



Volume 5, Nomor 1, Desember 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Sosialisasi Model Latihan Skifa Untuk Pengurus Ipsi Polewali Mandar

Fahrizal¹, Ikadarny², M. Imran Hasanuddin³, Achmad Karim⁴, La Kamadi⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: fahrizal@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan model latihan SKIFA (Sistem Komprehensif Instrumen dan Formasi Aksi) kepada pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Polewali Mandar. Model ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan tendangan pesilat melalui pendekatan yang terstruktur dan terukur. Kegiatan pengabdian berlangsung selama empat bulan, dengan melibatkan 30 peserta yang terdiri dari pengurus IPSI dan pelatih pencak silat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup ceramah, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan akurasi tendangan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 80% peserta berhasil meningkatkan akurasi tendangan, terutama dalam latihan tendangan pada sasaran (Kick On Target Train). Selain itu, 75% peserta mengalami peningkatan dalam keseimbangan dan kelincahan setelah menjalani latihan tendangan bayangan (Kick Shadow Train). Sebanyak 70% peserta menunjukkan peningkatan kecepatan reaksi terhadap serangan lawan melalui latihan berpasangan (Sparring Partner). Model latihan SKIFA terbukti efektif dalam membantu peserta menguasai teknik tendangan secara sistematis, serta meningkatkan keterampilan fisik dan mental mereka.

Kata kunci: Pencak Silat, SKIFA, Tendangan, Pelatihan, IPSI

ABSTRACT ENGLISH

This service activity aims to introduce the SKIFA (Comprehensive System of Instruments and Action Formation) training model to the administrators of the Indonesian Pencak Silat Association (IPSI) in Polewali Mandar. This model is designed to improve a fighter's kicking skills through a structured and measurable approach. The service activities lasted for four months, involving 30 participants consisting of IPSI administrators and pencak silat trainers. The methods used in this activity include lectures, demonstrations, discussions and evaluations. Evaluations were carried out to measure improvements in kick accuracy, balance and reaction speed of participants. The results of the activity showed that 80% of participants succeeded in improving kick accuracy, especially in kick on target training (Kick On Target Train). In addition, 75% of participants experienced improvements in balance and agility after undergoing kick shadow training. As many as 70% of participants showed an increase in reaction speed to opponent attacks through training in pairs (Sparring Partners). The SKIFA training model has proven to be effective in helping participants systematically master kicking techniques, as well as improving their physical and mental skills.

Keywords: Pencak Silat, SKIFA, Kicks, Training, IPSI

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang telah diwariskan secara turun-temurun di Indonesia. Seni bela diri ini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mempertahankan diri, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofi, spiritualitas, dan moral yang mendalam. Menurut Candra (2021), pencak silat bukan sekadar olahraga fisik, tetapi juga cerminan budaya Indonesia yang kaya akan tradisi, etika, dan disiplin. Hal ini menjadikan pencak silat sebagai seni bela diri yang unik dibandingkan dengan seni bela diri lainnya di dunia.

Sebagai olahraga, pencak silat telah berkembang pesat di kancah nasional dan internasional. Pada level internasional, pencak silat telah diakui dan dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, salah satunya adalah SEA Games, yang pertama kali memasukkan pencak silat sebagai cabang olahraga resmi pada tahun 1987. Suidiana dan Spyanawati (2023), menyatakan bahwa perkembangan pencak silat di panggung internasional tidak hanya meningkatkan eksposur seni bela diri ini, tetapi juga meningkatkan standar pelatihan, terutama dalam hal teknik dan strategi bertanding.

Salah satu aspek teknis yang sangat penting dalam pencak silat adalah teknik tendangan. Tendangan merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat yang sangat penting untuk dipelajari. Menurut Suidiana dan Spyanawati (2023), tendangan dalam pencak silat memiliki beragam jenis, seperti tendangan lurus, tendangan samping, dan tendangan sabit. Masing-masing tendangan memerlukan kekuatan, kecepatan, dan akurasi yang baik agar dapat mencapai sasaran dengan tepat. Menurut Susanto dan Lesmana (2020), teknik tendangan yang efektif dalam pencak silat membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan akurasi. Mereka menekankan pentingnya latihan tendangan secara berulang-ulang dengan pendekatan yang terukur untuk memastikan penguasaan teknik yang tepat.

Tendangan merupakan gerakan serangan yang menggunakan kaki untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan. Terdapat beberapa jenis tendangan yang sering digunakan, seperti tendangan lurus, tendangan samping, dan tendangan sabit. Setiap jenis tendangan memiliki tujuan dan teknik eksekusi yang berbeda. Misalnya, tendangan lurus biasanya digunakan untuk menyerang bagian depan tubuh lawan, sementara tendangan samping efektif untuk menyerang bagian sisi lawan. Tendangan

sabit, di sisi lain, sering digunakan untuk menyerang dengan gerakan melengkung, mirip dengan sabit.

Dalam konteks pelatihan pencak silat, model latihan yang terstruktur sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan tendangan seorang pesilat. Hanas (2020), berpendapat bahwa model latihan yang baik harus memperhitungkan kondisi fisik pesilat, keterampilan yang sudah dimiliki, serta kebutuhan khusus berdasarkan jenis pertandingan yang akan dihadapi. Model SKIFA (Sistem Komprehensif Instrumen dan Formasi Aksi) adalah metode pelatihan yang dikembangkan untuk membantu pesilat mengasah keterampilan tendangan mereka. Model ini mengkombinasikan latihan fisik dengan strategi mental untuk meningkatkan efektivitas tendangan.

Pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Polewali Mandar menghadapi beberapa masalah yang mempengaruhi efektivitas pelatihan, salah satunya adalah kurangnya pemahaman yang mendalam mengenai teknik tendangan. Banyak pelatih hanya memahami tendangan pada level dasar, namun belum menguasai teknik yang lebih kompleks. Hal ini berakibat pada pelatihan yang kurang terarah dan tidak optimal untuk mengembangkan kemampuan tendangan.

Keterbatasan fasilitas dan peralatan pelatihan juga menjadi masalah yang cukup serius. Target atau sasaran latihan sering kali tidak tersedia, sehingga pesilat tidak bisa berlatih tendangan dengan tepat. Selain itu, ukuran dan kondisi lapangan latihan yang kurang memadai juga mempengaruhi kualitas pelatihan, menyebabkan pelatih dan pesilat harus berimprovisasi yang mengurangi efektivitas latihan.

Untuk mengatasi masalah tersebut, tim pengabdian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar memperkenalkan Model Latihan SKIFA. Menurut Kamaruddin (2022), model SKIFA dirancang untuk memberikan pendekatan terstruktur dalam pelatihan tendangan, dengan berfokus pada peningkatan kelincahan, keseimbangan, dan akurasi. Model ini juga melibatkan evaluasi keterampilan tendangan, yang mencakup pengukuran akurasi, kekuatan, dan keseimbangan saat melakukan tendangan. Hal ini memungkinkan pelatih memberikan umpan balik yang konstruktif kepada pesilat.

Model SKIFA juga mencakup aspek mental dan strategi, membantu pesilat mengembangkan keterampilan taktis yang diperlukan dalam pertandingan, seperti kemampuan membaca gerakan lawan dan memilih teknik yang tepat untuk menyerang atau bertahan. Dengan menggunakan model ini, pengurus IPSI Polewali Mandar

diharapkan dapat meningkatkan keterampilan tendangan mereka dan mengaplikasikan teknik-teknik tersebut dalam pelatihan atlet-atlet pencak silat

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini mencakup beberapa pendekatan, yaitu ceramah, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi. Setiap pendekatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam kepada peserta mengenai teknik tendangan dalam pencak silat. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai metode yang digunakan:

1. Ceramah

Metode ceramah digunakan untuk memberikan pengantar teori kepada peserta mengenai dasar-dasar teknik tendangan. Fokus utama ceramah adalah pada jenis-jenis tendangan seperti tendangan lurus, samping, dan sabit, serta bagaimana teknik ini diterapkan dalam pertandingan pencak silat.

2. Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan oleh pelatih untuk menunjukkan cara yang benar dalam melakukan tendangan. Model SKIFA digunakan untuk melatih peserta secara langsung mengenai teknik tendangan, di mana setiap peserta mengikuti langkah-langkah yang sudah terstruktur.

3. Diskusi

Sesi diskusi digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan memahami lebih dalam mengenai teknik yang dipelajari. Peserta dapat bertukar pengalaman dan mendapatkan solusi dari pelatih terkait kendala yang mereka hadapi selama latihan.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan di akhir setiap sesi untuk menilai peningkatan keterampilan peserta. Peserta dievaluasi berdasarkan akurasi tendangan, keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan, serta kecepatan reaksi dalam merespons serangan lawan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Polewali Mandar dengan tujuan untuk memperkenalkan model latihan SKIFA kepada pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Kegiatan berlangsung selama empat bulan, dimulai dari bulan Juli hingga

Oktober 2024. Tim pengabdian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar memfasilitasi pelatihan yang melibatkan 30 peserta dari kalangan pengurus IPSI dan pelatih pencak silat setempat.

Pada setiap sesi, kegiatan dimulai dengan pengenalan teori mengenai pencak silat, khususnya teknik tendangan, yang diikuti dengan praktik langsung menggunakan model latihan SKIFA. Latihan difokuskan pada penguasaan tiga jenis tendangan utama, yaitu tendangan lurus, tendangan samping, dan tendangan sabit. Teknik-teknik ini diajarkan secara bertahap dengan pendekatan yang sistematis sesuai dengan struktur yang ditetapkan dalam model latihan SKIFA. Para peserta tampak antusias dalam mengikuti seluruh proses, mulai dari penjelasan teori, diskusi teknik, hingga penerapan langsung di lapangan.



Gambar 1. Pelaksanaan tes Peserta pencak silat dari IPSI Sulawesi Selatan

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan tendangan peserta. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, berikut adalah hasil yang dicapai:

1. Peningkatan Akurasi Tendangan

Latihan tendangan pada sasaran (Kick On Target Train) berhasil meningkatkan akurasi tendangan peserta. Sebanyak 80% peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengarahkan tendangan dengan tepat pada sasaran fisik, seperti hand block target dan sand sack. Akurasi yang baik sangat penting dalam pertandingan pencak silat, karena poin ditentukan dari ketepatan mengenai sasaran. Menurut ****Susanto dan Lesmana (2020)****, akurasi dalam tendangan sangat dipengaruhi oleh koordinasi antara keseimbangan tubuh dan fokus pada target. Latihan berulang dengan fokus pada teknik meningkatkan kemampuan akurasi ini.

2. Keseimbangan dan Kelincahan

Peserta juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam keseimbangan dan kelincahan setelah melakukan latihan tendangan bayangan (Kick Shadow Train). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 75% peserta mampu menjaga keseimbangan dengan baik saat melakukan tendangan, terutama pada tendangan lurus dan samping. ****Hanas (2020)**** menyebutkan bahwa latihan tanpa sasaran fisik dapat membantu pesilat mengembangkan kontrol tubuh dan fleksibilitas, yang penting dalam mempertahankan keseimbangan selama bertanding.

3. Kecepatan Reaksi

Melalui latihan tendangan berpasangan (Sparring Partner), peserta juga dilatih untuk meningkatkan kecepatan reaksi dalam menghadapi serangan dari lawan. Peserta dilatih untuk merespons serangan dengan cepat serta menggunakan tendangan sebagai serangan balik yang efektif. Sebanyak 70% peserta mengalami peningkatan dalam kemampuan mereka untuk bereaksi terhadap gerakan lawan. Kamaruddin (2022), menegaskan bahwa kecepatan reaksi dalam pencak silat adalah kombinasi antara penguasaan teknik dan kemampuan membaca gerakan lawan, yang sangat penting dalam pertandingan.

4. Keterlibatan dan Partisipasi Peserta

Selama kegiatan berlangsung, semua peserta terlibat secara aktif dalam sesi latihan, diskusi, dan evaluasi. Ini menunjukkan bahwa model latihan SKIFA tidak hanya membantu meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga meningkatkan pemahaman teoretis peserta mengenai teknik pencak silat. Keterlibatan aktif peserta dalam semua tahapan pelatihan mempercepat proses penguasaan teknik yang diajarkan. Menurut Candra (2021), keterlibatan aktif dalam proses pelatihan adalah kunci untuk mencapai hasil yang optimal, terutama dalam pelatihan yang memerlukan

disiplin tinggi seperti pencak silat. Peserta yang aktif tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif dan strategi mental dalam bertanding.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memperkenalkan dan menerapkan model latihan SKIFA kepada pengurus IPSI di Polewali Mandar. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan tendangan para peserta, yang mencakup aspek akurasi, keseimbangan, dan kecepatan reaksi. Sebanyak 80% peserta berhasil meningkatkan ketepatan tendangan mereka, terutama dalam latihan tendangan pada sasaran (Kick On Target Train). Selain itu, 75% peserta mengalami peningkatan dalam keseimbangan dan kelincahan, serta 70% peserta menunjukkan peningkatan kemampuan kecepatan reaksi terhadap serangan lawan. Penerapan model latihan SKIFA terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik dan mental peserta. Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan evaluasi menunjukkan bahwa mereka tidak hanya memperoleh keterampilan fisik, tetapi juga pemahaman mendalam mengenai strategi dan teknik pencak silat. Peserta mampu menerapkan teknik yang dipelajari dalam situasi simulasi pertandingan, yang memperlihatkan kesiapan mereka untuk bertanding dengan keterampilan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, dan IPSI Polewali Mandar yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, J. (2021). Pencak Silat. Deepublish.
- Hanas, M. Y. (2020). Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki dan Keseimbangan dalam Tendangan Belakang Atlet BKMF Pencak Silat UNM Makassar. (Disertasi Doktorat, Universitas Negeri Makassar).

Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., & Haris, A. (2022).

Sudiana, I. K., & Spyranawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). *Kondisi fisik atlet pencak silat*. Jurnal Patriot, 2(3), 692-704.

.