

PELATIHAN MODEL LATIHAN TEKNIK JATUHAN DENGAN TARIKAN PADA KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA JAKARTA TIMUR

Hendro Wardoyo^{1*}, Nur Fitranto², Sri Indah Ihsani³, M. Gilang Ramadhan⁴, Ayu Purnama Wenly⁵, Ari Faisal⁶

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia

Email: hwardoyo@unj.ac.id

(Submission Track: Received: 15-10-2025, Final Revision: 12-11-2025, Available Online: 19-11-2025)

ABSTRAK. Mitra dalam program pengabdian masyarakat ini adalah terdapat di wilayah Binaan Fakultas yaitu wilayah Jakarta timur yaitu daerah Pinang Ranti. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan, pemahaman dan pengalaman dalam melakukan Model Latihan Ketrampilan teknik jatuhan dengan tarikan sesuai dengan peraturan terbaru. Metode PKM yang di gunakan adalah tatap muka langsung dengan Praktek singkat untuk Pleataih Pencak silat dan atlet Pencak Silat KPS Nusantara. Diharapkan dengan adanya Pelatih dan atlet semakin mengerti, paham dan dapat menerapkan pada atlet-atlet tentang peraturan dan teknik baru dengan tarikan. Hasil pengabdian masyarakat antara lain 1. Memiliki pemahaman baru mengenai teknik jatuhan dengan tarikan, 2. Mendapatkan pengalaman dalam melakukan teknik jatuhan dengan tarikan. Rencana luaran yang akan dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 1. Terpublikasi di jurnal ataupun prosiding nasional. 2. Adanya luaran video kegiatan di chanel youtube.

Kata Kunci: Teknik Jatuhan; Pencak Silat; model latihan

ABSTRACT. Partners in this community service program are in the Faculty's target area, namely the East Jakarta area, namely the Pinang Ranti area. The aim of this activity is to provide knowledge, understanding and experience in carrying out the Skill Training Model for falling techniques with pulls in accordance with the latest regulations. The PKM method used is face-to-face with short practice for Pencak Silat athletes and KPS Nusantara Pencak Silat athletes. It is hoped that with the presence of coaches and athletes, they will understand, comprehend and be able to apply to athletes the new rules and techniques for pulling. The results of community service include 1. Having a new understanding of the drop with pull technique, 2. Gaining experience in performing the drop with pull technique. The planned output that will result from this community service activity is 1. Publication in a journal or national proceedings. 2. There are activity videos on the YouTube channel.

KEYWORDS: Drop Technique; Martial arts; training model



1. PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan warisan budaya Indonesia yang berfungsi tidak hanya sebagai seni bela diri tetapi juga sebagai sarana pengembangan karakter dan sportivitas. [1] Keberadaan Pencak Silat di sekolah-sekolah membantu pengembangan atlet-atlet Pencak Silat yang potensial atau berbakat di Indonesia[1] terutama kelompok atau perkumpulan-perkumpulan pencak silat di Indonesia. Dalam cabang olahraga untuk mencapai prestasi atau meningkatkan keterampilan teknik dasar diperlukan proses latihan yang terarah, baik, berkesinambungan dan terprogram. Latihan harus dilakukan dari mulai usia dini sampai dengan puncak usia seorang atlet.[2] Agar dapat menguasai teknik dasar permainan haruslah melalui proses latihan terlebih dahulu, karena dengan proses latihan atlet terlebih dahulu diarahkan untuk menguasai keterampilan teknik dasar. Untuk mencapai kemampuan terbaik tentunya harus memperhatikan aspek-aspek latihan terlebih dahulu. Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu: a). Latihan fisik, b). Latihan teknik, c). Latihan taktik, d). Latihan mental [3].

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri yang memiliki daya guna tinggi dalam melakukan serangan yang mematikan, mematahkan serangan lawan, dan memiliki posisi bertahan yang khas menjadi jawaban atas kebutuhan manusia untuk melindungi diri dari ancaman lingkungan. Tindak pidana yang marak terjadi di Indonesia saat ini adalah tindak pidana kekerasan terhadap anak yang mengalami tindak kekerasan fisik hingga mencapai sekitar 5,7 juta jiwa atau dua dari lima anak. Angka tersebut tentunya menjadi pekerjaan rumah bagi orang dewasa untuk membekali anak-anaknya dengan kiat-kiat agar terhindar dari tindak kekerasan, salah satunya melalui latihan teknik kunci bela diri pencak silat.[4]

Dalam pertandingan Pencak Silat, sangat penting untuk memahami peraturan dengan benar agar pertandingan berlangsung adil, aman dan sportif. Salah satu aspek teknis permainan yang paling banyak dibicarakan adalah tarikan, teknik yang digunakan untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan dan menjatuhkannya. Jatuhan dengan teknik guntingan merupakan teknik serangan yang memiliki tingkat kesulitan cukup tinggi, dan mempunyai nilai pertunjukan yang mengasyikkan untuk dilihat, jika berhasil dilakukan dengan sempurna [5].

Meskipun pencak silat telah berkembang secara global, masih banyak atlet, pelatih, dan wasit yang belum sepenuhnya memahami peraturan mengenai tarikan. Beberapa permasalahan utama yang muncul di lapangan antara lain:

- a. Kurangnya pemahaman teknis tentang cara melakukan tarikan yang sah dan sesuai aturan.
- b. Seringnya terjadi pelanggaran, baik disengaja maupun tidak, akibat kesalahan dalam penerapan teknik tarikan.
- c. Banyaknya cedera yang dialami atlet lawan karena bentuk Teknik Gerakan yang salah sehingga terjadi jatuhnya yang salah
- d. Ketidakkonsistenan dalam penilaian oleh wasit akibat perbedaan interpretasi aturan.
- e. Minimnya sosialisasi peraturan terbaru, yang menyebabkan adanya kesenjangan pemahaman antara pesilat, pelatih, dan perangkat pertandingan.

Peraturan pertandingan Pencak Silat memegang peranan penting dalam menjaga keadilan dan keamanan pertandingan. Oleh karena itu, kegiatan bakti sosial yang bertujuan untuk berinteraksi dan mendidik masyarakat tentang peraturan ini menjadi sangat penting. Dengan pemahaman yang lebih luas, pencak silat diharapkan dapat terus berkembang menjadi olahraga yang profesional dan inklusif baik di tingkat nasional maupun internasional.

Permasalahan Mitra

Pencak Silat merupakan warisan budaya Indonesia yang berfungsi tidak hanya sebagai seni bela diri tetapi juga sebagai sarana pengembangan karakter dan sportivitas. [1] Keberadaan Pencak Silat di sekolah-sekolah membantu pengembangan atlet-atlet Pencak Silat yang potensial atau berbakat di Indonesia[1] terutama kelompok atau perkumpulan-perkumpulan pencak silat di Indonesia. Dalam cabang olahraga untuk mencapai prestasi atau meningkatkan keterampilan teknik dasar diperlukan proses latihan yang terarah, baik, berkesinambungan dan terprogram. Latihan harus dilakukan dari mulai usia dini sampai dengan puncak usia seorang atlet.[2] Agar dapat menguasai teknik dasar permainan haruslah melalui proses latihan terlebih dahulu, karena dengan proses latihan atlet terlebih dahulu diarahkan untuk menguasai keterampilan teknik dasar. Untuk mencapai kemampuan terbaik tentunya harus memperhatikan aspek-aspek latihan terlebih dahulu. Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih

secara seksama, yaitu: a). Latihan fisik, b). Latihan teknik, c). Latihan taktik, d). Latihan mental [3]

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri yang memiliki daya guna tinggi dalam melakukan serangan yang mematikan, mematahkan serangan lawan, dan memiliki posisi bertahan yang khas menjadi jawaban atas kebutuhan manusia untuk melindungi diri dari ancaman lingkungan. Tindak pidana yang marak terjadi di Indonesia saat ini adalah tindak pidana kekerasan terhadap anak yang mengalami tindak kekerasan fisik hingga mencapai sekitar 5,7 juta jiwa atau dua dari lima anak. Angka tersebut tentunya menjadi pekerjaan rumah bagi orang dewasa untuk membekali anak-anaknya dengan kiat-kiat agar terhindar dari tindak kekerasan, salah satunya melalui latihan teknik kunci bela diri pencak silat.[4]

Dalam pertandingan Pencak Silat, sangat penting untuk memahami peraturan dengan benar agar pertandingan berlangsung adil, aman dan sportif. Salah satu aspek teknis permainan yang paling banyak dibicarakan adalah tarikan, teknik yang digunakan untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan dan menjatuhkannya. Jatuhan dengan teknik guntingan merupakan teknik serangan yang memiliki tingkat kesulitan cukup tinggi, dan mempunyai nilai pertunjukan yang mengasyikkan untuk dilihat, jika berhasil dilakukan dengan sempurna.[5]

Meskipun pencak silat telah berkembang secara global, masih banyak atlet, pelatih, dan wasit yang belum sepenuhnya memahami peraturan mengenai tarikan. Beberapa permasalahan utama yang muncul di lapangan antara lain:

- a. Kurangnya pemahaman teknis tentang cara melakukan tarikan yang sah dan sesuai aturan.
- b. Seringnya terjadi pelanggaran, baik disengaja maupun tidak, akibat kesalahan dalam penerapan teknik tarikan.
- c. Banyaknya cedera yang dialami atlet lawan karena bentuk Teknik Gerakan yang salah sehingga terjadi jatuhan yang salah
- d. Ketidakkonsistenan dalam penilaian oleh wasit akibat perbedaan interpretasi aturan.
- e. Minimnya sosialisasi peraturan terbaru, yang menyebabkan adanya kesenjangan pemahaman antara pesilat, pelatih, dan perangkat pertandingan.

Peraturan pertandingan Pencak Silat memegang peranan penting dalam menjaga keadilan dan keamanan pertandingan. Oleh karena itu, kegiatan bakti sosial yang bertujuan untuk berinteraksi dan mendidik masyarakat tentang peraturan ini menjadi sangat penting. Dengan pemahaman yang lebih luas, pencak silat diharapkan dapat terus berkembang menjadi olahraga yang profesional dan inklusif baik di tingkat nasional maupun internasional.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pelatihan bagi pelatih pencak silat mengenai teknik jatuhan dengan tarikan, dapat dilaksanakan melalui beberapa langkah berikut:

1. **Persiapan Kegiatan**

Identifikasi Kebutuhan: Langkah pertama adalah melakukan survei serta diskusi dengan komunitas pencak silat. Tujuannya untuk mengetahui tingkat pemahaman serta kebutuhan pelatih terkait teknik jatuhan dengan tarikan. Penyusunan Modul: Selanjutnya, kami menyusun materi pelatihan yang mencakup teori, teknik dasar, aplikasi dalam pertandingan, serta strategi pengajaran yang efektif. Koordinasi dengan Mitra: Kami akan berkoordinasi dengan perguruan silat, komunitas, dan lembaga terkait lainnya untuk mendapatkan dukungan serta peserta yang relevan.

2. **Pelaksanaan Pelatihan**

A. **Sesi Teori**

- Pengantar Teknik Jatuhan dengan Tarikan: Pada sesi ini, kami akan memberikan penjelasan mengenai konsep biomekanika dan prinsip-prinsip jatuhan yang aman.

- Manfaat dan Strategi Penggunaan: Peserta akan diberikan penjelasan tentang bagaimana dan kapan teknik ini dapat digunakan dalam pertandingan atau dalam praktik bela diri sehari-hari.

- Analisis Video dan Demonstrasi: Kami akan menganalisis teknik melalui rekaman pertandingan serta demonstrasi yang dilakukan oleh para instruktur.

B. **Sesi Praktik**

- Latihan Dasar Teknik Jatuhan dengan Tarikan: Peserta akan diminta untuk mempraktikkan teknik secara bertahap agar mereka dapat memahami dan menguasai teknik ini dengan baik.

- Simulasi Pertandingan: Dalam sesi ini, peserta akan menerapkan teknik dalam situasi yang menyerupai pertandingan untuk memperkuat keahlian yang telah dipelajari.
 - Metode Pengajaran Teknik: Kami juga akan melatih para pelatih tentang cara mengajarkan teknik ini kepada atlet mereka dengan metode yang efektif dan aman.
3. Evaluasi dan Tindak Lanjut Uji Kemampuan Peserta: Di akhir pelatihan, kami akan menilai pemahaman dan keterampilan peserta melalui demonstrasi individu dan kelompok untuk mengukur kemajuan mereka.

HASIL DAN DISKUSI

Pelatihan *model latihan jatuhan* pencak silat di KPS Nusantara dilaksanakan dengan tujuan utama membekali pesilat dengan kemampuan teknis dalam melakukan berbagai jenis jatuhan secara aman, efektif, dan sesuai dengan kaidah pencak silat. Materi yang diberikan mencakup teknik jatuhan ke depan, ke belakang, ke samping, serta variasi jatuhan dari posisi berdiri dan bergerak. Model latihan yang digunakan bersifat bertahap dan progresif, dimulai dari penguasaan dasar seperti posisi tubuh, penempatan tangan, dan teknik pelepasan otot, kemudian dilanjutkan dengan simulasi jatuhan dari intensitas rendah menuju ke situasi yang lebih dinamis. Pendekatan ini efektif dalam mengurangi rasa takut peserta sekaligus membangun kepercayaan diri saat menghadapi situasi terjatuh di arena.

Selama pelatihan, terlihat peningkatan yang signifikan, Pesilat mampu menjaga posisi kepala, punggung, dan tangan sesuai prinsip keamanan Terjadi perbaikan sinkronisasi antara tubuh bagian atas dan bawah. Pesilat lebih sigap mengantisipasi dan mengeksekusi jatuhan saat kehilangan keseimbangan. Pelatihan ini memperkuat kesadaran akan pentingnya proteksi diri saat terjatuh. Dengan teknik yang benar, risiko cedera pada kepala, punggung, dan persendian dapat diminimalisasi. Hal ini juga sejalan dengan tujuan pembinaan pencak silat modern yang mengutamakan keselamatan atlet tanpa mengurangi nilai seni dan sportivitas.

Selain aspek fisik, pelatihan *model jatuhan* memberi dampak positif pada mental pesilat. Peserta menjadi lebih percaya diri, berani menghadapi serangan, dan tidak ragu melakukan manuver taktis yang berisiko jatuh. Hal ini meningkatkan kualitas bertanding dan ketangguhan mental di bawah tekanan. Relevansi dengan Program Pembinaan KPS

Nusantara KPS Nusantara menempatkan pelatihan jatuhnya sebagai komponen penting dalam Program Latihan karena:

- Memperkuat fondasi keterampilan bertahan dan menyerang.
- Mendukung pencapaian prestasi di ajang kompetisi.
- Membentuk karakter pesilat yang disiplin, tangguh, dan adaptif.

DOKUMENTASI KEGIATAN



KESIMPULAN

Pelatihan model latihan jatuhan pencak silat di KPS Nusantara terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan keterampilan teknis, keselamatan, dan kesiapan mental para pesilat. Melalui metode latihan yang sistematis dan bertahap, peserta mampu menguasai teknik jatuhan ke depan, ke belakang, dan ke samping dengan benar sesuai kaidah pencak silat, sehingga risiko cedera dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Widiastuti, H. Wardoyo, B. A. Muslim, M. S. Taufik, S. Solahuddin, and G. Mulya, "Improving Guntingan Skills By Using Simple Training Tools," *Phys. Educ. Theory Methodol.*, vol. 22, no. 3, pp. S7–S11, 2022, doi: 10.17309/tmfv.2022.3s.01.
- [2] K. Rahayuni, "Development of an 8-12 Years Old Pencak Silat Attack Coordination Skills Test," *5th Int. Sci. Meet. Public ...*, 2023, [Online]. Available: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ismophs-23/125996614>
- [3] T. Apriyanto and H. Wardoyo, "Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan Dan Kegagalan Teknik Jatuhan Atlet Pencak Silat Atlet Pplm Dki Jakarta Pada Kejuanas Antar Perti Unj Open 1 2018," *Pros. Semin. dan Lokakarya Fak. Ilmu Keolahragaan Univ. Negeri Jakarta*, vol. 3, no. 01, pp. 129–140, 2018.
- [4] M. Widiastuti, A. Abdul Karim, and K. Pradityana, "Practical Self Defense Training Model Based On Submission Technique in Pencak Silat," vol. 7, no. Icssh 2018, pp. 196–198, 2019, doi: 10.2991/icssh-18.2019.45.
- [5] H. Wardoyo and D. N. Fitranto, "Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification."