

Pelatihan Peningkatan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis *Sports Science* di Kabupaten Aceh Selatan

**Afrizal¹, Habibul Akram², Fakhur Rizal³, Muhammad Yassir⁴,
Iman⁵, Putri Khairunisa⁶**

¹Universitas Gunung Leuser Aceh,Aceh,, Indonesia
^{2,3,4,5,6}Universitas Gunung Leuser Aceh,Aceh,, Indonesia
afrizalmpo@gmail.com

Abstrak: Pelatihan ini memiliki dua (2) tujuan untuk mempersiapkan atlet yang akan berlaga dalam kejuaraan; 1) mampu memahami dan implementasi IPTEK Keolaharaga dalam perancangan pembauatan program latihan, 2) mampu memberikan menu sehat dan seimbang guna mendukung pemenuhan gizi atlet memberikan penanganan pertama pada atlet yang mengalami cedera ringan dalam olahraga. Program pelatihan ini, Pedampingan dan Pengembangan SDM Implementasi, membantu pelatih untuk meningkatkan profesionalisme kerja (melatih, dan berlatih) untuk mengantarkan cabang pencak silat disekolah-sekolah di Kabupaten Aceh Selatan, lebih berkontribusi dalam perkembangan dan kemajuan Bangsa dan Negara Indonesia.

Kata kunci: Pelatihan, pelatih, silat

Abstract: *This training has two (2) objectives to prepare athletes who will compete in the championship; 1) able to understand and implement sports science and technology in designing training program development, 2) able to provide a healthy and balanced menu to support athletes' nutritional needs, provide first treatment to athletes who experience minor injuries in sports. This training program, Mentoring and Human Resource Development Implementation, helps trainers to increase their work professionalism (training and practice) to deliver pencak silat branches in schools in South Aceh Regency, further contributing to the development and progress of the Indonesian Nation and State.*

Keywords: *Training, trainer, silat*

Pendahuluan

Olahraga zaman sekarang sudah menjadi kebutuhan setiap umat manusia. Kesadaran pentingnya untuk hidup semakin hari semakin disadari oleh masyarakat Indonesia. Ini terbukti semakin semarak dan ramainya tempat-tempat untuk berolahraga dan gayut bersambut dengan disediakannya beberapa alokasi waktu dan tempat oleh pemerintah secara Nasional, seperti beberapa jalan yang dipakai untuk berolahraga raga (*care free day*).

Dalam upaya pembinaan untuk mencapai hasil yang baik dalam bidang olahraga tidak terlepas dari proses latihan. Latihan merupakan prasyarat mutlak dalam meningkatkan proses dari hasil prestasi yang akan dicapai. Latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama serta sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, bertujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga. Latihan harus dilakukan secara terus menerus secara sistematis dan disertai dengan peningkatan beban latihan sesuai dengan tahapan individu olahragawan.

Olahraga pencak silat merupakan seni bela diri tradisional asli produk Kepulauan Nusantara. Olahraga ini juga tersebar dan dikenal luas di Asia Tenggara, seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan. Dari sisi sejarah, olahraga pencak

silat hampir mirip dengan olahraga renang. Ia ada lebih dulu sebelum dikonsept menjadi sebuah olahraga.

Mengapa demikian? Karena pencak silat dan renang merupakan satu aktivitas yang diperlukan untuk bertahan hidup dan menghadapi tantangan alam. Keduanya ada karena mengikuti insting manusia. Adapun pencak silat yang saat ini kita kenal merupakan pengembangan dari bela diri alami dari nenek moyang kita.

Namun, kenyataannya prestasi atlet pencak silat kabupaten Aceh Selatan belum optimal dan masih sulit bersaing dengan daerah lainnya. Menurut mitra, hal ini dikarenakan rendahnya tingkat pemahaman pelatih pencak silat tentang dasar-dasar ilmu kepelatihan. Kebanyakan pelatih pencak silat dalam melatih mengandalkan pengalaman mereka sebelumnya saat menjadi atlet, sehingga metode-metode latihan yang diterapkan masih bersifat klasikal dan tradisional. Selain itu, para pelatih pencak silat yang ada di Kabupaten Aceh Selatan masih didominasi oleh pelatih-pelatih yang tidak memiliki latar belakang pendidikan di bidang keolahragaan dan masih minim pengetahuan dalam penyusunan program latihan. kompetensi keilmuan keolahragaan tentunya akan berpengaruh terhadap perkembangan kepelatihan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keolahragaan.

Para pelatih yang aktif di kabupaten Aceh Selatan masih cenderung menerapkan pelatihan bersifat klasikal atau tradisional. Program latihan belum direncanakan secara sistematis dan mengacu pada perkembangan ilmu keolahragaan. Selain itu, sesi-sesi latihan yang diterapkan belum mencerminkan pada tuntutan kebutuhan aktifitas pertandingan pencak silat. Para pelatih tidak memiliki acuan norma dan skala, seperti apa gambaran status kondisi fisik dan keterampilan yang baik untuk proyeksi atlet profesional. Hal ini merupakan sebuah ketertinggalan pengetahuan sebagai seorang pelatih, untuk itu harus segera ada evaluasi dan tindak lanjut untuk mengatasi ketertinggalan tersebut.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang terartur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian lama jumlah beban latihannya makin bertambah.

Agar program mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip latihan. Sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan sistem pola tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang adalah gerakan gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan

tercapainya prestasi. Penjelasan diatas pada kenyataannya sangat sulit dilakukan, hambatan ketika sudah dilapangan sangat beragam. Mulai dari sarana, prasarana, media yang digunakan, pengetahuan pelatih yang terbatas, waktu yang terbatas, finansial, hingga jadwal pertandingan yang tentatif. Hambatan-hambatan ini yang sangat sering terjadi dilapangan, sehingga dapat mengganggu proses latihan yang memang seharusnya sudah direncanakan sesuai periodik dan berkesinambungan. Latihan tidak hanya dibutuhkan oleh seorang atlet, tetapi masyarakat biasa juga membutuhkan berolahraga, hanya saja yang membedakan adalah tujuan dan pembebanannya.

Metode

Metode yang dipakai yaitu, dengan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan.

1. Pelaksanaan Pelatihan.

- a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan.:
 - 1) pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab.
 - 2) pendekatan praktik terdiri dari penanganan Metode Melatih Pencak Silat baik saat awal penyusunan program Maupun saat program Berjalan
- b. Metode Pelaksanaan kegiatan. Secara rinci metode penerapan PkM reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut.

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	Metode Melatih Pencak Silat ·Definisi dan Rangkaian Geraknya ·Peraturan Pertandingan dan ·Penyusunan program latihan
Tahap 2: Praktek	Metodik dan Materi Latihan
Metodik dan Materi Latihan	Metodik dan Materi Latihan dan diakhir kegiatan diberikan cendera mata bagi peserta pelatihan terbaik

Hasil dan Pembahasan

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini, dalam bentuk pelatihan ini untuk memberikan pengetahuan dan wawasan tentang cara bermain olahraga cabang pencak silat dan mengetahui perkembangannya. Pelatih memegang peranan yang sangat penting dan merupakan elemen yang krusial dalam proses pelatihan. Pelatih adalah ujung tombak di lapangan yang bersentuhan langsung dengan para peserta latih yang dilakukan secara teratur dan terprogram. Dalam proses pelatihan, pelatih berperan sebagai tokoh sentral yang akan menjadi panutan,

pengayom serta sebagai subjek yang dapat membentuk pemain agar memiliki daya cipta, rasa dan karsa yang dapat membentuk pemain agar memiliki daya cipta, rasa dan karsa sesuai dengan taksonomi pendidikan yang disebutkan oleh Benjamin S. Bloom (dalam Jalinus, 2003) meliputi usaha pengembangan pengetahuan (cognitive domain), pembentukan watak dan sikap (affective domain) serta melatih keterampilan (psychomotoric domain). Oleh karena itu pelatih selayaknya menyadari posisinya sebagai sosok yang mempunyai kapasitas dan kapabilitas untuk membentuk kemampuan mental dan kemampuan pemainnya agar mampu berbuat seperti yang dilakukan. Selain itu pelatih juga dapat dikatakan sebagai aktor utama sebuah tim atau kesebelasan yang berperan dalam proses pelatihan sehingga mampu melahirkan para pemain yang benar-benar berkualitas (John Armandi, 2008, 97). Untuk menjadi seorang pelatih yang baik, paling tidak dimiliki beberapa kemampuan, antara lain (Endang cantono, 1990:67).

Pelaksanaan pelatihan ini memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap pengembangan pemahaman dari segi: 1) Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan seperti; (sudah mampu menghubungkan antara kondisi fisik dengan teknologi peralatan latihan dan pengukuran kecabangan olahraga yang dituangkan dalam sebuah program latihan, 2) TIM kecabangan olahraga Pencak silat sudah mampu membuat program latihan , dan 3) tim kesehatan mampu memberikan pertolongan pertama pada cedera ringan dalam olahraga sehingga tidak menjadi fatal dalam mendukung capaian prestasi atlet.



Foto.1.Panitia dan Peserta Pelatihan setelah pembukaan kegiatan



Foto.2.Praktek kegiatan Lapangan



Foto.3. Foto dengan peserta pelatihan terbaik



Foto.4.Foto Setelah Penutupan Kegiatan

Kesimpulan

Program pelatihan ini, Pedampingan dan Pengembangan SDM Implementasi, membantu pelatih untuk meningkatkan profesionalisme kerja (melatih, dan berlatih) untuk mengantarkan

cabang pencak silat disekolah-sekolah di Kabupaten Aceh Selatan, lebih berkontribusi dalam perkembangan dan kemajuan Bangsa dan Negara Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Program pelatihan ini, Pedampingan dan Pengembangan SDM Implementasi, membantu pelatih untuk meningkatkan profesionalisme kerja (melatih, dan berlatih) untuk mengantarkan cabang pencak silat disekolah-sekolah di Kabupaten Aceh Selatan, lebih berkontribusi dalam perkembangan dan kemajuan Bangsa dan Negara Indonesia.

Referensi

- Afrizal, A., Tahir, M., Hasrul, S., Ladipin, L., Akram, H., & Irwansyah, O. (2023). Sosialisasi Bahaya Merokok Di SMA Negeri Lawe Sumur Kabupaten Aceh Tenggara. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, 3(1), 200-208.
- Afrizal, A. (2022). Evaluasi Tingkat Kemampuan Kardiovaskuler Atlet Arung Jeram Mapala Universitas Gunung Leuser Aceh. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 9-17.
- Afrizal, A., & Panderi, P. (2020). Tanggapan Siswa Dan Kepala Sekolah Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Covid-19 Di SMP Negeri 1 Kutacane Tahun 2020. *Keguruan*, 8(2), 19-26.
- Afrizal, A., Hasrul, S., & Fikri, A. (2023). Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Pada Anak Tuna Grahita Di SLB Negeri Banda Aceh. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 236-244.
- Afrizal, A., & Rizal, F. (2022). Survey on Implementation of Adaptive Physical Education Learning in Extraordinary Schools in Aceh Tenggara Regency. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(3).
- Afrizal, M. I. K. Analisis Pembinaan Olahraga Pelajar di Kabupaten Aceh Tenggara.
- Ananda, G. (2022). PENGARUH PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TUTORIAL TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS VI SD NEGERI 16 BANDA ACEH. *Silampari Journal Sport*, 2(3), 23-30.
- Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. (2002). Physiological responses during matches and profile of elite pencak silat exponents. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Faidilah Kurniawan, Trihadi Karyono. (2010). Ekstrakurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa Di Lingkungan Pendidikan Sekolah. Yogyakarta: FIK- UNY.
- Nababan, M. B. (2023). Analysis of Sports Tourism Development Potential in Southeast Aceh Regency. *Indonesian Journal of Law and Economics Review*, 18(1), 10-21070.
- Ningsih, A. S. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar Negeri Lawe Kongker Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2021. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 1(2), 115-124.
- Sahputra, R. (2022). PENERAPAN PERMAINAN KECIL DAN ICE BREAKING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PJOK PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI LAMSIE ACEH BESAR. *Silampari Journal Sport*, 2(3), 10-22.
- Suriani, H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Learning Cycle Dan Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Ekosistem di SMPS IT Darul Azhar Aceh Tenggara. *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi dan Kependidikan*, 6(1), 63-69.
- Suriani, H. (2022). The Effect of Learning with Bamboo Dancing Learning Methods on Biology Learning Outcomes of Students of IX SMP Negeri 1 Bambel on Biotechnology Materials. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 2(2), 137-141.
- Suriani, H., & Aswarita, R. (2021). Analisis Kesadaran Metakognitif Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UGL Aceh. *Jurnal Serambi Edukasi*, 5(1).

- Suriani, H., Aswarita, R., & Akram, H. (2022). Socialization of Basic Teaching Skills: Community Service in the Student Microteaching Program at the University of Gunung Leuser. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 116-120.
- Suriani, H., Nursafiah, N., & Aswarita, R. (2020). Sikap dan Gaya Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Serambi Edukasi*, 4(1).
- Suriani, H., Nursafiah, N., Aswarita, R., & Afrizal, A. (2021). EDUKASI PENTINGNYA PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19. *COVIT (Community Service of Health)*, 1(1), 37-42.
- Yassir, M., & Suriani, H. (2021). PENDIDIKAN SEKSUAL PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH SMP NEGERI 1 BAMBEL KECAMATAN BAMBEL KABUPATEN ACEH TENGGARA: SEXUAL EDUCATION IN ADOLESCENTS AT THE NEGERI 1 BAMBEL SCHOLARSHIP, BAMBEL DISTRICT, ACEH TENGGARA REGENCY. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 1(2), 39-4