



Volume 6 Nomor 1 Desember 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: 2774-3055

Pendampingan Program Latihan Fisik Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov Sulawesi Utara 2025

Abrar¹, Muhammad Rezky Mokodenseho², Ibnu Taufiq Molanu³, Mohamad Rifki Tegila⁴

¹Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara, Indonesia

^{2,3,4}Universitas Dumoga Kotamobagu, Indonesia

Email: antarkota2018@gmail.com

ABSTRAK INDONESIA

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mendampingi para pelatih Pencak Silat Kota Kotamobagu dalam mempersiapkan atlet menghadapi Proprov Sulawesi Utara 2025. Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah, pelatih belum sesuai dengan kompetensi ilmu kepelatihan Pencak Silat, belum memiliki kemampuan menyusun program latihan fisik Pencak Silat dengan baik, namun pengetahuan akan peraturan Pencak Silat cukup baik. Tujuan dari pendampingan ini membantu pelatih menetapkan program latihan fisik, tujuan latihan fisik dan meningkatkan motivasi atlet untuk mencapai prestasi optimal. Metode pelaksanaan pendampingan program latihan fisik atlet Pencak Silat dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: 1) Focus Group discussion, 2) Pendampingan pelaksanaan tes VO2 Max, 3) Penyusunan program latihan, 4) Monitoring pelaksanaan latihan, dan 5) Evaluasi pelaksanaan latihan. Sebagai kesimpulan dari pengabdian yang dilakukan bahwa program latihan fisik Pencak Silat adalah pedoman ilmiah dalam melaksanakan latihan untuk mencapai prestasi maksimal.

Kata Kunci: Pendampingan, Program Latihan Fisik, Pencak Silat.

ABSTRACT ENGLISH

Community service activities were carried out to assist Pencak Silat coaches in Kotamobagu City in preparing athletes to face the 2025 North Sulawesi Proprov. The main problem faced by partners was that the coaches did not yet have the competency of Pencak Silat coaching science, did not yet have the ability to compile a good Pencak Silat physical training program, but knowledge of Pencak Silat regulations was quite good. The purpose of this assistance was to help coaches determine physical training programs, physical training goals and increase athlete motivation to achieve optimal performance. The method of implementing the Pencak Silat athlete physical training program assistance was carried out in the following stages: 1) Focus Group discussion, 2) Assistance in implementing the VO2 Max test, 3) Preparation of the training program, 4) Monitoring the implementation of the training, and 5) Evaluation of the implementation of the training. As a conclusion from the service carried out, the Pencak Silat physical training program is a scientific guideline in implementing training to achieve maximum performance.

Keywords: Physical Training Program, Pencak Silat.

PENDAHULUAN

Pencak silat, sebagai salah satu seni bela diri merupakan tradisi khas bangsa Indonesia yang telah ada dari generasi ke generasi (Marjanto & Widjaja, 2020). Tradisi ini berawal dari Sumatera Barat dan berkembang ke seluruh wilayah Indonesia dengan masing-masing keunikan gerakan dan musik yang mengiringinya (Afifa, 2019). Selain aspek olahraga, tradisi Pencak Silat juga mencakup aspek mental-spiritual, pertahanan diri, dan gerakan-gerakan artistik yang mencerminkan tradisi lokal dan nilai-nilai filosofis (Dwiatmini, et al., 2023), telah berevolusi menyebar secara nasional dan internasional, (Hadiana, et al., 2022), dan UNESCO telah menetapkan Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda (*Intangible Cultural Heritage*) pada sidangnya ke-14 tahun 2019 di Bogota, Kolombia (Unesco, 2019).

Ditetapkannya Pencak Silat sebagai warisan budaya tak benda, Indonesia berkomitmen untuk senantiasa menjaga kelestarian pencak silat, diantaranya melalui pendidikan pencak silat yang tidak hanya fokus pada aspek olah raga/bela diri, namun sebagai bagian dari kurikulum seni dan budaya. Promosi pencak silat ke berbagai negara juga akan terus digalakkan. Saat ini tercatat terdapat komunitas, perguruan dan festival pencak silat di 52 negara di dunia (Surnya, 2020). Perlu diingat bahwa petepan ini bukan berarti Pencak Silat ditetapkan sebagai milik Indonesia. Penetapan UNESCO tidak pernah menyatakan kepemilikan oleh suatu negara atas aset budaya tertentu, benda ataupun tak benda. Dengan penetapan ini, Indonesia akan tercatat sebagai negara pengusul, dan bertanggung jawab untuk menjaga keberlanjutan Pencak Silat sebagai aset budaya.

Upaya pelestarian dan evolusi berkelanjutan dari praktik budaya penting ini. Di ajang nasional seperti Pekan Olahraga Provinsi (PROPROV), pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Kota Kotamobagu, sebagai salah satu daerah yang memiliki tradisi pencak silat yang kuat, berupaya mengembangkan potensi para atletnya agar mampu bersaing di tingkat nasional. Namun, dalam upaya mencapai prestasi tertinggi, sering kali para pelatih dihadapkan pada tantangan dalam merumuskan dan menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur melalui program latihan fisik. Keberhasilan tidak selalu menanti semua orang yang terjun ke dunia kepelatihan (Abrar, 2024).

Masalah utama yang ditemukan adalah sumber daya pelatih yang masih kurang dalam memahami program latihan fisik. Pelatih yang ada hanya melatih berdasarkan pengalaman selama menjadi pesilat. Pelatih juga tidak mempunyai program latihan yang

tertulis, model latihan yang masih sederhana, dan tidak didukung oleh sistem manajemen olahraga yang baik. Untuk mengatasi masalah ini diperlukan pendampingan dalam membuat program latihan fisik (Utami, 2020), kualitas kondisi fisik atlet sebagai penunjang prestasi (Jariono & Nursubekti, 2020; Nugroho, et al. 2021; Hermawan, et al. 2021), dan latihan fisik merupakan peran dari seorang pelatih (Bafirman & Sujana, 2019). Latihan kondisi fisik yang terstruktur, terukur, dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku adalah cara penting untuk meningkatkan prestasi atlet sampai puncaknya (Nossek, 2002; McClenaghan & Rotella, 2020; Zhang, 2023). Transparansi dalam pemilihan atlet disarankan untuk seleksi ((Lintas et al., 2021). Penetapan tujuan diidentifikasi sebagai hal yang penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi atlet, khususnya dalam olahraga individu seperti pencak silat (Tarigan, 2011). Pendampingan dalam penetapan tujuan yang jelas dan terstruktur menjadi sangat penting untuk membantu atlet merumuskan tujuan yang spesifik, terukur, yang dapat dicapai. Selain itu, memberikan dukungan dalam menciptakan program pelatihan yang sistematis dan terencana dengan baik sangat penting untuk pengembangan atlet yang berkelanjutan dan peningkatan prestasi olahraga (Gustian, et al., 2020). Pendampingan ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kinerja atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu saat bertanding di Proprov 2025.

Oleh karena itu, kegiatan pendampingan program latihan fisik atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov 2025 ini dirancang untuk memberikan dukungan yang komprehensif bagi para atlet untuk mencapai prestasi maksimal mereka. Melalui program ini, para pelatih akan diajak untuk menggali potensi diri yang terdalam, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan mentalitas yang tangguh. Selain itu, program ini juga akan membantu para pelatih dalam mengelola latihan, mengatasi kegagalan, dan dapat meningkatkan prestasi atlet di tengah persaingan yang ketat.

METODE

Metode pelaksanaan Penelitian Pengabdian Masyarakat (PkM) dilaksanakan dengan memberikan pemahaman tentang program latihan kondisi fisik pelatih pencak silat Kota Kotamobagu, dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Tahap persiapan; 2) tahap perencanaan program; 3) tahap pelaksanaan (implementasi) program; dan 4) tahap evaluasi.

Pelaksanaan program pengabdian sebagai upaya perbaikan Pelatih dalam menyusun program latihan, sehingga dalam kegiatan pendampingan ini menitik beratkan pada perbaikan program latihan fisik dan metode melatih. Pendampingan selama Training Centre (TC) atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov 2025 berlangsung selama 3 (tiga) bulan. Adapun langkah-langkah sebagai berikut: 1) Survey awal yang dilakukan pada bulan 1 Agustus 2025, kami bertemu langsung dengan ibu Ketua IPSI Kota Kotamobagu dan pelatih kepala Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov Sulawesi Utara 2025 di tempat latihan Kodim 1303 Bolaang Mongondow. Dalam pertemuan ini disepakati jadwal dan tahapan-tahapan pelaksanaan latihan. 2) Pertemuan selanjutnya persiapan pre-test atlet. 3) Berdasarkan hasil tes, dibuatlah program latihan. 4) Pelaksanaan latihan disepakati dilakukan 5 kali dalam seminggu; setiap latihan membutuhkan waktu minimal 2 (dua) jam 30 (tiga puluh menit), atlet pencak silat Kota Kotamobagu Proprov 2025 yang dilatih sebanyak 8 (delapan) orang atlet, dan 2 (dua) orang pelatih. Dalam melaksanakan pendampingan ini bekerjasama dengan 3 (tiga) orang dosen dari Universitas Dumoga Kotamobagu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil test komponen kondisi fisik atlet-atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov Sulawesi Utara 2025 sebagai berikut.

Tim pengabdian juga telah melakukan tes kebugaran jasmani berupa bleep test (Nurhasan, 2001), untuk mengetahui Volume Oksigen maksimal VO 2 Max yang dimiliki masing masing atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu. Data hasil test dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

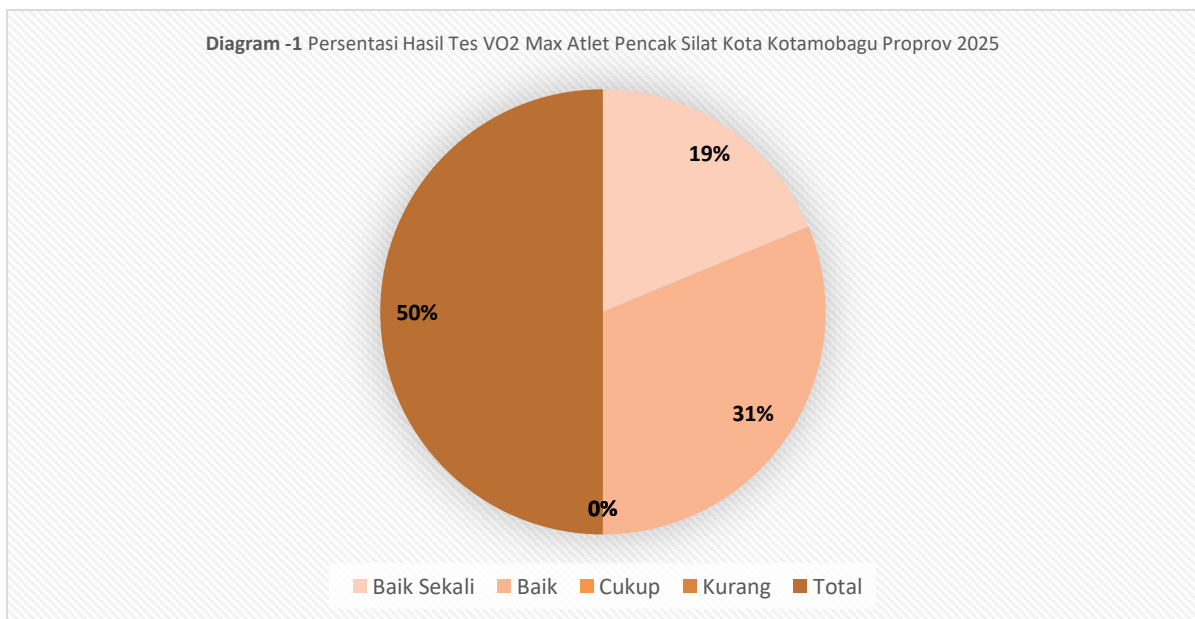
Tabel 1. Data Hasil Tes VO 2 Max Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu

NAMA	VO 2 MAX	KATEGORI
Muhamad Salvian	43,3	Baik Sekali
Muyassiril Asror	45,2	Baik Sekali
Bagas Firmansyah Dundo	43,0	Baik Sekali
Raffi Daeng Matara	33,9	Baik
Putri Zahira Rumondor	33,4	Baik
Iin Iswatun Hasana Nisa Polapa	35,7	Baik
Cristalia Aurel Manapode	38,3	Baik
Asifa Triski Malika Daembana	37,2	Baik

Tabel 2. Persentasi Hasil Tes VO 2 Max Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu

KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASI
Baik Sekali	3	37,5%
Baik	5	62,5%
Cukup	0	00,0%
Kurang	0	00,0%
Total	8	100,0%

Dari data **Tabel 2**, dapat dikatakan bahwa Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov 2025 memiliki kebugaran jasmani rata rata dengan kategori baik sekali sebesar 37,5 % atau sebanyak 3 orang atlet, kategori baik sebesar 62,5 % atau sebanyak 5 orang atlet, kategori cukup 00, 0 %, dan kategori kurang 00,0 %. Hasil dapat digambarkan dalam bentuk **Diagram 1** sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Hasil Tes VO 2 Max Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu

Data hasil tes ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk membuat program latihan fisik bagi atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov 2025. Adapun program latihan fisik pendampingan pelatih sebagai berikut.

Tabel 3. Program Latihan Mingguan Persiapan Umum Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov 2025

BULAN	AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER			
PERTEMUAN	1				2				3			
MINGGU	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
KEKUATAN	Kekuatan Umum				Kekuatan Maksimal				Pengembangan Teknik			
DAYA TAHAN	Aerobik				Anaerobik				Pengembangan Taktik dan Strategi			
KECEPATAN					Pengembangan Kecepatan							
KELENTUKAN	Kelentukan Umum				Kelentukan Khusus							
KELINCAHAN					Pengembangan Kelincahan							

Tabel 4. Urutan dan Alokasi Waktu Latihan Persiapan Umum Atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu Proprov 2025

NO	URUTAN LATIHAN	WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN LATIHAN	INTENSITAS
1	Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching pasif/aktif, jogging ringan	50 %
2	Latihan Inti	30 menit	Meningkatkan daya tahan secara umum	Kombinasi latihan kekuatan otot	70 %
	a. Anaerobik	12 menit	Meningkatkan daya tahan aerobik	Lari 200m, interval waktu 6 menit	70 %
	b. Kecepatan				
	c. Kelincahan	30 menit	Meningkatkan kecepatan	Lari 60m, interval waktu 30 detik	70 %
	d. Kelentukan Khusus	30 menit	Meningkatkan kelincahan	Kombinasi gerakan kelincahan	70 %
		20 menit	Meningkatkan kelentukan	Kombinasi gerakan kelentukan	50 %
3	Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot kembali	Sendiri/berpasangan	
4	Evaluasi	10 menit	Tambahan informasi	pengarahan pelatih, tanya jawab	



Gambar 2. Photo bersama Ketua IPSI, Pelatih, dan atlet-atlet Pencak Silat Kota kotamobagu



Gambar 3. Sedang mmemberikan pengarahan kepada atlet-atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu didampingi oleh pelatih



Gambar 4. Photo bersama Ketua IPSI, dan para Pelatih, ditengah tengah seleksi penentuan atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu persiapan Proprov 2025

KESIMPULAN

Pendampingan pembuatan program latihan fisik atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu menghadapi Proprov Sulawesi Utara 2025 adalah bahwa program latihan yang ilmiah yang terencana, terstruktur dan terukur untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Melalui latihan yang intensif dan terukur, atlet dapat mencapai kebugaran fisik yang optimal sehingga dapat meningkatkan performa dan prestasi mereka dalam pertandingan. Pendampingan ini juga membantu meminimalkan risiko cedera dan memastikan bahwa atlet berada dalam kondisi terbaik saat menghadapi pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait sehingga pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Ibu Srinangsi Makalalag, M.Pd selaku Ketua IPSI Kota Kotamobagu yang sangat mendukung pelaksanaan pengabdian. Hadjir Bilatula, sebagai head Coach pencak Silat Kota Kotamobagu yang sangat antusias menyabut program pendampingan ini. Atlet-atlet Pencak Silat Kota Kotamobagu yang penuh suka duka menjalankan program latihan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar. (2024). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Bahan Ajar. Kendari: Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara.
- Afifa, L. (2019). *Pencak Silat Recognized as UNESCO's Intangible Cultural Heritage*. Retrieved from: <https://en.tempo.co>.

- Bafirman & Sujana, W. A. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: PT. RajaGrafindo Persada, Depok.
- Dwiatmini, S., Listiani, W., & Rustiyanti, S. (2023). *Media Pembelajaran Artistik Pencak Silat: Analisis Literatur Terbitan Scopus Tahun 2021-2023*. *Sebatik*, 27(1), 215–222. DOI:10.46984. Retrieved from: <https://jurnal.wicida.ac.id>.
- Gustian, et al. (2020). *Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula*. Tidarma: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM), 3(1).
- Hadiana, et al. (2022). *Pencak Silat Tapak Suci: Overview in a Historical Perspective of Muhammadiyah Autonomic Organizations in Indonesia*. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(2), 408–416. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.1915>.
- Hermawan, et at. (2021). *Pelatihan Dan Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat*. *Jurnal Altifani: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 1* (1): 27–34. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.115>.
- Jariono, G., and Nursubekti. (2020). *Sports Motivation Survey And Physical Activity Students Of Sport Education Teacher Training And Education*. Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>.
- Lintas, I. L. P., Mumpuni, R., & Sugiarto. (2021). *Pembuatan Aplikasi Seleksi Atlet Pencak Silat Menggunakan Metode Profile Matching*. *Jurnal Informatika Dan Sistem Informasi*, 2(2), 292–301. <https://doi.org/10.33005/jifosi.v2i2.353>.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). *Perkembangan Pencak Silat Di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Kebudayaan*, 15(2), 77–88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>.
- McClenghan. P. R & Rotella. R. (2020). *Scientific Foundations of Coaching*. Philadelphia: Saunders College Publsing.
- Nosseck, J. (2002). *General Theory of Training*. Africa: Publisher. Lagos Pan Africa Press Ltd.
- Nugroho, et al. (2021). *Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed , Power.”* *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 5* (1): 154–62. <https://ejournal.unib.ac.id>.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Surya, R .P. 2020. *Pencak Silat Ditetapkan UNESCO sebagai Warisan Budaya Tak Benda*. Retrieved from: <https://kwriu.kemdikbud.go.id>.
- Tarigan, N. P. (2011). *Dampak Goal Setting Terhadap Individual Personal Development Alumni Seminar Internasional Haggai Institute Yang Berasal dari Indonesia pada Priode Tahun 2000-2002 Nuah Perdamenta tarigan*. *Jurusan Psikologi*, 2(2), 1069–1083.
- UNESCO, (2019). *Traditions of Pencak Silat*. Retrieved from: <https://ich.unesco.org>.
- Utami, F. W. (2020). *Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di kelas Olahraga SMP negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo*. *traditions-of-pencak-silat-01391*.
- Zhang, J. (2023). *Special Training for Athletes to Improve Their Physical and Sportive Capacity*. Article: Physical Education Professional. DOI:10.1590. Retrieved from: <https://www.scielo.br/j>.