

Diseminasi Peraturan Terbaru Pencak Silat sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Atlet UKM Pencak Silat Universitas Insan Budi Utomo

Dwi Budiono ¹, Jazuli ², Antonius Prasetyo Hadi ³

^{1,2,3}Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

Submission Track

Submitted : 23 Januari 2026
Accepted : 26 Januari 2026
Published : 27 Januari 2026

Keywords

pencak silat, peraturan pertandingan, kompetensi atlet, pengabdian kepada masyarakat

Correspondence

Phone:

E-mail: ¹dbudiono07@gmail.com

ABSTRACT

Pencak silat sebagai cabang olahraga prestasi memiliki regulasi pertandingan yang terus diperbarui guna menyesuaikan perkembangan teknik, keselamatan atlet, dan objektivitas penilaian. Permasalahan yang sering muncul di kalangan atlet mahasiswa adalah keterbatasan pemahaman terhadap peraturan terbaru, yang berdampak pada kesalahan teknis dan strategi saat bertanding. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi atlet UKM Pencak Silat Universitas Insan Budi Utomo melalui diseminasi peraturan terbaru pencak silat. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Oktober 2025 pukul 07.00–15.00 WIB bertempat di Aula Yon Bekang Kostrad dengan jumlah peserta 65 mahasiswa. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, dan simulasi kasus pertandingan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman atlet terhadap sistem penilaian, ketentuan pelanggaran, dan mekanisme pertandingan. Diseminasi peraturan terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan aspek kognitif atlet sebagai bagian integral dari kompetensi bertanding.

2025 All right reserved

Pendahuluan

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang berkembang menjadi cabang olahraga prestasi dan dipertandingkan secara nasional maupun internasional. Menurut Lubis dan Wardoyo (2014), pencak silat mengandung nilai bela diri, seni, olahraga, dan pembentukan karakter yang terintegrasi dalam proses pembinaannya. Sebagai olahraga prestasi, pencak silat menuntut sistem pertandingan yang terstruktur dan regulasi yang jelas agar kompetisi berlangsung adil dan aman.

Peraturan pertandingan pencak silat disusun dan diperbarui secara berkala oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT). Pembaruan regulasi bertujuan menyesuaikan dinamika teknik bertanding, meningkatkan keselamatan atlet, serta menjamin objektivitas penilaian (IPSI, 2023). Namun, perubahan peraturan tersebut sering kali belum dipahami secara optimal oleh atlet mahasiswa.

Kompetensi atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga pemahaman terhadap peraturan pertandingan. Bompas dan Buzzichelli (2019) menegaskan bahwa pemahaman regulasi merupakan bagian dari kesiapan bertanding karena berkaitan dengan pengambilan keputusan dan strategi di lapangan. Berdasarkan observasi awal pada UKM Pencak Silat Universitas Insan Budi Utomo, masih ditemukan keterbatasan pemahaman atlet terhadap peraturan terbaru, terutama sistem penilaian dan ketentuan pelanggaran. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian berupa diseminasi peraturan terbaru pencak silat.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, yaitu pendekatan yang menekankan proses pembelajaran aktif melalui pemberian materi sekaligus pelibatan langsung peserta dalam kegiatan. Pendekatan edukatif bertujuan

untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap peraturan terbaru pencak silat, sedangkan pendekatan partisipatif mendorong keterlibatan aktif peserta agar proses transfer pengetahuan berlangsung secara efektif. Menurut Sudjana (2010), pendekatan partisipatif dalam kegiatan pendidikan dan pelatihan mampu meningkatkan pemahaman peserta karena mereka terlibat secara langsung dalam proses belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Kolb (2015) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) memungkinkan peserta mengaitkan pengetahuan teoretis dengan pengalaman nyata.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 11 Oktober 2025 pukul 07.00–15.00 WIB bertempat di Aula Yon Bekang Kostrad, dengan jumlah peserta sebanyak 65 mahasiswa anggota UKM Pencak Silat Universitas Insan Budi Utomo. Peserta merupakan atlet mahasiswa yang aktif mengikuti program latihan dan kompetisi pencak silat, sehingga materi diseminasi peraturan memiliki relevansi langsung dengan kebutuhan pembinaan dan kesiapan bertanding. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011), program pembinaan atlet yang efektif harus disesuaikan dengan kebutuhan nyata atlet dan kondisi lingkungan latihan maupun pertandingan.

Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis dan terstruktur, meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. Ceramah, digunakan untuk menyampaikan materi inti terkait peraturan terbaru pencak silat, meliputi sistem penilaian, kategori teknik yang sah, serta ketentuan pelanggaran dan sanksi dalam pertandingan. Metode ceramah dipilih untuk memberikan pemahaman konseptual awal yang sama kepada seluruh peserta (Sanjaya, 2016).
2. Diskusi dan tanya jawab, bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta memberikan ruang klarifikasi terhadap aturan yang belum dipahami. Menurut Arends (2012), diskusi mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan pemahaman peserta melalui pertukaran pengalaman dan pendapat.
3. Simulasi kasus pertandingan, digunakan sebagai metode aplikatif untuk melatih peserta dalam menerapkan peraturan terbaru pada situasi pertandingan yang nyata. Simulasi ini membantu atlet memahami implikasi peraturan terhadap pengambilan keputusan di lapangan. Harsono (2018) menegaskan bahwa simulasi pertandingan merupakan metode efektif dalam meningkatkan kesiapan kognitif dan mental atlet sebelum menghadapi kompetisi sesungguhnya.

Penerapan ketiga metode tersebut secara terpadu diharapkan mampu meningkatkan pemahaman kognitif atlet, kemampuan analisis terhadap situasi pertandingan, serta kesiapan dalam menerapkan peraturan pencak silat secara tepat dan konsisten sesuai regulasi yang berlaku.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan diseminasi, sebagian besar atlet UKM Pencak Silat Universitas Insan Budi Utomo memiliki pemahaman yang terbatas terhadap peraturan pertandingan pencak silat terbaru. Keterbatasan tersebut terutama terlihat pada pemahaman sistem penilaian, klasifikasi teknik serangan dan belaun yang sah, serta ketentuan pelanggaran dan sanksi. Kondisi ini teridentifikasi melalui diskusi awal dan tanya jawab, di mana sebagian atlet masih mengacu pada peraturan lama atau hanya berdasarkan pengalaman bertanding sebelumnya tanpa memahami pembaruan regulasi yang berlaku.



Gambar 1. Sosialisasi

Setelah kegiatan diseminasi dilaksanakan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta terhadap peraturan terbaru pencak silat. Atlet mulai mampu menjelaskan kembali mekanisme penilaian, membedakan teknik yang bernilai poin dan yang termasuk pelanggaran, serta memahami peran wasit dan juri dalam pengambilan keputusan pertandingan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi peraturan secara sistematis dan terstruktur mampu memperkuat aspek kognitif atlet. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sukadiyanto dan Muluk (2011) yang menyatakan bahwa edukasi regulasi pertandingan merupakan bagian penting dalam pembinaan atlet karena dapat meminimalkan kesalahan teknis dan pelanggaran yang merugikan saat bertanding.

Diskusi interaktif yang dilakukan selama kegiatan memberikan ruang bagi atlet untuk mengaitkan materi peraturan dengan pengalaman bertanding yang pernah dialami. Melalui diskusi, atlet dapat mengklarifikasi berbagai situasi pertandingan yang sebelumnya menimbulkan kebingungan, seperti perbedaan penilaian antara teknik jatuhan dan serangan, serta konsekuensi pelanggaran ringan dan berat. Menurut Arends (2012), diskusi kelompok dalam pembelajaran efektif meningkatkan pemahaman konseptual karena peserta terlibat aktif dalam proses berpikir dan pemecahan masalah. Hal ini terlihat dari meningkatnya partisipasi atlet dalam mengemukakan pendapat dan mengajukan pertanyaan kritis terkait peraturan pertandingan.



Gambar.2. Diskusi

Selain diskusi, simulasi kasus pertandingan menjadi komponen penting dalam meningkatkan pemahaman aplikatif atlet. Simulasi memungkinkan peserta untuk mempraktikkan langsung penerapan peraturan dalam situasi yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya. Atlet dilatih untuk menganalisis kejadian pertandingan, menentukan keputusan yang tepat berdasarkan peraturan terbaru, serta memahami implikasi teknis dari setiap tindakan yang dilakukan di gelanggang. Harsono (2018) menegaskan bahwa pembelajaran berbasis kasus dan simulasi sangat efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan kognitif atlet karena melatih kemampuan pengambilan keputusan di bawah tekanan.

Lebih lanjut, hasil kegiatan menunjukkan bahwa diseminasi peraturan tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan kesiapan bertanding atlet. Atlet yang memahami peraturan dengan baik cenderung lebih tenang dan percaya diri dalam menerapkan strategi bertanding, karena mengetahui batasan teknik yang diperbolehkan dan potensi risiko pelanggaran. Bempa dan Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa kesiapan bertanding atlet mencakup kesiapan fisik, teknik, mental, dan pengetahuan regulasi, sehingga pemahaman peraturan menjadi komponen integral dalam kompetensi atlet secara menyeluruh.



Gambar.3. Foto Bersama

Dengan demikian, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa kegiatan diseminasi peraturan terbaru pencak silat memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kompetensi atlet UKM Pencak Silat Universitas Insan Budi Utomo. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mendukung kesiapan mental, pengambilan keputusan, dan kualitas penampilan atlet dalam pertandingan. Oleh karena itu, diseminasi peraturan dapat dipandang sebagai strategi pembinaan yang relevan dan strategis dalam mendukung pengembangan olahraga pencak silat di lingkungan perguruan tinggi.

Kesimpulan

Diseminasi peraturan terbaru pencak silat yang dilaksanakan pada atlet UKM Pencak Silat Universitas Insan Budi Utomo terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kompetensi atlet, khususnya pada aspek pengetahuan regulasi pertandingan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang dikombinasikan dengan metode ceramah, diskusi, serta simulasi kasus pertandingan, atlet tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai peraturan terbaru, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam konteks situasi pertandingan yang nyata.

Peningkatan pemahaman terhadap sistem penilaian, kategori teknik yang sah, serta ketentuan pelanggaran berkontribusi secara langsung terhadap kesiapan bertanding atlet. Atlet yang memahami regulasi dengan baik cenderung lebih percaya diri, mampu mengambil keputusan secara tepat, serta dapat meminimalkan kesalahan teknis dan pelanggaran yang berpotensi merugikan dalam pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman peraturan merupakan bagian integral dari kompetensi atlet, selain kemampuan fisik, teknik, dan mental.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa diseminasi peraturan terbaru pencak silat merupakan program yang relevan dan strategis dalam mendukung

pembinaan olahraga prestasi di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program latihan UKM, serta diperluas dengan evaluasi berkala agar pemahaman atlet terhadap regulasi pertandingan senantiasa selaras dengan perkembangan peraturan pencak silat yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Arends, R. I. (2012). *Learning to teach* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu kesehatan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek psikologis dalam olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2023). *Peraturan pertandingan pencak silat*. Pengurus Besar IPSI.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2020). *Pedoman pembinaan prestasi pencak silat*. PB IPSI.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Lutan, R. (2013). *Asas-asas kepelatihan olahraga*. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat: Panduan praktis*. PT RajaGrafindo Persada.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa. (2022). *International pencak silat competition rules*. PERSILAT.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Kencana.
- Sudjana, D. (2010). *Pendidikan nonformal: Wawasan, sejarah perkembangan, filsafat, teori pendukung, asas*. Falah Production.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. UNY Press.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. UNY Press.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno, M. E. (2017). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. UM Press.