

Upaya melestarikan budaya Indonesia melalui seni pencak silat

Prisca Widiawati¹, Yulingga Nanda Hanief², Ulma Erdilanita^{3*}, Aryan Bayu Aprilyanto⁴

¹Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: prisca.widiawati.fik@um.ac.id

²Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: yulingga.hanief.fik@um.ac.id

³Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, email: erdilanitaulma@gmail.com

⁴Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: aryanaprilianto@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-11-01

Diterima: 2025-02-24

Diterbitkan: 2025-03-10

Keywords:

Indonesian culture; martial arts; pencak silat

Kata Kunci:

budaya Indonesia; bela diri; pencak silat



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Prisca Widiawati,
Yulingga Nanda Hanief, Ulma
Erdilanita, Aryan Bayu Aprilyanto

ABSTRACT

Martial arts such as pencak silat are an inseparable part of Indonesia's rich cultural heritage. In the midst of globalization, the challenges in maintaining and promoting the art of pencak silat are becoming increasingly significant, especially abroad. Therefore, it is important to conduct pencak silat training for the younger generation in order to increase love for the homeland and character building so that they are able to compete at the international level. The implementation of this program uses the service learning method. Data was obtained through a pre-test before training and ended with a post-test using a self-check form. In addition, direct observation was also carried out by the facilitator to support the results of filling out the participant self-check form. The results of the community service showed the achievement of the target of 20 participants and the achievement of the purpose of the community service, namely an increase in the skills and understanding of participants in mastering basic pencak silat techniques, in addition to the achievement of the target of practice and delivery of 6 pencak silat materials. This shows an increase in the overall ability of participants as seen from the results of the pre-test and observations, namely, 62.22% of participants assessed that they did not know and had never done the movements and felt the need to hone them with practice, while the results of the post-test and observations showed that 62.22% of participants assessed that they were able to do the movements both according to instructions and perfectly. Therefore, the community service team plans to hold an online workshop to ensure the sustainability of this activity and form a practice group to practice and provide assistance online.

ABSTRAK

Seni bela diri seperti pencak silat adalah bagian yang tak terpisahkan dari kekayaan warisan budaya Indonesia. Di tengah arus globalisasi, tantangan dalam menjaga dan mempromosikan seni pencak silat menjadi semakin signifikan, terutama di luar negeri. Oleh karena itu penting untuk melakukan pelatihan pencak silat bagi generasi muda guna meningkatkan cinta tanah air dan pembangunan karakter sehingga mampu bersaing di tingkat internasional. Pelaksanaan program ini menggunakan metode service learning. Data diperoleh melalui pre-test sebelum pelatihan dan diakhiri dengan post-test dengan menggunakan formulir self check. Selain itu juga dilakukan pengamatan secara langsung oleh fasilitator sebagai penunjang hasil pengisian formulir self check peserta. Hasil pengabdian menunjukkan tercapainya keberhasilan target peserta yaitu 20 orang serta ketercapaian tujuan pengabdian yaitu adanya peningkatan keterampilan

dan pemahaman peserta dalam menguasai teknik dasar pencak silat, selain itu juga tercapainya target praktik dan penyampaian 6 materi pencak silat. Hal tersebut menunjukkan peningkatan kemampuan peserta secara keseluruhan yang dilihat dari hasil pre-test dan pengamatan yaitu 62.22% peserta menilai bahwa dirinya tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan serta merasa perlu mengasah dengan latihan, sedangkan hasil post-test dan pengamatan menunjukkan bahwa 62.22% peserta menilai dirinya mampu melakukan gerakan baik sesuai arahan maupun dengan sempurna. Oleh karena itu, tim pengabdian berencana menyelenggarakan workshop online untuk memastikan keberlanjutan kegiatan ini dan membentuk kelompok latihan untuk berlatih serta melakukan pendampingan secara online.

Cara mensitasi artikel:

Widiawati, P., Hanief, Y. N., Erdilanita, U., & Aprilyanto, A. B. (2025). Upaya melestarikan budaya Indonesia melalui seni pencak silat. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(1), 215–228. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i1.22684>

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kearifan lokal sebagai wadah introspeksi diri, karakter yang hidup dengan toleransi dan saling menghormati (Widodo et al., 2020). Kearifan lokal ini mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti nilai, norma, etika, kepercayaan, hukum, adat istiadat, dan aturan khusus yang diwariskan secara turun-temurun (Yuki et al., 2023). Budaya yang diwariskan merupakan sebuah tradisi yang harus dijaga, terutama di tengah kemajuan teknologi dan media sosial yang berpotensi mengikis jati diri bangsa Indonesia (Wijanarko, 2021). Salah satu bentuk kearifan lokal yang penting untuk dilestarikan adalah seni bela diri tradisional, seperti pencak silat, yang tidak hanya mencerminkan identitas budaya Indonesia tetapi juga mengandung nilai-nilai luhur yang dapat membentuk karakter generasi muda. Pencak silat sebagai seni bela diri tradisional Indonesia, memiliki peran yang signifikan dalam melestarikan budaya dan identitas nasional. Kartomi (2011) menekankan pentingnya kolaborasi komunitas antara pendidik, pelajar, musisi, komunitas dalam setiap pertunjukan pencak silat yang sukses.

Pertunjukan pencak silat tidak hanya menampilkan teknik bertarung, tetapi juga menggabungkan unsur tari, musik, dan gerakan yang mendorong improvisasi dan kreativitas. Hal ini menjadikan pencak silat sebagai sarana yang efektif untuk mengajar dan melatih generasi muda, sekaligus memperkenalkan nilai-nilai budaya Indonesia. Wilson (2009) mempelajari karakteristik jurus wajib dalam suatu pertandingan pencak silat dengan menekankan kualitas artistik silat yang dirumuskan oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) untuk menyesuaikan dengan agenda nasional pemerintah. Dengan menggabungkan berbagai gerakan dari berbagai aliran silat yang ada di seluruh kepulauan Indonesia, jurus wajib dianggap sebagai simbol negara Indonesia yang bersatu (Wilson, 2009). Bentuk pencak silat yang standar ini, dengan serangkaian gerakan gabungan yang tetap, menekankan kreativitas yang dapat dihasilkan oleh praktisi dari gerakan-gerakan yang berasal dari berbagai daerah, serta implementasi atau makna di balik gerakan-gerakan tersebut.

Kartomi (2011) mengidentifikasi aspek performatif pencak silat sebagai alat bertahan hidup yang mampu menghasilkan pengaruh positif dari proses

nasionalisasi. Kompetisi olahraga pencak silat menyediakan *platform* bagi pencak silat untuk dipertunjukkan kepada khalayak yang luas, bahkan global dengan bantuan media massa (Kartomi, 2011). Silat tidak lagi terbatas pada desa atau batas negara, tetapi dapat diidentifikasi secara internasional. Pertunjukan budaya identik dengan pertunjukan seni seperti lagu, tari, teater, dan bela diri (Zarrilli, 1984). Bela diri seperti pencak silat memiliki keunikan tersendiri karena memiliki berbagai elemen yang tidak hanya melibatkan pembelaan diri. Aspek lainnya termasuk spiritual dan gerakan yang dapat digunakan dalam konteks pertunjukan yang berbeda. Dengan kata lain, gerakan yang membentuk tindakan yang dilakukan dalam pencak silat tidak hanya digunakan untuk membela diri, tetapi juga dapat dilakukan dalam latar budaya mereka sendiri serta dalam pertunjukan modern.

Meskipun pencak silat memiliki potensi besar sebagai alat pelestarian budaya dan pembentukan karakter, tantangan dalam menjaga dan mempromosikan seni bela diri ini semakin signifikan, terutama di luar negeri (Muis & Suprayitno, 2018). Singapura, sebagai negara yang multikultural dan menjadi tempat tinggal bagi banyak warga Indonesia, menunjukkan minat yang besar terhadap kebudayaan Indonesia, termasuk seni bela diri pencak silat (Kuswantara, 2023). Namun di Singapura, akses terhadap pelatihan pencak silat bagi Warga Negara Indonesia (WNI) masih terbatas. Meskipun minatnya kuat, kurangnya fasilitas dan kesempatan untuk mempelajari seni bela diri ini secara sistematis dapat menghambat pengembangan potensi generasi muda Indonesia yang berada di Singapura. Sumber daya eksternal yang diperlukan untuk memfasilitasi pelatihan pencak silat seringkali tidak tersedia. Tidak hanya itu, pengetahuan dan apresiasi terhadap seni bela diri tradisional seringkali menurun di kalangan generasi muda.

Pelatihan pencak silat bagi WNI di Singapura memiliki urgensi yang tinggi, mengingat dampak positif yang dapat dihasilkan tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi komunitas diaspora Indonesia secara keseluruhan. Pertama, pelatihan ini akan membantu generasi muda Indonesia di Singapura untuk tetap terhubung dengan akar budaya mereka, membangun identitas yang kuat, dan meningkatkan rasa bangga terhadap warisan budaya Indonesia. Kedua, pencak silat sebagai seni bela diri tradisional tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, keberanian, dan kerja sama, yang sangat penting untuk perkembangan karakter generasi muda. Selain itu, kegiatan ini memiliki potensi besar untuk menjadi model bagi negara lain dalam melestarikan budaya di komunitas diaspora. Dengan menunjukkan keberhasilan pelatihan pencak silat di Singapura, program ini dapat diadopsi oleh komunitas Indonesia di negara lain, sehingga memperkuat jaringan diaspora Indonesia secara global.

Oleh karena itu, tim pengabdian bertekad untuk membantu memberikan peluang yang lebih besar bagi WNI di Singapura untuk belajar pencak silat. Pelatihan seni bela diri ini tidak hanya menjadi sarana untuk memperkenalkan nilai-nilai budaya Indonesia, tetapi juga untuk membangun keterampilan fisik dan mental, serta mempererat hubungan antar generasi dalam komunitas Indonesia di Singapura. Luaran dari kegiatan pengabdian ini akan

menghasilkan Warga Negara Indonesia yang memiliki karakter dan kepribadian yang disiplin, berani, percaya diri, dan cinta tanah air sebagai strategi memperkenalkan budaya Indonesia di tingkat Internasional. Dengan adanya kegiatan pengabdian dari tim pelaksana ini, harapannya dapat memberikan wawasan dan keterampilan baru bagi masyarakat Indonesia.

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan di Singapura, yang berlokasi di Hotel Orchard Singapura dan Sekolah Indonesia Singapura (SIS) pada tanggal 12-13 Oktober 2024 yang diikuti oleh 20 Warga Negara Indonesia (WNI) yang tinggal di Singapura. Dalam konteks permasalahan di atas, metode yang cocok untuk pelaksanaan program adalah *service learning*. *Service learning* adalah pendekatan pembelajaran yang menggabungkan pengalaman praktis dengan refleksi kritis untuk memperkaya pembelajaran peserta sekaligus memberikan manfaat nyata bagi komunitas (Bringle & Hatcher, 1995). Metode ini telah terbukti berhasil dalam konteks pelestarian budaya dan pemberdayaan komunitas, terutama di kalangan diaspora (Jacoby, 2015). Metode ini didasarkan pada prinsip-prinsip integrasi antara pembelajaran dan pelayanan, refleksi, kemitraan, dan pemberdayaan (Eyler & Giles, 1999). Dalam konteks pelatihan pencak silat, metode *service learning* diaplikasikan melalui beberapa tahap: (1) Pembelajaran teoritis: peserta diberikan pemahaman tentang sejarah, filosofi, dan nilai-nilai budaya yang terkandung dalam pencak silat, (2) Pelatihan praktis: peserta terlibat langsung dalam latihan pencak silat, di mana mereka mempelajari teknik dasar, gerakan, dan aplikasi praktis dari seni bela diri, (3) Refleksi: Setelah sesi pelatihan, peserta diminta untuk merefleksikan pengalaman mereka, (4) Aksi nyata: Peserta didorong untuk membagikan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh kepada anggota komunitas lainnya, baik melalui pertunjukan, pelatihan, atau kegiatan sosial lainnya. Data primer didapatkan melalui *pre-test* dan *post-test* yaitu mengisi formulir *self check* teknik dasar pencak silat dengan kriteria skor 1 = Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan, 2 = Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan, 3 = Mampu melakukan dengan arahan, 4 = Perlu mengasah dengan latihan, 5 = Mampu melakukan gerakan dengan sempurna. Selain itu tim pengabdian juga melakukan pengamatan secara langsung selama kegiatan.

Tahapan pelaksanaan program pengabdian ini dibagi menjadi 2 hari, dengan penjelasan sebagai berikut: hari ke-1 dilaksanakan di Hotel Orchard Singapura dengan durasi 150 menit, yang terdiri dari 2 kegiatan yaitu pertunjukan seni pencak silat oleh Ibu Kurniati Rahayuni, S.Psi, M.Psi, Ph.D dan Aryan Bayu Aprilyanto dan dilanjutkan dengan edukasi sejarah budaya pencak silat. Selanjutnya pada hari ke-2 kegiatan pengabdian dilaksanakan di Sekolah Indonesia Singapura mulai pukul 08:00-12:00 SST, yang terdiri dari 2 kegiatan yaitu praktik seni pencak silat jurus dasar yang didampingi oleh Aryan Bayu Aprilyanto dan edukasi pentingnya pencak silat untuk pembentukan karakter dan perlindungan diri yang disampaikan oleh Ibu Kurniati Rahayuni, S.Psi, M.Psi, Ph.D. Teknis kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan tahapan

sebagai berikut: (1) ceramah dan komunikasi interaktif digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan materi sejarah dan manfaat pencak silat dalam kehidupan sehari-hari, (2) praktik digunakan untuk mengajarkan gerakan teknik dasar pencak silat sebagai perlindungan diri dan kebugaran, (3) pendampingan latihan dengan fasilitator yang ahli dalam pencak silat guna memberikan arahan gerakan dan meminimalisir cedera, (4) pengukuran hasil digunakan untuk mengukur efektivitas program pelatihan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Dari nilai tersebut digunakan sebagai acuan dalam melakukan tindak lanjut dari program pelatihan yang telah dilaksanakan, baik pencapaian maupun aspek yang perlu ditingkatkan. Dalam pendekatan ini, dilakukan konsultasi dengan para ahli guna menyusun program untuk kedepannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 12-13 Oktober 2024 di Singapura yang diikuti oleh 20 peserta Warga Negara Indonesia (WNI). Kegiatan pelatihan diawali dengan *pre-test*, dilanjutkan dengan penyampaian materi sejarah pencak silat. Kemudian kegiatan dilanjutkan pada hari berikutnya dengan sesi pendampingan praktik gerakan dan penyampaian materi manfaat pencak silat untuk kehidupan sehari-hari, dan diakhiri dengan *post-test* mengisi formulir *self check* serta praktik individu teknik dasar pencak silat.

Penyampaian materi disampaikan oleh Ibu Kurniati Rahayuni, S.Psi, M.Psi, Ph.D yang merupakan mantan atlet pencak silat tingkat nasional dan memiliki keahlian dibidang *sport psychologist*. Selain itu, didampingi oleh fasilitator kegiatan yaitu Aryan Bayu Aprilyanto yang merupakan atlet kategori seni pencak silat. Terdapat enam materi yang disampaikan, yaitu: (1) pencak silat sebagai warisan budaya Indonesia, (2) teknik dasar pencak silat, (3) keterampilan bertarung, (4) aspek fisik dan kesehatan, (5) aspek mental dan spiritual, (6) aplikasi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan penyampaian materi dan praktik teknik dasar pencak silat maka dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Kegiatan dikemas secara interaktif antara narasumber, peserta, fasilitator dan didukung dengan praktik secara langsung sehingga menciptakan suasana yang aktif dari segi komunikasi dan gerakan. Target yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah peserta mampu melakukan teknik dasar pencak silat, memperoleh pengetahuan yang lebih dalam tentang nilai-nilai budaya yang terkandung dalam pencak silat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya melestarikan seni pencak silat sebagai warisan budaya Indonesia.

Hasil kegiatan pengabdian secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut: (1) keberhasilan target partisipasi peserta, yaitu 20 peserta (2) ketercapaian tujuan pelatihan, yaitu memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman gerakan teknik dasar peserta (3) ketercapaian target materi yang telah direncanakan, yaitu 6 materi terkait pencak silat (4) pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan dapat dibuktikan melalui hasil *post-test* peserta. Pengerjaan soal *pre-test* dan *post-test* diikuti oleh 20 peserta melalui formulir *self check* dengan jumlah indikator 9 gerakan.

Data tersebut digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah materi pelatihan disampaikan, hasil analisis skor *pre-test* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data *pre-test*

No	Indikator	Frequency	Percent
1	Pasang depan		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	5	25.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	11	55.0
	Perlu mengasah dengan latihan	4	20.0
	Total (n)	20	100.0
2	Pasang slewah		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	14	70.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	4	20.0
	Perlu mengasah dengan latihan	2	10.0
	Total (n)	20	100.0
3	Pasang samping		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	5	25.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	12	60.0
	Perlu mengasah dengan latihan	3	15.0
	Total (n)	20	100.0
4	Pukulan		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	10	50.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	8	40.0
	Perlu mengasah dengan latihan	2	10.0
	Total (n)	20	100.0
5	Sikuan atas		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	12	60.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	6	30.0
	Perlu mengasah dengan latihan	2	10.0
	Total (n)	20	100.0
6	Siwing		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	18	90.0
	Perlu mengasah dengan latihan	2	10.0
	Total (n)	20	100.0
7	Pedangan		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	12	60.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	6	30.0
	Perlu mengasah dengan latihan	2	10.0
	Total (n)	20	100.0
8	Tendangan depan		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	5	25.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	13	65.0
	Perlu mengasah dengan latihan	2	10.0
	Total (n)	20	100.0
9	Tendangan T samping		
	Tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan	12	60.0
	Hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan	8	40.0
	Total (n)	20	100.0

Dari analisis Tabel 1 data *pre-test* yang terdiri dari 9 teknik dasar menunjukkan bahwa 51.67% peserta tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan, 37.78% peserta hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan, dan 10.56% peserta perlu mengasah dengan latihan. Gerakan-gerakan dasar "pasang" relatif lebih familiar bagi peserta, gerakan-gerakan serangan seperti pukulan, sikuan, dan tendangan masih sangat sedikit dikuasai. Diperlukan pelatihan intensif terutama untuk gerakan-gerakan yang lebih kompleks seperti serangan tangan dan serangan kaki.

Tabel 2. Data *post-test*

No	Indikator	Frequency	Percent
1	Pasang depan		
	Mampu melakukan dengan arahan	3	15.0
	Perlu mengasah dengan latihan	3	15.0
	Mampu melakukan gerakan dengan sempurna	14	70.0
	Total (n)	20	100.0
2	Pasang slewah		
	Mampu melakukan dengan arahan	4	20.0
	Perlu mengasah dengan latihan	4	20.0
	Mampu melakukan gerakan dengan sempurna	12	60.0
	Total (n)	20	100.0
3	Pasang samping		
	Mampu melakukan dengan arahan	5	25.0
	Perlu mengasah dengan latihan	3	15.0
	Mampu melakukan gerakan dengan sempurna	12	60.0
	Total (n)	20	100.0
4	Pukulan		
	Mampu melakukan dengan arahan	1	5.0
	Perlu mengasah dengan latihan	8	40.0
	Mampu melakukan gerakan dengan sempurna	11	55.0
	Total (n)	20	100.0
5	Sikuan atas		
	Mampu melakukan dengan arahan	8	40.0
	Perlu mengasah dengan latihan	12	60.0
	Total (n)	20	100.0
6	Siwing		
	Mampu melakukan dengan arahan	8	40.0
	Perlu mengasah dengan latihan	12	60.0
	Total (n)	20	100.0
7	Pedangan		
	Mampu melakukan dengan arahan	8	40.0
	Perlu mengasah dengan latihan	12	60.0
	Total (n)	20	100.0
8	Tendangan depan		
	Mampu melakukan dengan arahan	9	45.0
	Perlu mengasah dengan latihan	11	55.0
	Total (n)	20	100.0
9	Tendangan T samping		
	Mampu melakukan dengan arahan	17	85.0
	Perlu mengasah dengan latihan	3	15.0
	Total (n)	20	100.0

Hasil analisis data *post-test* pada Tabel 2, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada semua peserta dibandingkan dengan kondisi *pre-test*. Sebanyak 35.0% peserta mampu melakukan dengan arahan, 37.78% perlu mengasah dengan latihan, dan 27.22% mampu melakukan gerakan dengan sempurna. Tidak ada lagi peserta yang "tidak tahu dan tidak pernah melakukan". Peserta sudah mampu melakukan dengan arahan atau siap untuk latihan lebih lanjut dan gerakan dasar lebih cepat dikuasai dibanding gerakan serangan.

Meskipun seluruh peserta mengikuti arahan untuk melakukan *pre-test* dan *post-test*, namun terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan ini. Beberapa peserta mengalami kesulitan dalam memahami dan menguasai gerakan-gerakan tertentu, terutama yang membutuhkan koordinasi dan kelenturan tinggi. Misalnya gerakan pukulan, sikuan, dan tendangan karena memerlukan teknik yang presisi dan latihan

berulang agar dapat mempraktikkan dengan baik. Guna mengatasi hal tersebut, fasilitator memberikan pendekatan pembelajaran yang lebih personal, dengan memberikan perhatian khusus kepada peserta yang membutuhkan bantuan tambahan. Selain itu, peserta memiliki latar belakang dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa peserta sudah memiliki pengalaman dasar dalam pencak silat, sementara yang lain benar-benar pemula. Hal ini menuntut fasilitator untuk memberikan beberapa variasi latihan agar semua peserta dapat mengikuti pelatihan dengan baik.

Pelatihan ini menghasilkan produk berupa materi video yang mendemonstrasikan teknik dasar dan jurus tunggal. Video ini dirancang agar peserta dapat mempelajarinya kembali, sehingga mereka dapat terus mengasah keterampilan yang telah dipelajari. Selain itu, materi ini juga membantu dalam membangun karakter generasi muda serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta. Lebih dari itu, video pelatihan ini akan disebarluaskan ke masyarakat sebagai upaya untuk mempromosikan dan melestarikan warisan budaya Indonesia. Dengan cara ini, diharapkan nilai-nilai budaya yang terkandung dalam teknik dan jurus tersebut dapat dikenali dan diapresiasi oleh generasi mendatang. Namun, tantangan yang

Kegiatan pada hari pertama tanggal 12 Oktober 2024 yaitu pertunjukan seni pencak silat yang dilakukan oleh Aryan Bayu Aprilyanto atlet pencak silat sekaligus mahasiswa Pendidikan kepelatihan Olahraga FIK UM. Kegiatan ini bertujuan untuk mempromosikan budaya Indonesia di tingkat Internasional dan sebagai upaya mempertahankan identitas kultural di tengah arus modernisasi dan globalisasi yang semakin kuat. Menurut [E. J. Hobsbawn \(1992\)](#) budaya tradisional berfungsi sebagai fondasi identitas kolektif, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan globalisasi. Pencak silat, sebagai salah satu warisan budaya Indonesia, tidak hanya mencerminkan nilai-nilai estetika, tetapi juga filosofi hidup yang terkandung di dalamnya. Dalam konteks ini, seni bela diri ini berperan penting dalam membangun rasa kebersamaan dan kebanggaan nasional di kalangan generasi muda. Oleh karena itu, pertunjukan ini bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga upaya strategis untuk mendorong pelestarian budaya dan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya nilai-nilai tradisional dalam kehidupan modern.



Gambar 1. Pertunjukan Seni Pencak Silat

Kemudian penyampaian materi sejarah budaya pencak silat oleh Ibu Kurniati Rahayuni, S.Psi, M.Psi, Ph.D dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang (UM) sekaligus *sport psychologist*. Pertunjukan ini bertujuan untuk membuka peluang untuk promosi budaya Indonesia di tingkat internasional sehingga meningkatkan kebanggaan nasional. Setiap aliran memiliki tradisi latihan dan filosofinya sendiri. Jumlah aliran ini mencapai ribuan. Setiap disiplin ilmu memiliki aspek berbeda yang membuatnya unik. Namun, semuanya memiliki tujuan yang sama untuk mempertahankan diri dari ancaman fisik. Dalam beberapa seni bela diri, ada juga rasa spiritualitas yang mendalam. Dalam beberapa tahun terakhir, seni bela diri telah berkembang menjadi bagian dari industri kebugaran; hampir setiap kota memiliki sekolah pelatihan seni bela diri.

Pencak silat telah diakui sebagai warisan budaya tak benda oleh UNESCO, yang menunjukkan pentingnya seni bela diri ini dalam konteks global. Keterlibatan dalam seni bela diri diyakini memberikan kesempatan belajar yang positif bagi kaum muda secara umum, serta berkaitan dengan kelompok sasaran tertentu. Misalnya, sebuah studi di antara negara-negara anggota *European Physical Education Association* (EUPEA) menunjukkan bahwa di sebagian besar negara, seni bela diri diperkenalkan selama kelas pendidikan jasmani di sekolah menengah, karena diyakini bahwa keterlibatan dalam seni bela diri dapat memberikan kesempatan pendidikan yang positif bagi murid (Theeboom & Knop, 1999). Selain itu, inisiatif khusus telah dibentuk di beberapa negara di mana pendidik dan pekerja memanfaatkan seni bela diri dalam pekerjaan mereka dengan pemuda yang kurang mampu secara sosial (Abrahams, 2004; Theeboom et al., 2008; Zivin et al., 2001).



Gambar 2. Edukasi Sejarah Pencak Silat

Dilanjutkan pada hari kedua tanggal 13 Oktober 2024 yaitu praktik serta pendampingan teknik dasar pencak silat dan manfaat pencak silat untuk pembentukan karakter dan perlindungan diri. Pada zaman dahulu, seni bela diri dipraktikkan untuk membela diri, namun kini juga digunakan untuk pengembangan diri (D. T. Burke et al., 2007; Finaud et al., 2006). Saat ini, seni bela diri dipelajari karena berbagai alasan, termasuk kebugaran, olahraga, pertahanan diri, keterampilan bertarung, pengembangan diri (meditasi), disiplin

mental, pengembangan karakter, kepercayaan diri, dan sebagai terapi pelengkap atau alternatif untuk beberapa kondisi medis (Sharpe et al., 2007).



Gambar 3. Praktik dan Pendampingan Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak silat melibatkan gerakan-gerakan yang membutuhkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Latihan rutin pencak silat dapat meningkatkan kapasitas fisik, termasuk kekuatan otot, ketahanan kardiovaskular, dan fleksibilitas (Gatts & Woollacott, 2006). Selain itu, pencak silat juga dapat membantu menghambat penurunan sistem muskuloskeletal yang terjadi seiring bertambahnya usia, sehingga mengurangi risiko terjatuh dan patah tulang pinggul (Wolfson et al., 1996). Dalam konteks kegiatan pengabdian di Singapura, pelatihan pencak silat memberikan peserta kesempatan untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka melalui gerakan-gerakan yang terstruktur dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu. Pencak silat tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga menekankan pengembangan mental dan spiritual. Dalam tradisi pencak silat, guru-guru tradisional mengajarkan tiga prioritas utama: pengembangan spiritual, disiplin, dan kebugaran fisik (Wang et al., 2004). Hal ini sejalan dengan filosofi pencak silat yang menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Melalui pelatihan ini, peserta diajak untuk merefleksikan nilai-nilai kehidupan, seperti kesabaran, kerja sama, dan rasa hormat, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Latihan pencak silat juga memiliki dampak positif pada kesehatan psikologis. Studi menunjukkan bahwa seni bela diri dapat meningkatkan rasa percaya diri, disiplin diri, dan mengurangi stres (Toskovic, 2001). Dalam konteks kegiatan pengabdian, peserta tidak hanya belajar teknik bela diri, tetapi juga diajarkan untuk mengatasi tantangan fisik dan mental selama pelatihan. Proses ini membantu peserta membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental, yang sangat penting dalam menghadapi tekanan hidup di lingkungan urban seperti Singapura. Pencak silat merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia yang kaya akan nilai-nilai luhur. Melalui pelatihan ini, peserta tidak hanya belajar teknik bela diri, tetapi juga diajak untuk memahami filosofi dan makna di balik setiap gerakan. Hal ini membantu generasi muda Indonesia di Singapura untuk tetap terhubung dengan akar budaya mereka, sekaligus

memperkuat identitas nasional di tengah lingkungan multikultural. Bela diri melengkapi peningkatan keterampilan fisik dengan pengembangan mental dan spiritual (Origua Rios et al., 2018). Bela diri dengan intensitas latihan sedang hingga tinggi (Fong & Ng, 2011; Milanez et al., 2012), telah semakin banyak digunakan untuk kebugaran kardiovaskular dan peningkatan kesehatan fisik selama beberapa tahun terakhir di klub kesehatan (Yoshimura, 2010). Lebih jauh lagi, latihan bela diri keras tampaknya memiliki efek positif pada kesehatan psikologis dan kesejahteraan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan disiplin diri (Toskovic, 2001).

SIMPULAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan tercapainya keberhasilan target peserta yaitu 20 orang serta tercapainya target praktik dan penyampaian 6 materi pencak silat. Berdasarkan 9 teknik dasar yang dipraktikkan, dari hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 51.67% peserta tidak tahu dan tidak pernah melakukan gerakan, 37.78% peserta hanya tahu namun tidak pernah melakukan gerakan, dan 10.56% peserta perlu mengasah dengan latihan. Selanjutnya, hasil *post-test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada seluruh peserta dibandingkan dengan kondisi *pre-test*. Sebanyak 35.0% peserta mampu melakukan dengan arahan, 37.78% perlu mengasah dengan latihan, dan 27.22% mampu melakukan gerakan dengan sempurna. Selain itu, pengabdian ini juga memberikan kontribusi pada pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, dan rasa hormat yang telah diajarkan melalui latihan dan refleksi, serta membangun dan memperkuat identitas budaya Indonesia.

Guna memastikan keberlanjutan kegiatan, tim pengabdian berencana menyelenggarakan *workshop online* secara berkala yang fokus pada teknik lanjutan dan penerapan nilai-nilai budaya pencak silat. Selain itu, akan dibentuk kelompok latihan rutin untuk memfasilitasi latihan bersama, berbagi pengalaman, dan saling memberi umpan balik. Pendampingan *online* juga akan disediakan agar peserta tetap terhubung dan termotivasi. Selain itu, juga terdapat fasilitas materi pelatihan dan panduan teknik dalam bentuk video yang dapat diakses kapan saja, sehingga memungkinkan peserta belajar sesuai tempo masing-masing. Melalui upaya ini, diharapkan peserta tidak hanya menguasai keterampilan praktis, tetapi juga menumbuhkan rasa cinta tanah air dan melestarikan pencak silat sebagai warisan budaya Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang atas dukungan pendanaan yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini pada tahun 2024. Kami berharap kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan akses dan pemahaman masyarakat terhadap seni pencak silat sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

Abrahams, C. (2004). Inspire Guidance-based Martial Arts Program: A Self-esteem Intervention for At-risk Elementary and Middle School Students.



- Compelling Counseling Interventions: Vistas*, 193–200.
- Bringle, R. G., & Hatcher, J. a. (1995). A Service-Learning Curriculum for Faculty. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 2(1), 112–122. <https://hdl.handle.net/1805/4591>
- D. T. Burke, S. Al-adawi, T. Lee, & J. Audette. (2007). Martial Arts as Sport and Therapy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 96–102. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/martial-arts-as-sport-therapy/docview/202676619/se-2>
- E. J. Hobsbawn. (1992). Nations and Nationalism since 1780: Programme, Myth, Reality. In *The press Syndicate of The University of Cambridge* (Second). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1177/1329878x9206500134>
- Eyler, J., & Giles, D. E. (1999). *Where's The Learning in Service Learning?* Jossey-Bass.
- Finaud, J., Degoutte, F., Scislawski, V., Rouveix, M., Durand, D., & Filaire, E. (2006). Competition and Food Restriction Effects on Oxidative Stress in Judo. *International Journal of Sports Medicine*, 27(10), 834–841. <https://doi.org/10.1055/s-2005-872966>
- Fong, S. S. M., & Ng, G. Y. F. (2011). Does Taekwondo Training Improve Physical Fitness? *Physical Therapy in Sport*, 12(2), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.07.001>
- Gatts, S. K., & Woollacott, M. H. (2006). Neural Mechanisms Underlying Balance Improvement with Short term Tai Chi Training. *Aging Clinical and Experimental Research*, 18(1), 7–19. <https://doi.org/10.1007/BF03324635>
- Jacoby, B. (2015). Service Learning Essentials: Questions, Answers, and Lessons Learned. In *Jossey-Bass*. Jossey-Bass.
- Kartomi, M. (2011). Traditional and Modern Forms of Pencak Silat in Indonesia: The Suku Mamak in Riau. *Musicology Australia*, 33(1), 47–68. <https://doi.org/10.1080/08145857.2011.580716>
- Kuswantara, H. (2023). Pendidikan Karakter dan Kaitannya dengan Budaya: Studi tentang Pengaruh Budaya dalam Membentuk Karakter Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 6(3), 183–191. <https://doi.org/10.31764/pendekar.v6i3.16968>
- Milanez, V. F., Dantas, J. L., Christofaro, D. G. D., & Fernandes, R. A. (2012). Heart Rate Response during a Karate Training Session. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 18(1), 42–45. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922012000100009>
- Muis, A., & Suprayitno. (2018). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Di Sd Muhammadiyah 1 Menganti Gresik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(12), 149–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/25535>
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I., & Barnett, L. M. (2018). Health Benefits of Hard Martial Arts in Adults: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1614–1622.

- <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1406297>
- Sharpe, P. A., Blanck, H. M., Williams, J. E., Ainsworth, B. E., & Conway, J. M. (2007). Use of Complementary and Alternative Medicine for Weight Control in the United States. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(2), 217–222. <https://doi.org/10.1089/acm.2006.6129>
- Theeboom, M., De Knop, P., & Wylleman, P. (2008). Martial Arts and Socially Vulnerable Youth. An Analysis of Flemish Initiatives. *Sport, Education and Society*, 13(3), 301–318. <https://doi.org/10.1080/13573320802200677>
- Theeboom, M., & Knop, P. De. (1999). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 4(2), 146–161. <https://doi.org/10.1080/1740898990040204>
- Toskovic, N. N. (2001). Alterations in Selected Measures of Mood with a Single Bout of Dynamic Taekwondo Exercise in College-age Students. *Perceptual and Motor Skills*, 92(3 PART 2), 1031–1038. <https://doi.org/10.2466/pms.92.3.1031-1038>
- Wang, C., Collet, J. P., & Lau, J. (2004). The Effect of Tai Chi on Health Outcomes in Patients with Chronic Conditions: A Systematic Review. *Archives of Internal Medicine*, 164(5), 493–501. <https://doi.org/10.1001/archinte.164.5.493>
- Widodo, A., Maulyda, M. A., Fauzi, A., Sutisna, D., Nursaptini, N., & Umar, U. (2020). Tolerance Education Among Religious Community Based on the Local Wisdom Values in Primary Schools. *Proceedings of the 1st Annual Conference on Education and Social Sciences (ACCESS 2019)*, 465(Access 2019), 327–330. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200827.082>
- Wijanarko, A. W. (2021). The Value of Pancasila as a Filter on Foreign Culture in the Era of the Information Technology (IT) Development Social Media. *SHEs: Conference Series* 4, 4(Wdpuns), 270–282. <https://doi.org/10.20961/shes.v4i4.50620>
- Wilson, L. (2009). Jurus, Jazz Riffs and The Constitution of a National Martial Art in Indonesia. *Body and Society*, 15(3), 93–119. <https://doi.org/10.1177/1357034X09339103>
- Wolfson, L., Whipple, R., Derby, C., Judge, J., King, M., Amerman, P., Schmidt, J., & Smyers, D. (1996). Balance and Strength Training in Older Adults: Intervention Gains and Tai Chi Maintenance. *American Geriatrics Society*, 44(5), 498–506. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1996.tb01433.x>
- Yoshimura, Y. (2010). Effects of Basic Karate Exercises on Maximal Oxygen Uptake in Sedentary Collegiate Women. *Journal of Health Science*, 56(6), 721–726. <https://doi.org/10.1248/jhs.56.721>
- Yuki, L. K., Anoegrajekti, N., & Lustyantje, N. (2023). The Value of Local Wisdom of Pencak Silat Maenpo : A Study of Indonesian Matrial Arts La Valeur De La Sagesse Locale De Pencak Silat Maenpo. *Migration Letters*, 8984, 1–16. <https://doi.org/10.59670/ml.v20i8.5207>
- Zarrilli, P. B. (1984). “Doing the Exercise”: The In-Body Transmission of Performance Knowledge in a Traditional Martial Art. *Asian Theatre Journal*, 1(2), 191–206. <https://doi.org/10.2307/1124564>

Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D., & Patterson, K. (2001). An Effective Approach to Violence Prevention: Traditional Martial Arts in Middle School. *Adolescence*, 36(143).
<https://doi.org/https://www.proquest.com/scholarly-journals/effective-approach-violence-prevention/docview/195940996/se-2>