



**LAPORAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PELATIHAN PELATIH PENCAK SILAT DI KABUPATEN GORONTALO  
DALAM UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI  
MELALUI JURUS TUNGGAL BAKU**

**Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
NIP. 195709021982032001**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT FOK TAHUN 2019**

Tajuk Kegiatan : Pelatihan Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Gorontalo Dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Jurus Tunggal Baku

Lokasi : Kabupaten Gorontalo

Ketua Tim Pelaksana

a. Nama : DRA. Nurhayati Liputo, M.PD

b. NIP : 195709021982032001

c. Jabatan/Golongan : Lektor Kepala / 4 a

d. Program Studi/Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan dan Olahraga / Pendidikan Kepeleatihan dan Olahraga

e. Bidang Keahlian :

f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 081356257575

g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : -

Anggota Tim Pelaksana

a. Jumlah Anggota : -

b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : -

c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -

d. Mahasiswa yang terlibat : -

Lembaga/Institusi Mitra

a. Nama Lembaga / Mitra : -

b. Penanggung Jawab : -

c. Alamat/Telp./Fax/Surel : -

d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : -

Bidang Kerja/Usaha : -

Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan

Sumber Dana : PNPB 2019

Total Biaya : Rp. 2.000.000,-

Mengetahui  
Kepala Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

  
Intje Boekoesoe, M.Kes  
195901101986032003



Gorontalo, 16 September 2019  
Ketua

  
(DRA. Nurhayati Liputo, M.PD)  
NIP. 195709021982032001

Mengetahui/Mengesahkan  
Ketua LPM UNG

  
(Prof. Dr. Fenty U. Puluhulawa, SH, M.Hum)  
NIP. 196804091993032001



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Analisis Situasi .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Tujuan Kegiatan.....	3
1.4 Manfaat Kegiatan.....	3
<b>BAB II Tinjauan Pustaka</b>	
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani .....	4
2.2 Komponen Kebugaran jasmani.....	8
2.3 Pengertian Pelatihan.....	8
2.4 Prinsip-Prinsip Latihan .....	10
2.5 Pencak Silat.....	16
2.6 Kategori Tunggal .....	19
2.7 Rangkaian Jurus Tunggal .....	29
<b>BAB III MATERI DAN METODE PELAKSANAAN</b>	
3.1 Kerangka dan Penyelesaian Masalah.....	46
3.2 Khalayak Sasaran yang Strategi .....	46
3.3 Metode Kegiatan .....	46
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambar Umum Lokasi Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	49
4.2 Hasil Capaian Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar diseluruh dunia. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk berbagai tujuan, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan prestasi dalam setiap cabang olahraga maupun untuk memelihara kesegaran jasmani warga negaranya.

Pencak Silat merupakan salah-satu cabang olahraga beladiri yang memiliki keterampilan gerak yang begitu banyak. Pencak silat juga merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan. Pencak silat di dalamnya terkandung 4 aspek yang diantaranya yaitu: a) aspek beladiri, b) aspek seni, c) aspek spritual dan d) aspek olahraga. Berdasarkan aspek-aspek yang terkandung dalam pencak silat maka dapat dikatakan bahwa seluruh komponen dalam olahraga beladiri ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Berbagai hasil pengamatan di lapangan, tentang Kebugaran Jasmani belum memperlihatkan kebugaran yang baik dan benar serta belum memahami tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi diri sendiri maupun kelompok masyarakat. Hal ini sangat mungkin disebabkan oleh pengetahuan yang kurang atau belum memadai dan memenuhi standar yang dapat memaksimalkan kebugaran jasmani, hal ini membutuhkan

suatu pelatihan-pelatihan misalnya selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi termasuk perkembangan metode pelatihan.

Dengan adanya gambaran situasi yang ada, usaha peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pemahaman tentang kebugaran jasmani maka, dipandang sangat perlu untuk mengadakan suatu pelatihan tentang pemahaman pentingnya kebugaran jasmani bagi diri sendiri, maupun kelompok masyarakat.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, salah satu di antaranya yang sangat menentukan adalah penguasaan teknik-teknik gerakan dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani, sehingganya perlu diadakannya suatu pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui penerapan jurus tunggal baku cabang olahraga pencak silat.

## **1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Dari pengamatan di lapangan dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain : 1) kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani .2) kurangnya pengetahuan tentang penerapan teknik-teknik yang terbaru pada kegiatan kebugaran jasmani. 3) kurangnya pelatihan-pelatihan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat khususnya pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo.

Berdasarkan identifikasi di atas maka dapat dirumuskan bahwa perlu adanya suatu pelatihan khusus terkait peningkatan kebugaran

jasmani di Kabupaten Gorontalo pada pelatih pencak silat melalui penerapan jurus tunggal

### **1.3 Tujuan Kegiatan**

Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya pelatihan pelatih pencak silat untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui penerapan jurus tunggal.

### **1.4 Manfaat Kegiatan**

Manfaat kegiatan pengabdian ini, agar masyarakat dapat mengembangkan pengetahuan tentang kebugaran jasmani guna meningkatkan prestasi olahraga. Bagi pemerintah daerah dan instansi terkait, kegiatan ini merupakan bentuk pembinaan yang secara tidak langsung meringankan beban tugas dan fungsinya dalam rangka pemahaman tentang peningkatan kebugaran jasmani yang dapat berguna pada kehidupan sehari-hari serta meningkatkan prestasi olahraga pencak silat di Kabupaten Gorontalo. Sementara itu bagi pelaksana kegiatan (dosen) substansi akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu terapan di masyarakat.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikannya kepadanya. dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pengkondisian jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*).

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera

yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan

dengan keterampilan antara lain : koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut :

#### 1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh,kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.

#### 2. Mencegah penyakit jantung

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).

#### 3. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan

terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

#### 4. Meningkatkan kualitas hormon

Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

#### 5. Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan Anda dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

#### 6. Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.

#### 7. Memberi banyak energi

Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras

energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

## **2.2 Komponen Kebugaran Jasmani**

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain :

- (1) kekuatan (strength),
- (2) daya (power),
- (3) kecepatan (speed),
- (4) kelenturan (flexibility),
- (5) kelincahan (agility),
- (6) daya tahan (endurance) dan
- (7) daya tahan kecepatan (stamina).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikannya kepadanya. dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Latihan mencium lutut dalam posisi duduk dan berdiri pada gerakan senam lantai, latihan ini ditujukan untuk melatih kelenturan otot punggung.

## **2.3 Pengertian Pelatihan**

Akan dikatakan kompleks jika tuntutan yang harus dipenuhi dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal bagi seorang atlet, dapat dikatakan bahwa hampir sepenuhnya merupakan tanggung jawab seorang pelatih. Pelatih merupakan tokoh sentra dalam proses pelatihan

dalam olahraga, serta merupakan salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan penting dalam pencapaian prestasi atlet yang dilatihnya. Roesdianto & Budiwanto, (2008: 6)

Latihan fisik: Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Harsono, (2001: 4) mengemukakan bahwa kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah, daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*) daya ledak (*power*). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama yang harus dilatih dan dikembangkan.

Adapun tujuan latihan itu sendiri yaitu:

- a. Untuk meningkatkan kemampuan fisik secara umum
- b. Meningkatkan kemampuan khusus, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni
- c. Menyempurnakan koordinasi gerakan dan teknik cabang olahraga yang ditekuni
- d. Mengembangkan keperibadian serta kemampuan yang keras, kepercayaan diri, ketekunan, semangat serta disiplin.
- e. Untuk menjamin dan mengamankan secara kesiapan tim secara optimal
- f. Mencegah terjadinya cedera

- g. Untuk memelihara kesehatan
- h. Untuk meningkatkan pengetahuan secara teori dengan memperhatikan dasar-dasar fisiologis, psikologis dan gizi.

Selama pelatihan dan kompetisi atlet karate menggunakan hampir semua otot, tetapi ada perbedaan yang signifikan dalam hal gaya dan teknis konten antara dua disiplin ilmu yang berbeda. *kumite* adalah pertarungan, sedangkan *kata* adalah rangkaian jurus yang sudah ditentukan, Doria, C., Pietrangole, T., Limonta, E., Veicsteinas, A., Babiloni, C., Eusebi, F., Aschieri, P., Lino, A., & Fano, G. (2007). *Energetics of kata and Kumite: Comparative Aspects*. Journal of Sport Science and Medicine)

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat dijelaskan, pelatihan adalah suatu proses berlatih atau aktivitas yang dilakukan secara sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban pelatihan secara progresif dan bersifat individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis manusia.

#### **2.4 Prinsip-prinsip Latihan**

Agar dapat mencapai hasil sesuai yang diharapkan, program latihan yang disusun dan dilakukan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan secara benar. Prinsip-prinsip latihan berbeban yang perlu digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan latihan, menurut E.L. Fox yang dikutip M. Sajoto (1995:30-31) yaitu:

1. Prinsip *overload*
2. Prinsip penggunaan beban secara *progresif*
3. Prinsip pengaturan latihan
4. Prinsip kekhususan program latihan

Dengan latihan yang terprogram dengan berdasarkan prinsip-prinsip latihan secara benar, akan dapat mencapai hasil sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip dasar latihan tersebut perlu dipedomani dalam melaksanakan latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut diuraikan sebagai berikut:

#### **a. Prinsip Beban Lebih**

Prinsip beban lebih (*overload principle*) merupakan dasar dari program latihan berbeban. Prinsip beban lebih ini merupakan faktor penting dalam peningkatan kemampuan atlet. Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin (1996 :131) mengemukakan bahwa, “prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan oleh atlet”.

Kemampuan seseorang dapat meningkat jika mendapatkan beban latihan lebih berat dari beban yang diterima sebelumnya secara teratur dan kontinyu. Dalam hal ini Pate R. Rotella R. & Mc. Clenaghan S. (1993:318) mengemukakan bahwa, “sebagian besar sistem fisiologi dapat menyesuaikan diri pada tuntutan fungsi yang melebihi dari apa yang biasa dijumpai dalam kehidupan sehari-hari”. Berdasarkan hal tersebut maka latihan yang dilakukan harus berdasarkan pada prinsip

beban lebih. Dapat dikatakan bahwa prinsip beban lebih merupakan prinsip dasar dalam latihan.

Dengan pembebanan yang lebih berat dari sebelumnya, akan merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan beban tersebut. Tubuh manusia akan beradaptasi secara positif terhadap beban yang diberikan, yang berarti bahwa kemampuan tubuh akan meningkat. Di dalam tubuh manusia akan timbul super kompensasi terhadap beban latihan yang diberikan. Suharno H.P (1993:8) mengemukakan bahwa, "super kompensasi artinya kenaikan kemampuan atlet setelah diberi beban berat, teratur dan cukup ulangnya".

Prinsip beban lebih ini harus benar-benar diterapkan dalam pelaksanaan latihan. Tetapi harus selalu diingat, bahwa beban latihan yang diberikan tidak boleh terlalu berat atau berlebihan. Sebab jika beban latihan yang diberikan tersebut terlalu berat dan berlebihan, yang diperoleh bukanlah kemajuan kondisi fisik, tetapi malah sebaliknya akan terjadi cedera dan fisik menurun karena overtraining atau kelebihan beban latihan. Untuk menghindari pemberian beban yang berlebihan, maka harus memperhatikan cara penambahan beban yang benar.

#### **b. Prinsip Penggunaan Beban Secara Progresif**

Penggunaan beban secara progresif adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan beban yang ditingkatkan secara teratur dan bertahap sedikit demi sedikit. Pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap yang kian hari kian meningkat jumlah pembebanannya

akan memberikan efektifitas kemampuan fisik. Dengan pemberian beban, tubuh akan beradaptasi dengan beban yang diberikan tersebut. Jika itu sudah terjadi maka beban tersebut harus ditambah sedikit demi sedikit untuk meningkatkan kemampuan tubuh.

Peningkatan pemberian beban merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan tubuh. Harus diperhatikan bahwa peningkatan beban latihan yang diberikan tidak boleh terlalu berat, tapi tetap berada dalam ambang rangsang latihan. Untuk menghindari pemberian beban yang berlebihan, maka peningkatan beban latihan diberikan sedikit demi sedikit secara bertahap. Beban yang diberikan harus dinaikkan terus-menerus secara teratur atau secara progresif. Menurut Soekarman (1987:60) bahwa, "Dalam latihan, beban harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai maksimum. Dan jangan berlatih melebihi kemampuan"

Peningkatan beban latihan dilakukan setiap 1 minggu latihan, karena organisme tubuh baru akan beradaptasi setelah kurun waktu 1 minggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Nosseck (1982) yang menyatakan bahwa "Periode stabilitas atau adaptasi organisme terhadap rentetan beban yang lebih tinggi selesai dalam waktu yang berbeda, paling tidak satu atau dua minggu". Hal ini senada dikemukakan Suharno H.P. (1993:14) yang menyatakan bahwa,

Peningkatan beban latihan jangan dilakukan setiap kali latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latihan baru dinaikkan. Bagi si atlet masalah

ini sangat penting, karena ada kesempatan untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya yang memerlukan waktu paling sedikit dua puluh empat jam agar timbul superkompensasi.

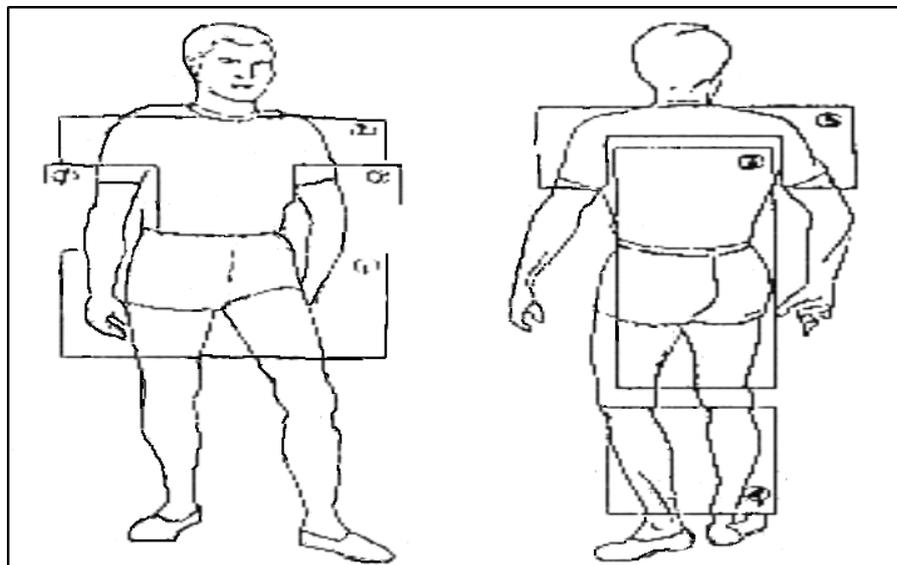
Peningkatan beban yang diberikan harus diperhitungkan dengan cermat dan tepat. Peningkatan atau penambahan beban yang dilakukan dengan tepat akan dapat menimbulkan adaptasi tubuh terhadap latihan secara yang tepat pula. Dengan hal tersebut, maka hasil latihan akan optimal.

### **c. Prinsip Pengaturan Latihan**

Dalam latihan berbeban, pemberian beban terhadap otot-otot tubuh harus diatur sedemikian rupa sehingga latihan tersebut dapat efektif. Dalam hal ini M. Sajoto (1995:31) mengemukakan bahwa : Latihan hendaknya diatur sedemikian rupa, sehingga kelompok otot-otot besar dulu yang dilatih, sebelum otot yang lebih kecil. Hal ini dilaksanakan agar kelompok otot kecil tidak akan mengalami kelelahan lebih dulu. Selain itu menurut M. Sajoto (1995:31) bahwa “program latihan hendaknya diatur agar tidak terjadi dua bagian otot pada tubuh yang sama mendapat dua kali latihan secara berurutan”. Oleh karena itu, untuk memberikan latihan yang tepat adalah mendahulukan otot-otot yang lebih besar, kemudian otot-otot yang kecil sebelum mengalami kelelahan. Mengenai pengaturan urutan kelompok otot yang dilatih dalam latihan berbeban menurut M. Sajoto (1995:32) adalah sebagai berikut :

1. Kaki bagian atas dan pinggul

2. Dada dan lengan atas
3. Punggung dan bagian posterior kaki
4. Kaki bagian bawah dan pergelangan kaki
5. Bahu dan bagian posterior lengan atas
6. Otot perut
7. Bagian anterior lengan atas



Gambar 1. Pengaturan urutan kelompok otot yang dilatih

( M. Sajoto, 1995:32)

#### d. Prinsip Kekhususan

Prinsip kekhususan dapat juga disebut *Principle of Specificity*. Pengaruh yang ditimbulkan akibat latihan itu bersifat khusus, sesuai dengan karakteristik kondisi fisik, gerakan dan sistem energi yang digunakan selama latihan. Latihan yang ditujukan pada unsur kondisi fisik tertentu hanya akan memberikan pengaruh yang besar terhadap komponen tersebut. Berdasarkan hal tersebut, agar aktifitas latihan itu

mempunyai pengaruh yang baik, latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, sesuai dengan unsur kondisi fisik dan jenis olahraga yang akan dikembangkan. Dalam hal ini Soekarman (1987: 60) mengemukakan bahwa, latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan.

## **2.5 Pencak Silat**

Pencak Silat merupakan warisan dari nenek moyang. Selain itu, Pencak Silat juga lahir melalui sejarah yang cukup panjang hingga pada akhirnya telah menjadi sebuah produk seni dan budaya bangsa Indonesia yang dapat dibanggakan dikanca seni bela diri dunia sebagai seni bela diri Indonesia.

Pencak Silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerak (pergerakan). Pada saat seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat dan tepat.

Pencak Silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa (Mukholid Agus, 2004:126).

Selanjutnya diungkapkan oleh Lubis (2004 : 1) Pencak Silat merupakan salah satu budaya dari bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar Pencak Silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan untuk melawan binatang buas untuk mempertahankan hidupnya, yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri tersebut.

Pencak Silat mempunyai 4 aspek yang mencakup nilai-nilai luhur sebagai suatu kesatuan yang tidak terpisahkan. Adapun aspek-aspek tersebut sebagai berikut :

#### 1) Pencak Silat Sebagai Ajaran Kerohanian

Umumnya Pencak Silat mengajarkan pengenalan diri pribadi sebagai insan atau makhluk hidup yang percaya adanya kekuasaan yang lebih tinggi yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Biasanya, Pencak Silat sebagai ajaran kerohanian atau kebatinan diberikan kepada siswa yang telah lanjut dalam menuntut ilmu Pencak Silatnya. Sasarannya adalah untuk meningkatkan budi pekerti atau keluhuran budi siswa. Sehingga pada akhirnya Pencak Silat mempunyai tujuan untuk mewujudkan keselarasan, keseimbangan, keserasian alam sekitar untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, guna mengisi pembangunan nasional Indonesia dalam mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya yang Pancasila.

## 2) Pencak Silat Sebagai Seni

Ciri khusus pada Pencak Silat adalah bagian kesenian yang di daerah-daerah tertentu terdapat tabuh iringan musik yang khas. Pada jalur kesenian ini terdapat kaidah-kaidah gerak dan irama yang merupakan suatu pendalaman khusus (*skill*). Pencak Silat sebagai seni harus menuruti ketentuan-ketentuan, keselarasan, keseimbangan, keserasian antara wirama, wirasa dan wiraga.

Beberapa daerah di Indonesia, Pencak Silat ditampilkan hampir semata-mata sebagai seni tari, yang sama sekali tidak mirip sebagai olahraga maupun bela diri. Misalnya tari serampang dua belas di Sumatera Utara, tari randai di Sumatera Barat dan tari Ketuk Tilu di Jawa Barat. Para penari tersebut dapat memperagakan tari itu sebagai gerak bela diri yang efektif dan efisien untuk menjamin keamanan pribadi.

## 3) Pencak Silat Sebagai Olahraga Umum

Walaupun unsur-unsur serta aspek-aspeknya yang terdapat dalam Pencak Silat tidak dapat dipisah-pisahkan, tetapi pembinaan pada jalur-jalur masing-masing dapat dilakukan. Ditinjau dari segi olahraga, kiranya Pencak Silat mempunyai unsur yang dalam batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha dapat memenuhi fungsi jasmani dan rohani. Gerakan Pencak Silat dapat dilakukan oleh laki-laki atau wanita, anak-anak maupun orang tua atau dewasa, secara perorangan dan kelompok.

#### 4) Pencak Silat Sebagai Olahraga Prestasi (Olahraga Pertandingan)

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga dan pertandingan (*Championships*) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan kejuaraan tingkat nasional yang pertama pula. Masalah yang harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya dikalangan Pencak Silat. Dengan kesadaran para pendekar dan pembina Pencak Silat serta usaha yang terus menerus, maka sekarang ini program pertandingan olahraga merupakan bagian yang penting dalam pembinaan Pencak Silat pada umumnya.

### **2.6 Kategori TUNGGAL**

#### **a. Perlengkapan bertanding**

##### **Pakaian :**

Pakaian Pencak Silat model standar, warna bebas dan polos ( celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda ). Memakai ikat kepala dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Boleh memakai lambang badan induk di dada sebelah kiri dan diperkenankan memakai lambang IPSI di dada kanan.

**Senjata :**

1. Untuk Usia Dini dan Pra remaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 20 cm s/d 30 cm (disesuaikan).
  2. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100 cm s/d 150 cm (disesuaikan) dengan garis tengah 1,5 cm s/d 2,5 cm
- 1.2.2. Untuk Remaja, Dewasa dan Pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 30 cm s/d 40 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm s/d 180 cm, dengan garis tengah 2,5 cm s/d 3,5 cm

**b. Tahapan pertandingan**

- Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 7 ( Tujuh ) peserta maka dipergunakan sistem pool.
- Tiga peraih nilai tertinggi dari setiap pool ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian ditahap berikutnya, kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final.
- Peserta tingkat final adalah 3 ( tiga ) pemenang menurut urutan perolehan nilai dari tahapan pool pertandingan sebelumnya.
- Jumlah pool ditetapkan oleh rapat antara Delegasi Teknik, Ketua Pertandingan dan Dewan Juri serta disampaikan kepada peserta dalam Rapat Teknik.
- Pembagian pool peserta dilakukan melalui undian dalam Rapat Teknik.  
(manual dan atau Digital)

- Setiap kategori, minimal harus diikuti oleh 2 (dua) peserta, dan langsung babak Final.

**c. Waktu pertandingan**

Waktu penampilan adalah 3 ( tiga ) menit

**d. Tata cara pertandingan**

- Pelaksanaan pertandingan didahului dengan masuknya para Juri dari sebelah kanan Ketua Pertandingan dan setelah memberi hormat serta menyampaikan laporan tentang akan dimulainya tugas penjurian kepada Ketua Pertandingan, para Juri mengambil tempat yang telah ditentukan.
- Senjata yang akan dipergunakan sudah diperiksa dan disahkan oleh Ketua Pertandingan, kemudian diletakkan pada tempat senjata yang disediakan oleh Panitia Penyelenggara.
- Pakaian yang akan digunakan sudah diperiksa dan di sahkan oleh ketua pertandingan sebelum memasuki gelanggang.
- Pesilat yang akan melakukan peragaan, memasuki gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan, berjalan menurut adab yang ditentukan, menuju ke titik tengah gelanggang. Penempatan tempat senjata diletakkan di dalam gelanggang. Memberi hormat kepada Ketua Pertandingan dan selanjutnya berbalik untuk memberi hormat kepada Juri.

- Sebelum peragaan dimulai Ketua Pertandingan memberi isyarat kepada para Juri, Pengamat Waktu dan Aparat Pertandingan lainnya agar bersiap untuk memulai tugas.
- Setelah selesainya pembukaan salam PESILAT, gong tanda waktu dimulainya pertandingan dibunyikan, dan peserta pertandingan langsung melaksanakan peragaan tangan kosong dilanjutkan dengan bersenjata yang dimulai dari golok dan dilanjutkan dengan toya. Berakhirnya waktu yang ditetapkan ditandai dengan bunyi gong.
- Setelah waktu peragaan berakhir, pesilat memberi hormat kepada Juri dan Ketua Pertandingan dari titik tengah gelanggang, dan selanjutnya meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan, berjalan menurut adab yang telah ditentukan.
- Para Juri kemudian memberikan penilaian untuk peragaan yang baru saja berlangsung selama 30 (tiga puluh) detik, kecuali menggunakan system penilaian digital dimana penilaian dapat terlihat langsung dilayar penilaian.
- Pengamat Waktu mencatat dan menanda tangani formulir Catatan Waktu Peragaan Pesilat untuk disahkan oleh Ketua Pertandingan dan segera diumumkan untuk diketahui oleh Juri yang bertugas. 4.10. Pembantu Gelanggang mengambil formulir hasil penilaian Juri dan menyerahkan kepada Dewan Juri kecuali penilaian dengan menggunakan system penilaian digital.

- Setelah selesai perhitungan para Juri, meninggalkan tempatnya secara tertib menuju Ketua Pertandingan, memberi hormat dan melaporkan tentang selesainya pelaksanaan tugas. Selanjutnya para Juri meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan.

#### **e. Ketentuan bertanding**

##### **1. Aturan bertanding**

- Peserta menampilkan Jurus Tunggal Baku selama 3 (tiga) menit terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok / parang dan dilanjutkan dengan tongkat.
- Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (Sepuluh) detik untuk usia dini, pra remaja dan pendekar, 5 (lima) detik untuk remaja dan dewasa. Bila penampihan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.
- Jurus Tunggal Baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong dan bersenjata, irama gerak, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.
- Bila pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya, peragaan dihentikan oleh Ketua Pertandingan dan pesilat yang bersangkutan dinyatakan Diskualifikasi. Ketentuan ini juga berlaku untuk kategori Ganda dan Regu.
- Diperbolehkan bersuara

## **2. Hukuman**

- Hukuman pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena kesalahan terdiri atas :
  - a. Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus
    - a.1. Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan melakukan gerakan yang salah, yaitu :
      - a.1.1. Kesalahan dalam rincian gerak
      - a.1.2. Kesalahan urutan rincian gerak
    - a.2. Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada peserta untuk setiap gerakan yang tertinggal (tidak ditampilkan).
    - a.3. Hukuman Diskualifikasi diberikan kepada Pesilat yang tidak menampilkan salah satu jurus dan atau memeperagakan urutan jurus yang salah.
  - b. Faktor Waktu
    - b.1. Peragaan kurang atau lebih dari 3 (tiga) menit
      - b.1.1. Penampilan kurang atau lebih dari 10 (sepuluh) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk Usia Dini dan pra Remaja. Penampilan kurang atau lebih dari 5 (lima) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk remaja, dewasa, dan pendekar.
      - b.1.2. Penampilan kurang atau lebih dari 16 (enam belas) s/d 30 (tiga puluh) detik dikenakan pengurangan nilai 15.

- b.1.3. Penampilan kurang atau lebih dari diatas 30 (tiga puluh) detik dikenakan pengurangan nilai 20.
- b.2. Pesilat yang waktu peragaannya lebih dari 3 menit, berkewajiban untuk menyelesaikan sisa gerakan jurus Tunggal, dan para Juri berkewajiban untuk menilai kebenaran jurus yang diperagakan oleh Pesilat. Pesilat hanya akan mendapat pengurangan nilai sesuai dengan ketentuan faktor waktu.
- c. Faktor lain-lain
- c.1. Pengurangan nilai 5 ( lima ) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan keluar dari gelanggang ( 10 m X 10 m )
- c.2. Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan jatuh senjatanya diluar yang ditentukan.
- c.4. Pengurangan nilai 5 ( Lima ) dikenakan kepada peserta yang memakai pakaian atau senjata yang tidak sepenuhnya menurut ketentuan yang berlaku ( tidak sempurna ). termasuk didalamnya adalah assesories jatuh dan senjata patah.
- c.5. Ketua pertandingan melalui Dewan Juri berhak mengesahkan atau membatalkan hukuman pengurangan nilai yang dibuat oleh para Juri kepada Pesilat bersangkutan apabila Pesilat melanggar ketentuan seperti keluar garis. Dengan ketentuan 3 (tiga) Juri menentukan hukuman maka hukuman tersebut dapat di syahkan, apabila hanya 2 Juri yang menentukan hukuman maka hukuman tersebut dibatalkan. Ketentuan ini berlaku untuk kategori Tunggal, Ganda dan Regu.

- c.6 Apabila pertandingan tidak bisa dilanjutkan karena juri tidak melaksanakan tugasnya ( sakit, cedera, pingsan ) atau karena faktor non teknis ( Lampu mati, terjadi keributan, bencana alam dan lain sebagainya ), maka Ketua pertandingan akan menghentikan pertandingan dengan ketentuan sebagai berikut :
- c.6.1 Apabila hal tersebut terjadi pada Pesilat selain Nomor Undian Terakhir, maka pertandingan pada nomor itu akan diulang dari menit awal setelah nomor undian terakhir pada Pool dan Kategori yang bersangkutan. Dengan Juri yang sama.
- c.6.2. Apabila hal tersebut terjadi pada Pesilat Nomor Undian Terakhir, maka akan diulang sejak menit awal dengan Juri yang sama selambat-lambatnya 10 (sepuluh) menit setelah teratasinya kendala non teknis.
- c.6.3. Juri yang tidak bisa melaksanakan tugasnya akan diganti dengan Juri yang lain.
- c.7 Pertandingan tidak bisa dilanjutkan karena Juri tidak bisa melaksanakan tugasnya akibat kecelakaan yang disebabkan oleh Pesilat ( terbentur Pesilat, senjata lepas dan lain sebagainya ), maka Pesilat bersangkutan dinyatakan Diskualifikasi, dan Ketua Pertandingan mengganti Juri yang bersangkutan setelah berkonsultasi dengan Delegasi Teknik dan pertandingan dilanjutkan dengan nomor undian berikutnya.

- Undur Diri

Pesilat dinyatakan undur diri apabila setelah 3 (tiga kali ) pemanggilan oleh Sekretaris Pertandingan tidak memasuki gelanggang untuk memperagakan kategori Tunggal. Setiap pemanggilan dengan tenggang waktu 30 detik.

- Diskualifikasi

- a. Penilaian terhadap peserta menjadi batal, bila setelah berakhirnya penampilan didapati bahwa ada jurus yang tidak diperagakan atau memperagakan urutan Jurus yang salah, oleh peserta. Dalam hal ini peserta dikenakan hukuman diskualifikasi. Berlaku untuk Tunggal dan Regu.
- b. Pesilat yang memakai pakaian dan atau senjata yang menyimpang dari ketentuan pertandingan dinyatakan diskualifikasi. Berlaku untuk Tunggal, Ganda dan Regu.
- c. Pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya, karena kesalahannya sendiri. Berlaku untuk Tunggal, Ganda dan Regu.
- d. Pertandingan tidak dapat dilanjutkan karena Juri tidak bisa melaksanakan tugasnya akibat kecelakaan yang disebabkan oleh Pesilat berlaku untuk Tunggal, Ganda dan Regu.
- e. Tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum pertandingan di mulai.

## **f. Penilaian**

### **Penilaian terdiri atas :**

- Nilai Kebenaran yang mencakup unsur :

- a. Kebenaran gerakan dalam setiap jurus
- b. Kebenaran urutan gerakan Kebenaran urutan jurus. Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan Jurus Tunggal Baku (100 gerakan ) dikurangi nilai kesalahan.

- Nilai Kemantapan yang mencakup unsur :

- a. Kemantapan gerak
- b. Kemantapan irama gerak
- c. Kemantapan penghayatan gerak
- d. Kemantapan tenaga dan stamina

Pemberian nilai antara 50 ( lima puluh ) s/d 60 ( enam puluh ) angka yang dinilai secara total / terpadu diantara keempat unsur Kemantapan

### **g. Penentuan dan pengumuman pemenang**

- Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya.
- Bila terdapat nilai yang sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah Nilai Kebenaran tertinggi.
- Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta yang mempunyai nilai kemantapan, penghayatan dan stamina tertinggi.

- Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketepatan waktu 3 ( tiga ) menit.
- Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil.
- Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya akan diundi oleh Ketua Pertandingan disaksikan oleh Delegasi Teknik, Dewan Juri dan Tim Manejer pesilat bersangkutan.
- Pengumuman nilai perolehan peserta setiap kategori disampaikan setelah para Juri menyelesaikan tugasnya menilai seluruh peserta pada setiap kategori / pool dari Jurus Tunggal Baku. ketentuan ini juga berlaku untuk Kategori Ganda Dan Regu. Hasil Total perolehan nilai ditampilkan pada papan nilai bersamaan dengan pengumuman perolehan nilai yang dilakukan oleh Ketua Pertandingan kecuali dengan menggunakan system penilaian digital, dimana perolehan nilai dari masing-masing juri dan total perolehan nilainya sudah terlihat langsung di layar penilaian.

## **2.7 Rangkaian Jurus Kategori Tunggal**

### **JURUS TANGAN KOSONG**

#### ***Salam pembuka***



***Jurus 1***

A.1. Mundur kaki kiri, sikap pasang selup kanan



A.2. Maju kaki kiri tepuk-sisir kedua kaki rapat. Maju kaki kanan dobrak



A.3. Tangkapan tangan kanan tarik ke rusuk kanan.



A.4. Angkat lutut kiri-patahkan dengan dua tangan.



A.5. Tendangan loncat kanan lurus/ depan



A.6. Taruh kaki kanan disamping kanan-ubah badan ke arah kiri-pukul depan kanan tangan kiri menangkis samping.



A.7. Tolak tangan kiri, pasang rendah kaki kiri didepan.



**Jurus 2**

B.1 Interval balik arah kiri-sikap pasang kuda-kuda belakang. 8



B.2 Maju kaki kanan tangkapan kanan-siku kiri ke arah samping kaki slewah. 9



B.3 Tendangan depan kiri.



B.4 Pancer kaki kiri pukulan depan kanan tangan kiri tangkis samping, kaki kiri depan slewah.



B.5. Maju kaki kanan tangkap tangan kanan-sikuan atas kiri.



B.6. Putar badan ke samping kiri geding bawah duduk, lutut kanan di bawah.



**Jurus 3**

C.1. Interval langkah silang depan kaki kanan-langkah kaki kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan. 14



C.2. Pancer kaki kanan geding samping kanan. 15



C.3. Maju kaki kanan pukulan samping kanan. 16



C.4. Tendangan sabit kiri arah depan.



C.5. Pancer kaki kiri sapuan rebah belakang. 18



**Jurus 4**

D.1. Interval sikap pasang samping kanan atas. 19



D.2. Tangkis lenggang – langkah lipat



D.3. Pukulan samping kiri.



D.4. Siku tangkis kanan selewa, kaki kiri depan



D.5. Tendangan "T" kanan depan.



D.6. Colok kanan.

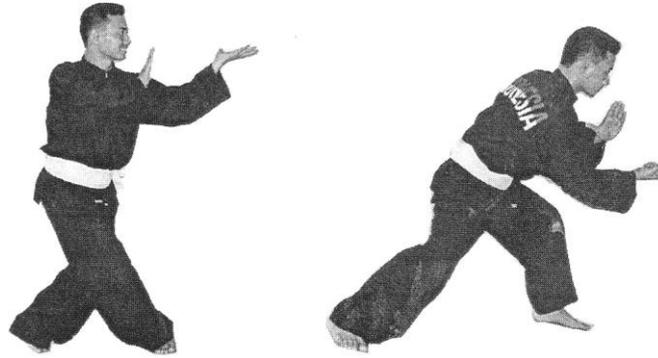


D.7. Tangkisan dalang atas. 25



**Jurus 5**

E.1. Interval-arah samping kiri, sikap pasang serong selewa.



E.2. Maju kaki kanan pukulan totok kanan.



E.3. Egos kaki kanan pukulan bandul kiri.



E.4. Egos kaki kiri, kuda-kuda tengah tangkisan galang.



E.5. Kaki rapat pukulan kanan. 30



E.6. Buka kaki kiri kuda-kuda tengah elakan mundur.



**Jurus 6**

F.1 Interval balik arah kanan kebelakang.



F.2. Putar badan kedepan sikap pasang samping – kuda-kuda depan kiri.



F.3. Balik badan belah bumi angkat kaki kanan.



F.4. Lompatan cengkeraman kanan.



F.5. Sapuan tegak kanan



F.6. Gejik kanan. 37



F.7. Putar kaki kanan sikap garuda samping kanan.



F.8. Putar badan ke kiri tangkisan dua tangan arah kiri.



### ***Jurus 7***

G.1. Egos kaki kanan ke belakang sikap pasang menyamping.



G.2 Kibas kanan.



G.3. Pancer kaki kanan sikuan kanan.



G.4. Pukulan punggung tangan kanan.



G.5. Putar badan tendangan "T" belakang kiri.



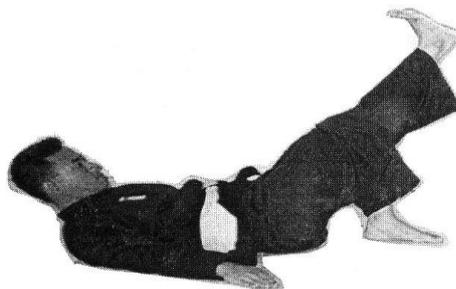
G.6. Lompat kebelakang ales ke kanan.



G.7. Sapuan rebah depan



G.8. Putar badan kedepan balik gejos.



G.9. Sikap duduk



G.10 Tendangan kuda-gunting.



## **BAB III**

### **MATERI DAN METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Kerangka dan Penyelesaian Masalah**

Untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi khalayak sasaran, maka segera setelah Program Pengabdian Masyarakat melakukan studi kelayakan, selanjutnya ditempuh penyelesaian masalah yaitu memberikan pelatihan pencak silat di Kabupaten Gorontalo dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui jurus tunggal baku secara terencana terprogram dan sistematis sehingga dapat diperoleh hasil yang di harapkan. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan secara teori maupun praktek.

#### **3.2 Khalayak Sasaran**

Dalam kegiatan ini yang menjadi khalayak sasaran yang strategis dari kegiatan ini adalah masyarakat dan khususnya pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo. Pemilihan kelompok khalayak ini didasarkan atas pertimbangan bahwa kelompok pelatih ini memiliki peran yang sangat penting dan dapat diharapkan bisa menerapkan dan memahami peningkatan kebugaran jasmani melalui jurus tunggal baku dengan baik serta dapat menularkan pengetahuannya ke masyarakat umum .

#### **3.3 Metode Kegiatan**

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penerapan IPTEKS. Kegiatan ini juga merupakan kaji tindak dalam rangka Lembaga pelaksana Program Pengabdian Masyarakat ini adalah LP2M Universitas

Negeri Gorontalo. Sedangkan yang menjadi khalayak sasaran adalah masyarakat dan khususnya pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo akan memperoleh keuntungan berupa perluasan kesempatan/wahana untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, melalui penerapan IPTEK yang telah dikuasainya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan IPTEK ini melibatkan Fakultas dan jurusan dengan LP2M Universitas Negeri Gorontalo. Sedangkan LP2M Universitas Negeri Gorontalo akan membantu dalam sumber daya manusia khususnya kepakaran dan teknologinya. Kemitraan ini dilakukan atas dasar saling menguntungkan ke dua belah pihak.

Apabila kegiatan ini terlaksana akan dapat menjaga kemitraan dan kemanunggalan antara UNG dengan masyarakat sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dharma pengabdian pada masyarakat.

Bagi khalayak sasaran yaitu bagi masyarakat dan khususnya pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo dan pelaksanaan program ini juga mendatangkan banyak keuntungan yaitu berupa peningkatan wawasan, ilmu pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.

Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Melakukan survey untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan secara rinci, terutama kesesuaian untuk penerapan IPTEKS tentang

pentingnya kebugaran jasmani bagi diri sendiri maupun masyarakat luas.

2. Merencanakan tempat pelatihan
3. Membentuk kelompok peserta kegiatan pelatihan.
4. Mengevaluasi hasil Kegiatan.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini mengemukakan gambaran umum lokasi dan data yang diperoleh selama pelaksanaan pengabdian pada masyarakat (PPM). Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan penerapan Ipteks. Kegiatan ini juga merupakan penelitian kaji tindak dalam rangka peningkatan pemahaman pentingnya kebugaran jasmani melalui jurus tunggal baku pada kegiatan pelatihan pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo.

#### **4.1 Gambaran Umum Lokasi pelaksanaan Kegiatan PPM**

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa yang menjadi lokasi kegiatan PPM ini adalah di Kabupaten Gorontalo bertempat di Gedung Olahraga David Toni Kecamatan Limboto. Pada umumnya masyarakat dan pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo merupakan sasaran utama yang sangat penting.

#### **4.2. Hasil Capaian Pelaksanaan Kegiatan PPM.**

Berdasarkan hasil survey dan konsultasi dengan Pengurus Provinsi Ikatan Pencak Silat Indonesia mulai melakukan pelatihan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi diri sendiri maupun anggota keluarga yang lainnya dilakukan secara teori dan praktek melalui jurus tunggal baku pencak silat.

Pada tahap awal peserta diberi ceramah/ teori mengenai pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani melalui penerapan

jurus tunggal baku pencak silat Tahap kedua peserta pelatihan mulai melakukan praktek tentang teknik-teknik kebugaran jasmani melalui penerapan jurus tunggal baku IPSI. Pada kegiatan ini instruktur memberikan contoh dan mempraktekkan secara bersama-sama tentang rangkaian jurus tunggal untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Hasil evaluasi yang telah dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan program kegiatan PPM ini, dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan tentang pelaksanaan kebugaran jasmani melalui penerapan jurus tunggal baku IPSI, dalam hal meningkatkan kemampuan penguasaan rangkaian jurus tunggal, diukur dengan melihat kesesuaian teknik gerak. Sementara itu evaluasi pada akhir kegiatan dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan dari pelatihan dengan cara praktek dengan berbagai macam materi yang telah diberikan baik teori maupun praktek.

Berdasarkan hasil tes dari seluruh peserta pelatihan mencapai taraf peningkatan 85%. Ada beberapa rangkaian gerakan yang kurang sempurna pada saat pelaksanaan pelatihan dilakukan. Ini mengindikasikan bahwa gerakan tersebut kurang terserap oleh peserta. Namun hasil yang dicapai telah memenuhi kriteria keberhasilan yang ditetapkan sebelumnya.

2. Kemampuan peserta melakukan rangkain jurus tunggal dalam hal peningkatan kebugaran jasmani mengalami peningkatan yang signifikan. Dan setelah pelaksanaan pelatihan ini diharapkan peserta

sudah mampu memperagakan keseluruhan jurus dalam hal meningkatkan kebugaran jasmani dengan baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Dari seluruh peserta pelatihan pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo sebesar 85% memiliki kemampuan dan penguasaan rangkaian jurus tunggal guna meningkatkan kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali.
2. Sedangkan Untuk kategori baik sebesar 15% menguasai materi.
3. Hasil pelatihan pelatih pencak silat dalam hal peningkatan kebugaran jasmani melalui jurus tunggal ini menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kebugaran jamani sebelum dilaksanakan pelatihan dan setelah pelaksanaan pelatihan tentang peningkatan kebugaran jasmani.

#### **5.2. Saran**

Mengingat pentngnya pelaksanaan pelatihan pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo tentang peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan jurus tunggal, maka dapat disarankan kegiatan ini dapat disebar luaskan bukan hanya dikalangan masyarakat dan pelatih pencak silat di Kabupaten Gorontalo akan tetapi di lingkungan secara umum yang belum sempat terjangkau dengan kegiatan ini dan lebih global di Provinsi Gorontalo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hadisasmita dan Syarifudin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Depdikbud : Jakarta
- Hariyadi, Kotot R. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, Seni Bela Diri*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Hairy, Yunus. 2001. *Dasar-dasar dan Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka.
- Hamidsyah. 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono.1992. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. FPOK: Bandung
- Haryo, Ben. 2005. *Seniman Bela Diri (Martial Artist)*. Jakarta Selatan: Fukaseba Publications
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga*. Jakarta: Rajawali Sport
- Mukholid, Agus. 2004. *Pencak Silat Seni*, Jakarta : PB IPSI.
- MUNAS 1PSI. 2012. *Pearaturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. DKI JAYA: Pengurus Besar IPSI.
- Sudjana. 1982. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Tarsito: Bandung

**LAMPIRAN 1**

**Rincian Anggaran Pelatihan Pelatih Pencak Silat  
Dalam Upaya Meningkatkan Kabugaran Jasmani  
Melalui Jurus tunggal baku  
Kabupaten Gorontalo  
Tahun 2019**

<b>No.</b>	<b>Uraian</b>	<b>Jumlah (Rp.)</b>
1.	Pembuatan Proposal	
	- Pengetikan Proposal 20 lembar x Rp. 3.000	60.000,-
	- Photo Copy 20 lembar x Rp. 250 x 4 Eks	20.000,-
	- Penjilidan 4 eks x Rp 15.000	60.000,-
	Jumlah (1)	<b>140.000,-</b>
2.	Panduan Kegiatan	
	- Pengetikan materi 30 lembar x Rp.3.000	90.000,-
	- Photo Copy 30 lembar x 30 orang x Rp.250	225.000,-
	- Penjilidan 30 eks x Rp 5.000	150.000,-
	Jumlah (2)	<b>465.000,-</b>
3.	ATM dan ATK	
	- Balpoint 30 buah X Rp.3000	90.000,-
	- Buku Tulis 30 X Rp.3000	90.000,-
	- Spidol 5 Buah besar X Rp.10000	50.000,-
	- Kertas HVS 1 Rim X Rp.45.000	45.000,-
	- Kartu Tanda Peserta 30 X Rp.7.500	225.000,-
	Jumlah (3)	<b>500.000,-</b>
4.	Pembuatan Laporan	
	- Pengetikan 50 lembar x Rp. 3.000	150.000,-
	- Photo Copy 50 lembar x Rp. 200 x 4 Eks	40.000,-
	- Penjilidan 4 eks x Rp 15.000	60.000,-
	Jumlah (3)	<b>250.000,-</b>
5.	Konsumsi	
	- 30 x Rp. 15.000 X 2	<b>900.000,-</b>
	Jumlah Total1+2+3+4+5	<b>2.255.000,-</b>
	Terbilang : <b><i>Dua Juta Dua Ratus Lima Puluh Lima Ribu Rupiah</i></b>	

**LAMPIRAN 2**

**DAFTAR HADIR PESERTA  
Pelatihan Pelatih Pencak Silat  
Dalam Upaya Meningkatkan Kabugaran Jasmani  
Melalui Jurus tunggal baku  
Kabupaten Gorontalo  
Tahun 2019**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UTUSAN</b>	<b>TANDA TANGAN</b>
1	Abdurahman Wantu, S.Pd	<b>Tapak Suci</b>	
2	Septian Antu, S.Pd	<b>Tapak Suci</b>	
3	Sarwin Pomalingo	<b>Tapak Suci</b>	
4	Rochmad	<b>Tapak Suci</b>	
5	Sulasikin S. Kadir, M.Pd	<b>Tapak Suci</b>	
6	Irwan Husain	<b>Tapak Suci</b>	
7	Elsye M. Idji, S.Pd	<b>Tapak Suci</b>	
8	Risal Paukuma	<b>Tapak Suci</b>	
9	Ibrahim Kiu	<b>Tapak Suci</b>	
10	Saiful Hunowu	<b>PSTM</b>	
11	Adelia	<b>PSTM</b>	
12	Roni Bakari	<b>PSTM</b>	
13	Armadi Datau	<b>PSTM</b>	
14	Rusdin Belung, M.Pd	<b>PSTM</b>	
15	Deddy Punu	<b>Ular Sakti</b>	

16	Erwin Kadir	<b>Tapak Suci</b>	
17	Arfan Ibrahim	<b>Tapak Suci</b>	
18	Rizkie Taha	<b>Tapak Suci</b>	
19	Edy Purnomo	<b>PSHT</b>	
20	Nur Alin	<b>PSHT</b>	
21	Rahmi Mulia	<b>PSHT</b>	
22	Jibaran Ahmad	<b>PSHT</b>	
23	Anwar Latif	<b>Tapak Suci</b>	
24	Sarmin	<b>Tapak Suci</b>	
25	Yuli Astuti	<b>PSHT</b>	
26	Moh. Rizki	<b>PSHT</b>	
27	Rahman	<b>PSHT</b>	
28	Reza Zulfikar	<b>PSHT</b>	
29	Mus Mulyadi	<b>PSHT</b>	
30	Alimin, S.Pd	<b>RMI</b>	

**LAMPIRAN 3**

**DOKUMENTASI HASIL**

**Pelatihan Pelatih Pencak Silat  
Dalam Upaya Meningkatkan Kabugaran Jasmani  
Melalui Jurus Tunggal Baku  
Kabupaten Gorontalo  
Tahun 2019**



**DOKUMENTASI HASIL**

**Pelatihan Pelatih Pencak Silat  
Dalam Upaya Meningkatkan Kabugaran Jasmani  
Melalui Jurus Tunggal Baku  
Kabupaten Gorontalo  
Tahun 2019**



**DOKUMENTASI HASIL**

**Pelatihan Pelatih Pencak Silat  
Dalam Upaya Meningkatkan Kabugaran Jasmani  
Melalui Jurus Tunggal Baku  
Kabupaten Gorontalo  
Tahun 2019**



**DOKUMENTASI HASIL**

**Pelatihan Pelatih Pencak Silat  
Dalam Upaya Meningkatkan Kabugaran Jasmani  
Melalui Jurus Tunggal Baku  
Kabupaten Gorontalo  
Tahun 2019**



**Log Book Catatan Penggunaan Keuangan Kegiatan Pengabdian**

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Keperluan Penggunaan Anggaran</b>	<b>Jumlah</b>
1	12 - 13 April 2019	1. Pengetikan 20 lembar x Rp. 3.000	Rp. 60.000
		2. Photo Copy 20 lembar x Rp. 250 x 4 Eks	Rp. 20.000
		3. Penjilidan 4 eks x Rp 15.000	Rp. 60.000
		4. Pengetikan materi 30 lembar x Rp.3.000	Rp. 90.000
		5. Photo Copy 30 lembar x 30 orang x Rp.250	Rp. 225.000
		6. Penjilidan 30 eks x Rp 5.000	Rp. 150.000
2	15 - 16 April 2019	1. Balpoint 30 buahX Rp.3000	Rp. 90.000
		2. Buku Tulis 30 X Rp.3000	Rp. 90.000
		3. Spidol 5 Buah besar X Rp.10000	Rp. 50.000
		4. Kertas HVS 1 Rim X Rp.45.000	Rp. 45.000
		5. Id Card Peserta 30 X Rp.7.500	Rp. 225.000
3	19 – 20 April 2019	1. 60 Dos makanan berat X 15.000	Rp. 900.000
4	15 Mei 1 2019	1. Pengetikan 50 lembar x Rp. 3.000	Rp. 150.000
		2. Photo Copy 50 lembar x Rp. 200 x 4 Eks	Rp. 40.000
		3. Penjilidan 4 eks x Rp 15.000	Rp. 60.000
<b>JUMLAH TOTAL</b>			<b>Rp.2.255.000</b>

Mengetahui  
Pelaksana

Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
NIP. 195709021982032001