking.



Gambar 1.

Foto Bersama Peserta Sosialisasi

HASIL PELAKSANAAN

Hari Sabtu tanggal 28 Desember 2024 adalah pelaksanaan kegiatan tersebut dan tempatnya di Gedung C Lantai 3 Univeristas Muhammadiyah Kuningan. Rundown sosialisasi tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1.
Rundown kegiatan sosialisasi

Hari / Tanggal	Pukul	Acara	Penanggungjawab / Pelaksana
Sabtu 28, Desember 2024	07.30 – 08.00	Cek in Pengisian absensi Peserta	Panitia
		Pembukaan :	Sie. Acara
	08.00 – 09.00	1. Lagu Kebangsaan Indonesia Raya 2. Mars IPSI 3. Laporan Ketua Panitia 4. Sambutan : - Rektor Universitas Muhammadiyah - Ketua Umum Pengkab IPSI Kuningan - PJ Bupati Kabupaten Kuningan 5. Pembacaan Do'a	Sukarso,S.P d apt. Wawang Anwarudin, M.Sc Hermawan S.Pd,M.Si Dr.Agus Toyib,S.Sos.,M.Si
	09.00 – 09.30	Istirahat & Coffebreak	Panitia
		Pemateri I Yono Suprayitno,S.Kom 1. Peraturan Pertandingan	Jejen jendrayani,SH
		Pemateri II Sukarso, S.Pd 1. Teknik Strategi dalam Pertandingan Pencak Silat	Endang,S.Pd
		Pemateri III Ayi Ilham S.Pd 1. (Pertolongan Pertama Cedera Olahraga) PPCO	Kang Abi
	09.30 – 18.00	Pemateri IV Dr. Oman Hadiana, M.Pd 1. Pembahasan Dasar-Dasar Kepelatihan dan Program latihan	Yoyo zakaria, M.Pd
		Penutupan :	
		1. Sambutan Ketum Pengkab IPSI Kuningan 2. Sambutan Bupati Terpilih 3. pemberian sertifikat pelatih dan sertifikat registrasi IPSI 4. Do'a 5. Penutup	Hermawan S.Pd,M.Si DR.H.Dian Rahmat Yanuar.,M.S i

Kegiatan ini diikuti sebanyak 60 peserta berasal dari berbagai perguruan pencak silat. Beberapa di antaranya berasal dari luar daerah, yaitu Sumedang, Majalengka, Brebes, serta Indramayu. Pada acara ini, memperoleh banyak pengalaman dari empat materi tersebut, yaitu aturan pertandingan, Teknik dan taktik yang digunakan dalam pertandingan pencak silat, pertolongan pertama untuk cedera olahraga, dan basis kepelatihan dan program latihan. (*Disway*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi sudah berakhir, tahap berikutnya yaitu pelaksanaan sirkuit pencak silat/ seleksi tim Kabupaten Kuningan untuk pertandingan Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK PORPROV) Jawa Barat yang merupakan ajang seleksi untuk ke tahap selanjutnya yaitu Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat (PORPROV JABAR XV). Kegiatan Sosialisasi ini di maksudkan untuk membentuk para pelatih agar memiliki kemampuan untuk mendidik atletnya untuk mencapai prestasi termasuk pada ajang BK PORPROV dan PORPROV JABAR XV.

KESIMPULAN

Hari Sabtu tanggal 28 Desember 2024 adalah pelaksanaan kegiatan tersebut dan tempatnya di Gedung C Lantai 3 Universitas Muhammadiyah Kuningan. Sebanyak 60 orang yang hadir dari berbagai perguruan pencak silat. Termasuk dari luar daerah yaitu, Sumedang, Majalengka, Brebes serta Indramayu mengikuti kegiatan ini. Narasumber pada kegiatan sosialisasi ini yaitu Dr. Oman Hardiana, M.Pd selaku dosen Universitas Muhammadiyah Kuningan serta pengisi materi Dasardasar kepelatihan dan program latihan, Yono Suprayitno, S.Kom selaku wasit juri Jawa Barat serta pengisi materi Peraturan pertandingan, Sukarso, S.Pd selaku Bimpres IPSI Kabupaten Kuningan serta pengisi materi Teknik strategi dalam pertandingan pencak silat, dan Ayi Ilham, S.Pd selaku Masseur Cedera Olahraga (MCO) Kuningan serta pengisi materi Pertolongan pertama cedera olahraga. Kegiatan ini berjalan sangat lancar termasuk disetiap pemaparan materi pada kegiatan sosialisasi tersebut. (*Disway*)

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sangat berterima kasih kepada seluruh panitia sosialisasi, serta Pengurus IPSI Kabupaten Kuningan periode 2024–2028, atas bantuan mereka dalam mengumpulkan informasi. Atas bantuannya, penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan rasa bangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahim, I., (2024). *Gelar Workhsop Kepelatihan, KONI Beri Apresiasi IPSI Kuningan: 28 Desember 2024*. Retrieved from <https://rakyatcirebon.disway.id/>
- Agust, Dewi, SS, Vai, A, Rahmatullah, MI, and Ramadi, R. (2023). Pembinaan Prestasi untuk Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Riau. *Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*, Musamus, 5(02), 72-80.
- Andriawan dan Irsyada (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 2020 di Kabupaten Wonosobo *Journal of Physical Education and Sport in Indonesia*, 3(1), 205-213.
- Asrianda, A., Wibowo, P., Nasrul, Z. A., & Zulfadli, Z. (2023). Fungsi Pelatih dalam Pembinaan Atlet di POMDA 2023 Universitas Malikussaleh. *Jurnal Malikussaleh Mengabdikan*, Vol. 2, No. 2, pp. 501505.
- Bakhtiar dan Irawan (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *Journal of Sport and Exercise Science (JSES)*, 6(1), 11–16.
- Billah, T. R., & Irawan, F. A. (2022). Tendangan kuda atlet kategori seni tunggal pencak silat: analisis biomekanika. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 143-153.

- Irwandi. I., (2024). *IPSI Kuningan Gelar Penataran Pelatih Berlisensi, Pesertanya Ada 55 Pesilat*: 30 Desember 2024. Retrieved from <https://kabarcirebon.pikiran-rakyat.com/olahraga/pr-2938921070/ipsikuningan-gelar-penataran-pelatih-berlisensi-pesertanya-ada-55-pesilat?page=all>
- Kurnia A. IPSI Kuningan Menerima Gelar Workshop Kepelatihan dan KONI Menghargai Kuningan: 28 Desember 2024 <https://radarkuningan.disway.id/read/677431/ipsi-kuningan-gelar-workshopkepelatihan-koni-beri-apresiasi>
- Marjabessy, F. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Maluku Utara. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 28-34.
- Purnama, A. I., & Raharjo, H. P. (2023). Pembinaan Prestasi Atletik Kabupaten Demak *Journal of Physical Education and Sport in Indonesia*, 4(1), 168-176.
- R. Jalil and I. Kahar, Mengelola Stres Dan Emosi Di Atlit Pencak Silat, 2020 [Online]. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Subekti, Fatoni, dan Syaifullah (2021). Meningkatkan Kemampuan Pelatih Pencak Silat Berbasis Sains Olahraga dan Meningkatkan Aktifitas Pertandingan Pada Pelatih IPSI Se-Kabupaten Demak *Jurnal Abdidas*, Volume 2, Nomor 4, hlm. 767-773.
- Susilo, E. A. (2020). *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 2(1), 101-104.
- Yudaparmita, GNANA, dan Adnyana, KS (2023). Pelatihan Pelatih dan Pengumuman Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Kabupaten Jembrana Caraka: *Journal of Community Engagement*, 3(2), 106-113.