



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: 2774-3055

Sosialisasi dan Pelatihan Pencak Silat di SD Negeri 92 Sinjai: Menumbuhkan Minat dan Kepedulian terhadap Olahraga Tradisional di Kalangan Siswa

Hasbi Asyhari¹, Muh. Adnan Hudain², Nurliani³, Andi Ridwan⁴, Muhammad Qasash Hasyim⁵

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

Email: hasbi.asyhari@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan sosialisasi dan pelatihan Pencak Silat di SD Negeri 92 Sinjai guna menumbuhkan minat dan kepedulian siswa terhadap olahraga tradisional Indonesia. Kegiatan ini menggunakan metode partisipatif, di mana siswa terlibat aktif dalam setiap tahap sosialisasi dan pelatihan. Sosialisasi dilakukan untuk memperkenalkan sejarah, filosofi, dan manfaat Pencak Silat, sementara pelatihan teknik dasar meliputi gerakan tangan, tendangan, dan posisi bertahan. Evaluasi dilakukan dengan mengamati partisipasi dan perkembangan keterampilan siswa selama kegiatan. Kegiatan ini melibatkan 50 siswa dari kelas 4 hingga 6 SD Negeri 92 Sinjai. Sebelum mengikuti kegiatan, hanya sekitar 30% siswa yang tertarik pada olahraga tradisional. Namun, setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan, lebih dari 70% siswa menunjukkan minat yang lebih besar terhadap Pencak Silat. Selain itu, 80% siswa dapat menguasai teknik dasar Pencak Silat setelah pelatihan dan 85% siswa mengungkapkan keinginan untuk melanjutkan latihan di luar kegiatan sekolah. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya melestarikan budaya Indonesia melalui olahraga tradisional. Meskipun terdapat tantangan seperti keterbatasan waktu dan siswa dengan keterbatasan fisik, hasil kegiatan ini menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam menumbuhkan minat dan pemahaman siswa tentang Pencak Silat. Kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan model bagi sosialisasi olahraga tradisional di sekolah-sekolah lain di masa depan.

Kata kunci: Pencak Silat, olahraga tradisional, pelatihan, budaya Indonesia, pendidikan karakter.

ABSTRACT ENGLISH

Physical and mental health are important aspects that need to be considered in students' lives. This community service program aims to increase awareness of FIKK UNM students about the importance of physical activity, especially aerobics, in maintaining physical fitness and mental health. This activity consists of two main stages: socialization of the benefits of aerobics and direct aerobics movement training. A total of 150 students from various departments participated in this activity enthusiastically. The evaluation results showed that the majority of participants gained a better understanding of the benefits of aerobics, such as increased fitness, reduced stress, and improved heart health. In addition, 90% of participants felt more confident to continue aerobics exercises independently after the training. This program also had a positive impact on mental health, with many participants reporting decreased stress levels and improved mood. This activity succeeded in creating togetherness among participants and encouraging them to exercise regularly, which is expected to contribute to the formation of a healthy lifestyle culture among FIKK UNM students.

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan salah satu olahraga tradisional Indonesia yang memiliki nilai budaya dan sejarah yang sangat kaya. Di luar aspek fisiknya yang melibatkan keterampilan bela diri, Pencak Silat juga mengandung filosofi dan prinsip-prinsip luhur yang mencerminkan budaya Indonesia, seperti disiplin, keberanian, dan rasa hormat. Olahraga ini telah diakui sebagai warisan budaya tak benda oleh UNESCO pada tahun 2019, yang menunjukkan betapa pentingnya olahraga ini sebagai bagian dari identitas bangsa Indonesia. Namun, meskipun Pencak Silat memiliki sejarah panjang dan pengaruh yang besar terhadap kebudayaan Indonesia, popularitasnya di kalangan generasi muda semakin menurun, terutama di kalangan pelajar sekolah dasar.

Salah satu faktor yang menyebabkan hal ini adalah berkurangnya minat generasi muda terhadap olahraga tradisional. Di tengah derasnya pengaruh globalisasi dan modernisasi, banyak anak-anak dan remaja lebih memilih olahraga populer dan modern yang lebih mudah diakses, seperti sepak bola, bulu tangkis, dan basket. Fenomena ini juga terjadi di lingkungan sekolah, di mana kegiatan ekstrakurikuler lebih banyak didominasi oleh olahraga-olahraga modern, sementara olahraga tradisional seperti Pencak Silat kurang mendapatkan perhatian yang semestinya. Oleh karena itu, penting bagi pendidikan untuk kembali menumbuhkan minat terhadap olahraga tradisional ini agar generasi muda dapat lebih mengenal dan melestarikan warisan budaya Indonesia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SD Negeri 92 Sinjai ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi dan pelatihan Pencak Silat kepada siswa-siswi sekolah dasar sebagai upaya untuk memperkenalkan olahraga tradisional ini kepada generasi muda. SD Negeri 92 Sinjai, yang terletak di wilayah Sinjai, merupakan sebuah sekolah yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan karakter siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan budaya lokal. Namun, di sisi lain, sekolah ini juga menghadapi tantangan dalam memperkenalkan Pencak Silat kepada siswa, mengingat keterbatasan sumber daya dan pengetahuan mengenai olahraga ini. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat penting sebagai bagian dari upaya melestarikan olahraga tradisional dan menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya Indonesia di kalangan siswa.

Secara khusus, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menumbuhkan minat dan kepedulian siswa terhadap Pencak Silat, serta memberikan pemahaman tentang pentingnya melestarikan budaya Indonesia, yang selama ini mungkin kurang dikenal oleh siswa. Melalui pelatihan dan sosialisasi yang terstruktur, siswa tidak hanya diajarkan gerakan dasar dalam Pencak Silat, tetapi juga filosofi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti keharmonisan, rasa saling menghormati, dan kedisiplinan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk menjadikan Pencak Silat sebagai sarana pendidikan karakter yang dapat membentuk kedewasaan dan kecintaan siswa terhadap budaya lokal.

Sebagai bagian dari kegiatan pengabdian ini, sosialisasi dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan pelatih yang berkompeten dalam bidang Pencak Silat untuk memberikan pelatihan langsung kepada siswa. Selain itu, para siswa juga diberikan pemahaman mengenai sejarah dan filosofi Pencak Silat melalui ceramah dan diskusi yang menarik. Setelah itu, siswa dilibatkan langsung dalam latihan praktis untuk menguasai teknik-teknik dasar Pencak Silat, seperti gerakan tangan, tendangan, dan posisi bertahan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga dapat membantu siswa dalam membangun karakter yang lebih disiplin dan tangguh.

Kondisi di SD Negeri 92 Sinjai menjadi faktor pendukung yang sangat baik bagi pelaksanaan kegiatan ini. Sekolah ini memiliki lingkungan yang mendukung untuk pelaksanaan olahraga luar ruangan, seperti halaman sekolah yang luas dan nyaman untuk latihan. Dukungan dari pihak sekolah, terutama dari kepala sekolah dan para guru, juga sangat positif dalam memfasilitasi kegiatan ini. Dengan adanya kegiatan sosialisasi dan pelatihan Pencak Silat, diharapkan siswa-siswa di SD Negeri 92 Sinjai dapat lebih memahami pentingnya menjaga dan melestarikan budaya tradisional Indonesia melalui olahraga, serta dapat menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pencak Silat dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini, diharapkan juga dapat terbentuk suatu model pelatihan olahraga tradisional yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain di wilayah tersebut, untuk lebih memperkenalkan Pencak Silat sebagai bagian dari identitas budaya bangsa. Selain itu, dengan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan ini, diharapkan mereka akan lebih termotivasi untuk melanjutkan kegiatan ini di luar jam sekolah, bahkan mungkin

mengembangkan minat mereka untuk berkompetisi dalam ajang Pencak Silat di tingkat yang lebih tinggi.

Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan Pencak Silat, tetapi juga untuk mengurangi kesenjangan budaya antara generasi muda dengan warisan budaya lokal. Dalam konteks ini, Pencak Silat bukan hanya sebuah olahraga, tetapi juga sebuah sarana pendidikan karakter yang dapat mencetak generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga cerdas dalam menghargai dan melestarikan budaya Indonesia.

Dengan demikian, kegiatan sosialisasi dan pelatihan Pencak Silat di SD Negeri 92 Sinjai memiliki urgensi yang sangat tinggi dalam memperkenalkan olahraga tradisional kepada generasi muda, menumbuhkan minat mereka terhadap olahraga tersebut, dan melestarikan warisan budaya Indonesia. Melalui upaya ini, diharapkan Pencak Silat dapat menjadi bagian dari pendidikan karakter di sekolah-sekolah di Indonesia, terutama di kalangan pelajar sekolah dasar.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap tahap sosialisasi dan pelatihan Pencak Silat. Metode ini dipilih untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan memastikan mereka memperoleh pengalaman langsung dalam mempelajari teknik dasar Pencak Silat serta filosofi yang terkandung di dalamnya. Pelatihan dilakukan dalam serangkaian sesi yang terstruktur, yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa di SD Negeri 92 Sinjai. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yang dilakukan secara sistematis agar siswa dapat memahami dan menguasai Pencak Silat dengan baik:

1. Sosialisasi dan Pengenalan Pencak Silat

Pada tahap awal, dilakukan sosialisasi mengenai sejarah Pencak Silat, filosofi, dan manfaatnya. Siswa diberi pemahaman tentang pentingnya olahraga tradisional sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia. Sosialisasi ini dilakukan melalui ceramah singkat dan diskusi yang menarik agar siswa dapat memahami tujuan dari kegiatan ini.



Gambar 1. Sosialisasi dan Pengenalan Pencak Silat

2. **Pelatihan Teknik Dasar Pencak Silat**

Siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil agar pelatihan lebih terfokus. Pelatihan dimulai dengan pengajaran teknik dasar Pencak Silat, seperti posisi bertahan, gerakan tangan, tendangan, dan teknik pertahanan. Setiap gerakan diajarkan secara bertahap dengan demonstrasi dari pelatih berkompeten.



Gambar 2. Pelatihan Teknik Dasar Pencak Silat

3. **Praktik Langsung**

Setelah menguasai gerakan dasar, siswa diundang untuk mempraktikkan teknik-teknik yang telah diajarkan. Praktik dilakukan dalam bentuk latihan kelompok dengan pengawasan langsung dari pelatih untuk memastikan teknik yang diterapkan benar.



Gambar 3 :Praktek Langsung bersama siswa

4. **Evaluasi dan Refleksi**

Di akhir sesi, dilakukan evaluasi melalui observasi terhadap kemampuan siswa dalam menguasai gerakan serta antusiasme mereka dalam mengikuti pelatihan. Diskusi refleksi juga dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada siswa

menyampaikan pengalaman mereka, serta pemahaman tentang filosofi yang terkandung dalam Pencak Silat.



Gambar 4. Evaluasi dan Refleksi

Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri 92 Sinjai, yang memiliki fasilitas halaman yang cukup luas untuk kegiatan olahraga. Partisipan dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 4 hingga 6 yang telah diberikan informasi tentang pelatihan ini dan menunjukkan minat untuk berpartisipasi. Setiap siswa dilibatkan dalam seluruh sesi kegiatan untuk memastikan mereka mendapatkan pengalaman langsung.

Pelatih yang terlibat dalam kegiatan ini adalah instruktur Pencak Silat yang berkompeten dan berpengalaman. Mereka bertugas memberikan pelatihan, menjelaskan teknik dasar, serta membimbing siswa dalam setiap sesi latihan.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap tingkat partisipasi siswa dan kemampuan mereka dalam mengikuti pelatihan. Selain itu, wawancara singkat juga dilakukan dengan siswa untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami Pencak Silat setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan pelatihan. Evaluasi juga dilakukan dengan meminta umpan balik dari pihak sekolah, termasuk guru dan kepala sekolah, mengenai dampak kegiatan ini terhadap minat siswa terhadap olahraga tradisional.

Alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi matras untuk latihan gerakan, pakaian olahraga untuk kenyamanan siswa, buku materi yang berisi informasi mengenai sejarah dan filosofi Pencak Silat, serta alat bantu visual seperti poster untuk membantu siswa memahami gerakan. Semua alat dan bahan ini disediakan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan dan mendukung proses pembelajaran siswa.

Hasil dari kegiatan ini dianalisis secara kualitatif dengan menilai perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan siswa terkait Pencak Silat. Data yang dikumpulkan akan digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan ini dalam

menumbuhkan minat siswa terhadap olahraga tradisional serta dampaknya terhadap pemahaman mereka mengenai budaya Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan Pencak Silat di SD Negeri 92 Sinjai telah dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa terhadap olahraga tradisional Indonesia. Berdasarkan observasi, evaluasi, dan wawancara yang dilakukan selama pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dengan dampak yang positif terhadap siswa.

Pada tahap awal kegiatan, yaitu sosialisasi mengenai sejarah dan filosofi Pencak Silat, mayoritas siswa menunjukkan minat yang tinggi. Dari 50 siswa yang berpartisipasi, sekitar 90% aktif terlibat dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan terkait olahraga ini. Data menunjukkan bahwa siswa tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang nilai-nilai yang terkandung dalam Pencak Silat, seperti disiplin, keberanian, dan rasa hormat. Sosialisasi ini berhasil memberikan pemahaman dasar tentang Pencak Silat, yang tidak hanya dilihat sebagai olahraga, tetapi juga sebagai bagian dari identitas budaya Indonesia yang perlu dilestarikan.

Selanjutnya, dalam tahap pelatihan teknik dasar Pencak Silat, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil untuk memudahkan pelatihan. Gerakan dasar yang diajarkan meliputi posisi bertahan, gerakan tangan, tendangan, dan teknik pertahanan diri. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa sekitar 80% siswa dapat mengikuti instruksi dengan baik dan mulai menguasai teknik dasar dengan benar. Beberapa siswa masih membutuhkan waktu lebih untuk menguasai teknik tertentu, terutama tendangan dan gerakan tangan yang lebih rumit. Namun, secara keseluruhan, mayoritas siswa menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam hal penguasaan teknik dasar Pencak Silat.

Pada tahap praktik, yang melibatkan siswa untuk melakukan gerakan-gerakan yang telah dipelajari dalam simulasi latihan, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan yang jelas. Data observasi menunjukkan bahwa 75% siswa berhasil menerapkan teknik dasar Pencak Silat dengan lebih percaya diri. Kepercayaan diri mereka semakin meningkat setelah mendapatkan umpan balik langsung dari pelatih. Selain itu, 85% siswa mengungkapkan melalui wawancara bahwa mereka merasa lebih tertarik untuk berlatih Pencak Silat setelah mengikuti kegiatan ini. Banyak dari mereka

menyatakan bahwa mereka ingin melanjutkan latihan Pencak Silat di luar jam pelajaran sebagai bentuk apresiasi terhadap olahraga tradisional ini.

Dari segi dampak terhadap minat olahraga tradisional, kegiatan ini menunjukkan hasil yang sangat positif. Sebelum kegiatan, hanya sekitar 30% siswa yang menunjukkan ketertarikan terhadap olahraga tradisional. Namun, setelah pelatihan, angka ini meningkat menjadi lebih dari 70%, menunjukkan perubahan yang signifikan dalam minat mereka terhadap Pencak Silat. Pihak sekolah juga melaporkan adanya peningkatan minat dari siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan Pencak Silat, yang sebelumnya kurang diminati.

Meskipun kegiatan ini berhasil, ada beberapa tantangan yang dihadapi, terutama keterbatasan waktu yang tidak memungkinkan untuk melatih teknik-teknik Pencak Silat yang lebih kompleks. Selain itu, beberapa siswa dengan keterbatasan fisik membutuhkan perhatian lebih agar mereka dapat mengikuti pelatihan dengan nyaman. Untuk mengatasi masalah ini, pelatih memberikan pendekatan yang lebih personal kepada siswa yang kesulitan, dengan menyediakan waktu tambahan dan memberikan umpan balik langsung untuk memperbaiki teknik mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menumbuhkan minat dan pemahaman siswa terhadap olahraga tradisional, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya melestarikan budaya Indonesia. Data dan observasi yang diperoleh selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memperoleh keterampilan fisik, tetapi juga memahami nilai-nilai budaya yang terkandung dalam Pencak Silat. Kegiatan ini juga berhasil memperkenalkan olahraga tradisional kepada siswa, yang sebelumnya kurang dikenali, dan menunjukkan potensi besar bagi keberlanjutan pelatihan Pencak Silat di sekolah-sekolah lain.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan ini, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dan lebih rutin, dengan memperluas jangkauan kepada lebih banyak siswa dan memperpanjang durasi pelatihan agar siswa dapat lebih menguasai teknik yang lebih lanjut. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan Pencak Silat dapat menjadi bagian yang lebih integral dalam pendidikan karakter di sekolah-sekolah di Indonesia, sehingga olahraga tradisional ini dapat terus dilestarikan oleh generasi muda.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan Pencak Silat di SD Negeri 92 Sinjai berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu menumbuhkan minat dan pemahaman siswa terhadap olahraga tradisional Indonesia. Kegiatan ini tidak hanya memperkenalkan Pencak Silat, tetapi juga meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya melestarikan budaya bangsa. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi, dengan sekitar 90% aktif dalam diskusi dan bertanya. Dalam pelatihan teknik dasar, 80% siswa mampu mengikuti instruksi dengan baik dan menunjukkan peningkatan keterampilan. Sebanyak 85% siswa bahkan menyatakan minat untuk melanjutkan latihan. Sebelum kegiatan, hanya 30% siswa tertarik pada olahraga tradisional, tetapi setelahnya, lebih dari 70% menunjukkan minat terhadap Pencak Silat. Kegiatan ini juga menumbuhkan rasa bangga dan kepedulian siswa terhadap budaya Indonesia. Meski menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu dan kebutuhan khusus, hal ini dapat diatasi dengan pendekatan personal dan tambahan waktu latihan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berdampak positif, baik dalam pengembangan keterampilan fisik maupun dalam menanamkan nilai pelestarian budaya. Dengan pelaksanaan yang rutin dan berkelanjutan, kegiatan serupa berpotensi memberi dampak lebih luas di sekolah lain di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Suryadi, A. (2020). Peran Sekolah dalam Melestarikan Olahraga Tradisional: Perspektif dan Tantangan. Jakarta: Penerbit Pendidikan Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Pendidikan Karakter dan Pengembangan Budaya Tradisional di Sekolah.
- Yulianto, D. (2019). Metode Partisipatif dalam Pengajaran Olahraga Tradisional. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 134-146.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Laporan Tahunan Partisipasi Olahraga di Indonesia.
- UNESCO. (2019). Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda Indonesia.