**Pembekalan dan Peningkatan Motivasi Berprestasi Atlit Pemula SH Terate Ranting Saradan**

***Debriefing and Improvement of Motivation for Outstanding Athletes of SH Terate Saradan Branch***

**Moch. Ichdah Asyarin Hayau Lailin 1\*, Ratnaningrum Zusyana Dewi 2**

1,2 Universitas Islam Majapahit, Mojokerto, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Jabon No.KM.0,7, Tambak Rejo, Gayaman, Kec. Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur 61364

*Correspondence email:* [*lailin8871@gmail.com*](mailto:lailin8871@gmail.com)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Article History:**  *Received: Desember 02, 2024;*  *Revised: Desember 25, 2024;*  *Accepted: Januari 08, 2025;*  *Online Available: Januari 09, 2025* |  | ***Abstract:*** *This community service program aims to increase the motivation of novice athletes to achieve in the SH Terate Ranting Saradan organization, Madiun Regency. Program implementation uses various methods, such as observation, training, lectures, demonstrations, and consultations. Initial observations were conducted to identify participants' needs and challenges, especially in understanding the importance of achievement motivation and physical and mental readiness. The training is designed systematically, combining theoretical understanding through lectures and direct practice through demonstrations and individual consultation sessions. The program results show a significant increase in participants' abilities, especially in understanding achievement and competitive readiness. As proven through practical evaluations, as many as 80% of participants showed improved performance after participating in this program. Apart from that, this program also strengthens the values ​​of sportsmanship and appreciation for pencak silat as the nation's cultural heritage. With a structured and participation-based approach, this program is hoped to become a model for pencak silat training for other branches. Not only does this program equip participants with sports skills, but it also contributes to preserving pencak silat as part of Indonesia's cultural identity.* |
| **Keywords:** *Motivation, Training, Achievement, Pencak* |

**Abstrak**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet pemula di organisasi SH Terate Ranting Saradan, Kabupaten Madiun. Pelaksanaan program menggunakan berbagai metode, seperti observasi, pelatihan, ceramah, demonstrasi, dan konsultasi. Observasi awal dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan peserta, terutama dalam memahami pentingnya motivasi berprestasi serta kesiapan fisik dan mental. Pelatihan dirancang secara sistematis, menggabungkan pemahaman teoretis melalui ceramah dan praktik langsung melalui demonstrasi serta sesi konsultasi individu. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan peserta, khususnya dalam pemahaman tentang prestasi dan kesiapan berkompetisi. Sebanyak 80% peserta menunjukkan perbaikan prestasi setelah mengikuti program ini, sebagaimana dibuktikan melalui hasil evaluasi praktik. Selain itu, program ini juga memperkuat nilai-nilai sportivitas dan apresiasi terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis partisipasi, program ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan pencak silat bagi ranting lain. Tidak hanya membekali peserta dengan keterampilan olahraga, program ini juga berkontribusi pada pelestarian pencak silat sebagai bagian dari identitas budaya Indonesia.

**Kata Kunci:** Motivasi, Pelatihan, Prestasi, Pencak

1. **PENDAHULUAN**

Pencak silat, atau silat, merupakan cabang olahraga bela diri tradisional yang memiliki sejarah panjang dan kompleks di Indonesia dan Asia Tenggara (Pigeaud, 1967). Akar pencak silat diyakini telah berkembang sejak abad ke-7 Masehi di kepulauan Nusantara, meskipun asal-usul pastinya belum dapat dipastikan (Pigeaud, 1967). Seni bela diri ini kemungkinan besar berakar dari keterampilan berburu dan berperang suku-suku asli Indonesia yang menggunakan parang, perisai, dan tombak (Sudarsono, 1999).

Menurut legenda Minangkabau, pencak silat (dalam bahasa Minangkabau disebut "silek") diciptakan oleh Datuk Suri Diraja dari Pariangan, Tanah Datar, di kaki Gunung Marapi pada abad ke-11. Dari sana, silat menyebar ke berbagai wilayah di Asia Tenggara, menghasilkan tokoh-tokoh persilatan yang terkenal seperti Prabu Siliwangi, Hang Tuah, Gajah Mada, dan lainnya (Pigeaud, 1967). Silat, atau pencak silat, adalah sebuah seni bela diri tradisional Indonesia yang memperhatikan aspek mental dan spiritual. Istilah "Pencak silat" berasal dari dua kata dalam Bahasa Indonesia: "pencak diartikan sebagai permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya, dan silat, yang berarti olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan menggunakan senjata maupun tidak. Pencak silat sendiri diartikan sebagai kepandaian berkelahi, seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian” (KBBI). Pencak silat mengandung nilai-nilai seni tradisional dan budaya Indonesia, seperti integritas, iman, taqwa, dan keselarasan hidup guna meningkatkan martabat bangsa.

**Nilai dan Filosofi Pencak Silat**

1. **Bela Diri Tradisional.** Pencak silat merupakan warisan budaya yang bertujuan untuk membela diri, mempertahankan eksistensi, dan mencapai keselarasan hidup. Seni bela diri ini juga mendorong peningkatan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Ediyono, dkk., 2023).
2. **Aspek Mental dan Spiritual.** Selain melatih fisik, pencak silat juga memperhatikan pengembangan mental dan spiritual. Gerakannya dikombinasikan dengan filosofi dan rohani untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri (Sutoyo, 2023; Muhammad, 2020; Ediyono dan Widodo, 2019).
3. **Persaudaraan dan Persatuan.** Nilai utama dari pencak silat adalah persaudaraan yang memperkuat persatuan. Organisasi seperti IPSI berfungsi untuk membina kesetiakawanan dan memperkuat identitas bangsa melalui pencak silat (Sasmita, dkk., 2023).
4. **Multidisiplin.** Pencak silat mencakup banyak disiplin ilmu, mulai dari seni bela diri, olahraga, hingga pengembangan fisik dan mental. Ini menjadikannya media yang efektif untuk hobi, karier, dan prestasi (Hadiana dkk., 2022; Nugroho, 2005).
5. **Warisan Budaya Dunia.** Pada Desember 2019, pencak silat ditetapkan oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Takbenda Dunia. Pengakuan ini menegaskan bahwa pencak Silat bukan hanya seni bela diri, tetapi juga simbol budaya dan nilai-nilai etis yang kuat (Sutoyo, 2023).

Sebagai upaya mempersatukan dan mengembangkan pencak silat, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada 18 Mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah (Sudarsono, 1999). Organisasi ini bertujuan membina persaudaraan antarperguruan pencak silat di Indonesia. Pada tahun 1980, Eddie M. Nalapraya mendirikan Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa (Persilat) untuk mempromosikan pencak silat sebagai olahraga internasional (Draeger, 1972) di Jakarta, serta menjadi program pertunjukan di Asian Games Busan, Korea Selatan, pada tahun 2002 dan kembali dipertandingkan di Asian Games 2018 di Jakarta dan Palembang.

Pencak silat telah berkembang pesat di tingkat internasional melalui berbagai langkah strategis:

1. **Promosi Global:** Menargetkan pencak silat menjadi olahraga Olimpiade.
2. **Pembentukan Persilat (1980):** Melibatkan negara-negara seperti Indonesia, Malaysia, Singapura, dan Brunei.
3. **Ekspansi Internasional:** Pencak silat telah diperkenalkan di lima benua dengan tujuan mendapatkan akreditasi Olimpiade.
4. **Kompetisi Internasional:** Kejuaraan dunia pertama di luar Asia diselenggarakan di Wina, Austria, pada tahun 1986.
5. **SEA Games dan Asian Games:** Dipertandingkan sejak SEA Games 1987 dan Asian Games 2002.
6. **Warisan Budaya UNESCO:** Pengakuan UNESCO semakin memperkuat posisi pencak silat di kancah internasional.

Melalui Langkah-langkah ini, pencak silat berhasil menyebar dan diterima secara luas di berbagai negara dunia, menjadi olahraga global yang dihargai budaya dan sportivitasnya. Orang-orang yang berpengaruh dalam perkembangan silat di Indonesia antara lain:

1. Enny Rukmini Sekarningrat; Beliau merupakan sosok yang berperan dalam mengembangkan seni dan budaya pencak silat serta dikenal dengan julukan "pendekar empat zaman." Selain itu, ia turut mendukung IPSI dalam memajukan kompetisi seni bela diri pencak silat di Indonesia.
2. Suko Winadi; Beliau dikenal sebagai pelopor pencak silat di Indonesia dan menjabat sebagai Guru Besar PERPI Harimurti. Perannya sangat penting dalam pengembangan IPSI, khususnya sebagai Ketua Panitia Penyelenggara Kongres IPSI I yang diselenggarakan di Yogyakarta pada tahun 1950.
3. Eddie Mardjoeki Nalapraya; Beliau menjabat sebagai Ketua Umum PB IPSI dari 1981 hingga 2003, Presiden PERSILAT dari 1980 hingga 2010, serta Pendekar Besar Tapak Suci Putera Muhammadiyah, ia memimpin cabang olahraga pencak silat hingga dapat dipertandingkan dalam Kejuaraan Dunia Pencak Silat, SEA Games, dan Asian Games..
4. Abah Khaer; Salah satu tokoh terkenal yang mengembangkan aliran pencak silat sejak dulu, meskipun identitas spesifiknya tidak pasti.
5. Datuk Suri Diraja dari Pariangan; Menurunkan silat (bahasa Minangkabau: silek) pada abad ke11 di Tanah Datar dekat Gunung Marapi, kemudian dibawa dan dikembangkan oleh para perantau Minang ke seluruh Asia Tenggara. Tokoh-tokoh lain seperti Prabu Siliwangi, Hang Tuah, Gajah Mada, Si Pitung, Panembahan Senopati, Sultan Agung, Pangeran Diponegoro, Teungku Chik di Tiro, Teuku Umar, Tuanku Imam Bonjol, Sabai Nan Aluih, Cut Nyak Dhien, dan Cut Nyak Meutia juga berkontribusi besar dalam tradisi dan sejarah silat di Indonesia.

Secara garis besar pencak silat itu materinya dibagi menjadi 3 (tiga) bagian yaitu; materi ajaran, materi untuk berprestasi dan untuk beladiri praktis. Terkait dengan materi ajaran, masing masing perguruan silat yang ada pasti mempunyai ke khasan sendiri-sendiri. Begitu juga materi implementasi senam jurus yang ada di tiap perguruan yang ada akan berimbas pada beladiri praktis yang di kembangkan. Yang menjadi permaslahan adalah Ketika berrbicara pada materi pencak silat prestasi. Karena organisasi terbesar pencak silat di Indonesia (IPSI) dan pencaksilat dunia (PERSILAT) sudah, menetapkan standar baku dal pertandingan baik Kategori laga, seni tunggal baku dan beregu (TGR). Bagi atlit pemula perlu ditanamkan pentingnya kesiapan mental untuk berkompetisi, motivasi untuk berprestasi sehingga siap dalam menghadapin peertandingan (Bate’e, dkk., 2024). Begitu juga yang dihadapiI organisasi Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting saradan yang banyk mempunyai bibit bibit atlit pemula. Oleh sebab itu Pengabdian Kepada masyarakat ini menjadikan organisasi Persaudraan SH terate ranting saradan sebagai mitra.

1. **METODE**

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan melalui metode pelatihan, sosialisasi, dan konsultasi. Kami menyusun kegiatan sesuai dengan situasi dan kebutuhan di Organisasi SH Terate Ranting Saradan. Metode yang diterapkan meliputi ceramah dan demonstrasi untuk memudahkan peserta dalam memahami serta mengikuti gerakan yang dipraktikkan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman sekaligus solusi terhadap permasalahan motivasi berprestasi bagi atlet pencak silat pemula. Kegiatan ini dirancang untuk membina atlet yang awalnya belum memiliki motivasi dan mental juara hingga mampu mengembangkan diri menjadi atlet berprestasi.

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari 4 kali pertemuan. Pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Oktober 2024 dari jam 08.00 sampai jam 12.30 di Padepokan SH terate Ranting Saradan. Adapun lokasi pelaksanaan PKM berlokasi di Padepokan SH terate Ranting Saradan dan Pendopo Kecamatan saradan. Metode yangdigunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah (biasa disebut Latihan kering) dan metode demonstrasi atau praktek (Latihan basah). Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi praktek.



**Gambar 1.** Gladi kotor dan persiapan pelatihan

Metode ceramah bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang pentingnya motivasi dalam meraih prestasi serta kesiapan dalam menghadapi kompetisi, apa saja yang harus dopersiapkan altlit pemula termasuk bagaimana sikap yang sesungguhnya. Metode ceramah juga dimanfaatkan untuk mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan sebelumnya, baik melalui wawancara maupun dengan mengamati penerapan keterampilan dari pelatihan yang telah diikuti oleh peserta. Dalam hal ini Peserta PKM juga diterjunkan di even kejuaraan untuk melihat hasil PKM. Metode demonstrasi diterapkan untuk menyampaikan dan mengajarkan cara mempraktikkan langkah-langkah menjadi atlet, termasuk penguasaan teknik dasar pencak silat yang diperlukan guna meraih prestasi yang diharapkan.



**Gambar 2.** Foto kemenangan setelah mengikuti even kejuaraan pencak silat di Nganjuk

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemantapan motivasi bagi atlet pencak silat pemula telah terlaksana dengan baik dan lancar. Program ini berhasil meningkatkan kemampuan peserta secara signifikan, terutama dalam pemahaman mengenai prestasi dan kesiapan berkompetisi. Berdasarkan evaluasi praktik, 80% peserta menunjukkan perbaikan prestasi setelah mengikuti program. Selain itu, kegiatan ini turut memperkuat nilai-nilai sportivitas serta meningkatkan apresiasi terhadap pencak silat sebagai bagian dari warisan budaya bangsa.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis ceramah, demonstrasi, dan Konsultasi memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kepercayaan diri atlit pemula. Salah satu faktor utama keberhasilan program ini adalah pendekatan praktis yang memungkinkan peserta PKM mempelajari dan mencoba teknik secara langsung dan menerima umpan balik yang konstruktif. Penekanan pada pengembangan sikap mental juara dan pentingnya prestasi terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kualitas atlit pemula yang mengikuti PKM.

Peningkatan sikap mental dan tekad untuk berprestasi juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan yang terstruktur, di mana sesi praktik dan teori saling melengkapi. Metode demonstrasi tidak hanya membantu peserta memahami gerakan secara visual tetapi juga memotivasi mereka untuk meniru gerakan dengan lebih baik. Selain itu, konsultasi individu menjadi salah satu elemen kunci dalam memberikan solusi terhadap permasalahan spesifik, seperti rasa grogi, rendah diri yang biasa dialami atlit pemula.

Dengan demikian pelatihan berbasis praktik menjadi hal yang penting untuk dilakukan karena dapat meningkatkan keterampilan dasar pencak silat secara signifikan. Namun, tantangan yang masih dihadapi adalah konsistensi peserta dalam menjaga sikap mental juara yang benar selama pesipan pertandingan terutama ketika mereka mulai merasa Lelah atau bosan dalam berlatih. Oleh karena itu, pelatihan lanjutan yang berfokus pada daya tahan fisik dan koordinasi gerakan diperlukan untuk memastikan peningkatan berkelanjutan.

Melihat hasil yang telah dicapai, program ini berpotensi menjadi model pelatihan pencak silat di berbagai lokasi lain, khususnya dalam memberikan pembekalan bagi atlet pemula. Pendekatan ini tidak hanya membantu peserta mengembangkan sikap mental juara, meraih prestasi, meningkatkan keterampilan teknik tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap nilai budaya dan sportivitas yang melekat pada pencak silat sebagai warisan budaya bangsa.

Keberhasilan program ini didukung oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah penyampaian materi dan praktik yang dilakukan langsung di lapangan melalui partisipasi dalam even pertandingan. Keterlibatan aktif peserta sangat membantu pemateri dalam menyampaikan materi dengan lebih baik serta memberikan penjelasan yang lebih mendalam sesuai dengan kebutuhan peserta. Selain itu, dukungan dari masyarakat setempat turut berkontribusi dalam kelancaran program ini. Para mitra, yang terdiri dari atlet pemula dan atlet pencak silat, merasakan manfaat langsung dari motivasi dan pelatihan yang diberikan. Berdasarkan wawancara, para mitra mengungkapkan bahwa kegiatan semacam ini sangat penting untuk diketahui oleh para penggemar olahraga pencak silat. Mereka juga menekankan perlunya kegiatan ini disosialisasikan lebih luas, terutama kepada para pelatih, organisasi olahraga, dan komunitas olahraga di berbagai daerah..

Hasil ini merupakan umpan balik positif bagi kami sebagai pelaksana program pengabdian. Kami memiliki harapan besar agar pengabdian yang telah dilakukan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat, diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan disebarluaskan kepada komunitas lain. Dengan demikian, semakin banyak kelompok masyarakat, terutama para penggiat olahraga, yang dapat memahami pentingnya motivasi untuk berprestasi dan kesiapan mental, khususnya bagi para atlet, termasuk atlet pencak silat.

1. **KESIMPULAN**

Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis ceramah,demonstrasi, dan Konsultasi memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kepercayaan diri atlit pemula. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan peserta, khususnya dalam aspek pemahaman prestasi dan kesiapan untuk berkompetisi. Sebanyak 80% peserta berhasil memperbaiki prestasi setelah mengikuti program ini. Hasil ini ditunjukkan melalui hasil evaluasi praktik. Program ini juga memperkuat nilai-nilai sportivitas dan apresiasi terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa. Dengan hasil yang dicapai, program ini dapat menjadi model bagi pelatihan pencak silat di tempat lain terutama pembekalan bagi atlit pemula. Pendekatan ini tidak hanya membantu peserta mengembangkan sikap mental juara, meraih prestasi, meningkatkan keterampilan teknik tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap nilai budaya dan sportivitas yang melekat pada pencak silat sebagai warisan budaya bangsa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bate’e, T. A., Saragih, A., & Mursid, R. (2024). Video-based learning media: Pencak Silat material, structured hands-on practice method. *Randwick International of Education and Linguistics Science Journal.* <https://doi.org/10.47175/rielsj.v5i1.910>

Draeger, D. F. (1972). *The weapons and fighting arts of Indonesia.*

Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam Pencak Silat. *Panggung, 29*(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>

Ediyono, S., Nugraha, R. S., & Hilal, A. Al. (2023). Indigenous knowledge and philosophy in Pencak Silat tradition. *Digital Press Social Sciences and Humanities, 9,* 19. <https://doi.org/10.29037/digitalpress.49451>

Hadiana, O., Subarjah, H., Mamun, A., Mulyana, M., Yuliardi, R., & Nur, L. (2022). Life skill development through Pencak Silat martial arts training: An intentionally structured positive youth development program. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10*(4), 660–667. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100405>

KBBI. (n.d.). *Retrieved from kepandaian berkelahi, seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.*

Muhammad, M. (2020). Padepokan Silat Tauhid Indonesia as mind-body exercise and bio-energy medicines. *Jurnal Medika Hutama, 1*(04), 190–192. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/11>

Nugroho, A. (2005). Melatih sikap dan gerak dasar Pencak Silat bagi pesilat pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi, 1*(2), 143–160.

Pigeaud, T. G. T. (1967). *Literature of Java: Catalogue raisonné of Javanese manuscripts in the library of the University of Leiden and other public collections in the Netherlands (Volume 1).* Leiden: Martinus Nijhoff. Retrieved from <https://digitalcollections.universiteitleiden.nl/view/item/114875#page/19/mode/1up>

Sasmita, K., Barlian, E., & Padli, P. (2023). Pencak Silat wajah budaya bangsa Indonesia. *Journal on Education, 5*(2), 2869–2880. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.935>

Sudarsono. (1999). *Seni pertunjukan Indonesia di era globalisasi.* Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sutoyo, M. (2023). Practicing values of philosophical Sufism in the Pencak Silat of Brotherhood Faithful Heart of Terate. *European Journal for Philosophy of Religion, 15,* 1–18. <https://doi.org/10.24204/ejpr.2023.4110>