

SOSIALISASI TEKNIK DASAR PENCAK SILAT BELADIRI PRAKTIS PADA PANTI ASUHAN RAHMATULLA PUTRI KOTA MAKASSAR

Ichsani¹, Wahyudin², Imam Suyudi³, Hasbi Asyhari⁴, Muslim Bin Ilyas⁵

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, ²Program Studi Administrasi Kesehatan

^{3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ichsani@unm.ac.id¹, wahyuddin@unm.ac.id², imam.suyudi@unm.ac.id³
hasbi.asyahri@unm.ac.id⁴ muslim.bin.ilyas@unm.ac.id⁵

Abstract

The socialization activity on basic practical martial arts pencak silat techniques at the Rahmatulla Putri Orphanage, Makassar City aims to provide understanding and basic skills in self-defense as a form of effort to increase self-confidence and personal safety for orphanage children. Pencak silat as the cultural heritage of the Indonesian nation not only teaches self-defense techniques, but also instills the values of discipline, courage and sportsmanship. The methods used in this activity include providing theoretical material, demonstrations of basic techniques, as well as interactive and fun practical exercises. Participants are taught basic techniques such as stances, dodges, blocks and simple attacks that can be applied in emergency situations. The results of the activity showed that the participants were able to understand and practice basic techniques well and showed high enthusiasm in participating in the entire series of activities. It is hoped that this activity can be the first step in introducing pencak silat as a basic life skill that will be useful in the future.

Keywords: Socialization, Basic Techniques, Pencak Silat, Practical Martial Arts

Abstrak

Kegiatan sosialisasi teknik dasar pencak silat beladiri praktis pada Panti Asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar dalam membela diri sebagai bentuk upaya meningkatkan rasa percaya diri dan keamanan diri bagi anak-anak panti. Pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia tidak hanya mengajarkan teknik beladiri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, keberanian, dan sportivitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pemberian materi teori, demonstrasi teknik dasar, serta latihan praktik yang interaktif dan menyenangkan. Peserta diajarkan teknik dasar seperti sikap pasang, elakan, tangkisan, dan serangan sederhana yang dapat diaplikasikan dalam situasi darurat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar dengan baik serta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam memperkenalkan pencak silat sebagai keterampilan hidup dasar yang bermanfaat di masa depan.

Kata Kunci: Sosialisasi, Teknik Dasar, Pencak Silat, Beladiri Praktis

Submitted: 2025-10-06	Revised: 2025-10-19	Accepted: 2025-10-27
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta kesehatan fisik dan mental. Beragam jenis olahraga telah berkembang di seluruh dunia, mulai dari olahraga rekreasi hingga olahraga prestasi (FESTIAWAN, n.d.). Salah satu cabang olahraga yang memiliki kekayaan budaya dan manfaat praktis adalah pencak silat. Pencak silat tidak hanya dikenal sebagai olahraga bela diri tradisional Indonesia, tetapi juga telah diakui secara internasional sebagai seni bela diri yang efektif dalam melindungi diri dari berbagai ancaman.

Pencak silat memiliki teknik dasar yang menjadi fondasi dalam penguasaan bela diri praktis. Teknik dasar tersebut meliputi kuda-kuda, pukulan, tendangan, elakan, tangkisan, dan jatuhan. Penguasaan teknik dasar ini memberikan keterampilan dasar yang diperlukan untuk membela diri dalam situasi yang membahayakan (Sudiana & Spyawati, 2023). Selain sebagai warisan budaya,

pencak silat juga dapat diimplementasikan sebagai bela diri praktis yang mudah dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks bela diri praktis, pencak silat dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri, kewaspadaan, serta kemampuan melindungi diri, khususnya bagi kelompok yang rentan, seperti anak-anak dan remaja putri di panti asuhan. Panti Asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar merupakan salah satu lembaga sosial yang menampung dan membina anak-anak putri dari berbagai latar belakang. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka memerlukan bekal keterampilan bela diri praktis untuk meningkatkan keamanan diri dan membangun mental yang kuat.

Sosialisasi teknik dasar pencak silat bela diri praktis di Panti Asuhan Rahmatulla Putri bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar bela diri yang dapat diterapkan dalam situasi nyata. Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta tidak hanya mampu membela diri secara fisik, tetapi juga memahami pentingnya menjaga keamanan diri dan lingkungan sekitar. Selain itu, kegiatan ini menjadi upaya pelestarian budaya pencak silat sebagai bagian dari kekayaan budaya bangsa Indonesia. Dengan demikian, sosialisasi teknik dasar pencak silat bela diri praktis diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan, baik secara fisik, mental, maupun sosial bagi anak-anak di Panti Asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar. Pembekalan keterampilan ini menjadi langkah preventif untuk meningkatkan rasa aman, kemandirian, dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi di masa depan.

Pencak silat tidak hanya melatih kemampuan fisik tetapi juga membentuk karakter dan kedisiplinan (QOIS, 2023). Setiap teknik dan gerakan yang diajarkan dalam pencak silat mengajarkan pentingnya kesabaran, ketelitian, dan pengendalian diri. Dengan demikian, melalui latihan yang terstruktur, anak-anak panti asuhan dapat belajar menghormati diri sendiri dan orang lain. Selain aspek teknis dan karakter, pencak silat juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Latihan bela diri dapat membantu mengurangi rasa cemas dan ketakutan yang mungkin dimiliki oleh anak-anak di panti asuhan. Dengan meningkatnya rasa percaya diri dan kemampuan dalam menjaga diri, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kegiatan sosialisasi ini, metode pembelajaran yang digunakan akan disesuaikan dengan karakteristik peserta. Pendekatan praktis dan interaktif akan diterapkan untuk memudahkan pemahaman dan penguasaan teknik dasar pencak silat. Materi akan disampaikan secara bertahap, dimulai dari teori dasar hingga praktik langsung di lapangan. Lebih lanjut, kegiatan ini juga bertujuan untuk mempererat hubungan sosial antar peserta. Latihan pencak silat secara kelompok dapat meningkatkan kerja sama, saling menghormati, dan semangat kebersamaan (Baharsyah, 2022). Aspek sosial ini penting untuk menumbuhkan rasa empati dan solidaritas di antara anak-anak panti asuhan. Pada akhirnya, sosialisasi teknik dasar pencak silat bela diri praktis ini diharapkan mampu menjadi bekal berharga bagi anak-anak di Panti Asuhan Rahmatulla Putri. Dengan keterampilan yang diperoleh, mereka akan memiliki kemampuan untuk melindungi diri, membangun karakter positif, dan menjaga warisan budaya bangsa Indonesia.

Metode

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis proses sosialisasi teknik dasar pencak silat terbaru pada panti asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus utama pengabdian masyarakat ini adalah untuk memahami pengalaman dan perspektif siswa dalam mengadopsi teknik pencak silat terbaru yang diajarkan di sekolah mereka (Pasaribu, 2020). Jenis pengabdian masyarakat yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam tentang bagaimana teknik dasar pencak silat terbaru disosialisasikan kepada anak panti asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar dan bagaimana mereka merespons serta menerapkannya dalam latihan dan kegiatan fisik sehari-hari.

Subjek pengabdian masyarakat terdiri dari panti asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar

yang terlibat dalam program pembelajaran pencak silat. Sampel seluru adalah 20 anak, baik yang sudah berpengalaman dalam pencak silat maupun yang baru belajar. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, yaitu memilih siswa yang dianggap memiliki pemahaman atau keterlibatan langsung dalam sosialisasi teknik pencak silat terbaru (Priadana & Sunarsi, 2021). Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kampus FIKK UNM, yang memiliki BKMf pencak silat dan telah mengimplementasikan teknik-teknik terbaru dalam pembelajarannya. Data dalam pengabdian masyarakat ini dikumpulkan dengan menggunakan beberapa teknik, antara lain:

1. Wawancara Mendalam: Dilakukan dengan anak panti asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar, pelatih, dan pengelola ekstrakurikuler untuk mendapatkan informasi tentang proses sosialisasi teknik dasar pencak silat terbaru. Wawancara ini akan mengungkapkan pandangan, pengalaman, dan persepsi mereka terhadap teknik baru tersebut.
2. Observasi Partisipatif: Peneliti akan terlibat langsung dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat untuk mengamati cara teknik diajarkan, interaksi antara pelatih dan siswa, serta respons siswa terhadap teknik baru tersebut.
3. Dokumentasi: Pengumpulan dokumen yang berkaitan dengan materi pelatihan, silabus, serta rekaman video latihan yang dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai teknik dasar pencak silat terbaru yang diajarkan.

Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini mencakup (Winarno, 2013):

1. Panduan Wawancara: Daftar pertanyaan yang dirancang untuk menggali informasi mendalam dari siswa dan pelatih mengenai pengalaman mereka dalam mengikuti sosialisasi teknik pencak silat terbaru.
2. Lembar Observasi: Instrumen untuk mencatat hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan pelatihan, yang meliputi teknik yang diajarkan, tingkat partisipasi siswa, dan respons mereka terhadap teknik terbaru.
3. Dokumentasi Video: Rekaman video kegiatan pelatihan untuk memverifikasi penerapan teknik dalam situasi nyata.

Prosedur Pengabdian masyarakat

1. Tahap Persiapan: Menyusun desain pengabdian masyarakat, membuat instrumen, dan memperoleh izin dari pihak sekolah serta partisipasi sukarela dari siswa.
2. Pengumpulan Data: Melakukan wawancara, observasi, dan pengumpulan dokumentasi selama kegiatan pelatihan pencak silat.
3. Analisis Data: Mengolah data yang telah dikumpulkan sesuai dengan prosedur analisis tematik.
4. Penulisan Laporan: Menyusun laporan pengabdian masyarakat yang menyajikan temuan, analisis, dan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana pemahaman dan penerimaan pada panti asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar terhadap teknik dasar pencak silat terbaru yang telah disosialisasikan dalam program pendidikan fisik di sekolah tersebut. Pengabdian masyarakat ini melibatkan 20 sampel anak panti asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar yang secara acak dipilih dari berbagai kelas. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disusun untuk mengukur pemahaman dan kemampuan mereka dalam menguasai teknik dasar pencak silat terbaru yang diperkenalkan. Dalam hal ini, banyak siswa yang mampu menunjukkan teknik-teknik dasar pencak silat, seperti langkah, pukulan, dan tendangan, yang sesuai dengan perkembangan terkini dalam dunia pencak silat.



Gambar 1 Dokumentasi Pribadi

Kegiatan sosialisasi teknik dasar pencak silat bela diri praktis di Panti Asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Sosialisasi ini melibatkan peserta dari kalangan anak-anak dan remaja putri dengan antusiasme tinggi terhadap materi yang diberikan. Berikut ini adalah hasil dan pembahasan dari kegiatan yang telah dilakukan.

Pada tahap awal kegiatan, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya olahraga secara umum dan pencak silat secara khusus. Peserta menunjukkan respons positif dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap pencak silat sebagai salah satu seni bela diri tradisional Indonesia yang juga memiliki manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peserta dikenalkan dengan teknik dasar pencak silat, meliputi kuda-kuda, pukulan, tendangan, elakan, tangkisan, dan jatuhan. Pengajaran dilakukan secara bertahap, dimulai dengan pemahaman teori sebelum beralih ke praktik langsung. Selama sesi praktik, peserta mampu mengikuti instruksi dengan baik dan memperlihatkan perkembangan yang signifikan. Pada sesi latihan teknik kuda-kuda, peserta berhasil memahami dan mempraktikkan berbagai posisi dasar dengan stabilitas yang baik. Teknik ini menjadi fondasi dalam melakukan gerakan lainnya dan peserta memahami pentingnya keseimbangan dalam bela diri. Sesi pukulan dan tendangan berlangsung dengan dinamis. Peserta mempelajari berbagai jenis pukulan, seperti pukulan depan, samping, dan atas. Untuk teknik tendangan, peserta diajarkan tendangan depan, samping, dan sabit. Latihan ini dilakukan dengan penuh semangat, meskipun beberapa peserta awalnya mengalami kesulitan dalam menjaga koordinasi gerakan. Pada bagian elakan dan tangkisan, peserta dilatih untuk menghindari dan menangkis serangan lawan. Latihan ini sangat penting untuk membangun refleks dan ketepatan waktu dalam menghadapi ancaman. Peserta menunjukkan kemajuan yang baik setelah beberapa sesi latihan. Selain teknik dasar, sosialisasi ini juga menekankan pada pentingnya menjaga keselamatan diri dan menerapkan teknik bela diri dengan bertanggung jawab. Peserta diberikan pemahaman mengenai situasi dan kondisi di mana teknik bela diri dapat diterapkan, serta pentingnya menghindari konflik jika memungkinkan.

Dari hasil observasi selama kegiatan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan fisik dan mental peserta. Peserta menjadi lebih percaya diri dan mampu melakukan gerakan dengan lebih terkoordinasi. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat tidak hanya melatih kemampuan fisik tetapi juga membentuk kepercayaan diri dan kewaspadaan. Selain peningkatan keterampilan bela diri, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek sosial peserta. Latihan yang dilakukan secara berkelompok mendorong peserta untuk bekerja sama, saling

membantu, dan menghormati satu sama lain. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan untuk menumbuhkan solidaritas di antara anak-anak panti asuhan.

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa pencak silat sebagai bela diri praktis sangat relevan untuk diajarkan di lingkungan panti asuhan. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya menjaga diri dan lingkungan sekitar dari potensi ancaman. Dengan bekal teknik dasar yang diberikan, peserta memiliki kemampuan untuk merespons situasi berbahaya dengan lebih baik. Dalam aspek fisik, peserta mengalami peningkatan kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam melakukan teknik dasar secara konsisten. Latihan rutin selama kegiatan juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh peserta. Dari sisi psikologis, peserta menunjukkan perubahan positif dalam hal keberanian dan rasa percaya diri. Beberapa peserta yang pada awalnya terlihat pemalu dan kurang percaya diri, di akhir kegiatan mampu tampil percaya diri dalam mendemonstrasikan teknik-teknik yang telah dipelajari. Kegiatan ini juga memberikan pemahaman bahwa pencak silat bukan sekadar bela diri, melainkan juga bagian dari budaya bangsa yang perlu dilestarikan. Peserta diajak untuk mengenali sejarah pencak silat dan pentingnya menjaga warisan budaya ini. Lebih lanjut, pembahasan menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis praktik dan simulasi sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Pendekatan ini memudahkan peserta dalam mengingat dan menerapkan teknik dasar pencak silat dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi terhadap kegiatan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa puas dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Respon positif ini menjadi indikator keberhasilan sosialisasi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun, dalam pelaksanaan kegiatan ini juga ditemukan beberapa kendala, seperti perbedaan tingkat kemampuan fisik peserta yang memengaruhi proses pembelajaran. Untuk mengatasi kendala tersebut, instruktur memberikan perhatian lebih pada peserta yang mengalami kesulitan dan menyesuaikan metode pengajaran. Sebagai tindak lanjut, diusulkan adanya program latihan rutin untuk mempertahankan dan meningkatkan keterampilan yang telah diperoleh. Pelatihan berkelanjutan akan membantu peserta dalam memperdalam teknik pencak silat dan memperkuat keterampilan bela diri praktis mereka.

Dengan demikian, kegiatan sosialisasi teknik dasar pencak silat bela diri praktis di Panti Asuhan Rahmatulla Putri Kota Makassar berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar pencak silat, serta manfaat psikologis dan sosial yang mendukung perkembangan diri mereka secara keseluruhan.



Gambar 2 Dokumentasi pribadi

KESIMPULAN

Sosialisasi teknik dasar pencak silat bela diri praktis di Panti Asuhan Rahmatulla Putri Kota

Makassar berhasil memberikan pemahaman dan keterampilan dasar bagi peserta dalam menghadapi potensi ancaman di lingkungan sekitar. Melalui pembelajaran teknik dasar seperti kuda-kuda, pukulan, tendangan, elakan, tangkisan, dan jatuhan, peserta mampu memahami pentingnya bela diri praktis dalam menjaga keamanan diri. Selain meningkatkan kemampuan fisik, kegiatan ini juga berkontribusi dalam membentuk karakter peserta, seperti kedisiplinan, keberanian, dan rasa tanggung jawab. Latihan pencak silat memberikan pengalaman langsung dalam mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri, khususnya bagi anak-anak panti asuhan yang membutuhkan rasa aman dan ketahanan mental dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Manfaat sosial pun turut dirasakan melalui interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Peserta belajar bekerja sama, menghormati satu sama lain, dan mempererat rasa persaudaraan di antara mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat bukan hanya soal keterampilan bertahan diri, melainkan juga sarana membangun kebersamaan dan solidaritas.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bekal yang berguna dalam kehidupan peserta di masa depan, sekaligus menjadi langkah konkret dalam menjaga dan melestarikan budaya pencak silat sebagai warisan bangsa Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Baharsyah, N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2Max. Pada Atlet Tim Pencak Silat Kabupaten Pangandaran Tahun 2021.

FESTIAWAN, R. (n.d.). DALAM OLAHRAGA.

Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).

Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). Metode pengabdian masyarakat kuantitatif. Pascal Books.

QOIS, A. L. F. (2023). MANAJEMEN PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT SEKOLAH MENENGAH ATAS ISLAM TERPADU BABUL HIKMAH KALIANDA.

Sudiana, I. K., & Sptyanawati, N. L. P. (2023). Keterampilan dasar pencak silat. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

Winarno, M. E. (2013). Metodologi pengabdian masyarakat dalam pendidikan jasmani. Um press.

Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). Metode pengabdian masyarakat kuantitatif. Pascal Books.

QOIS, A. L. F. (2023). MANAJEMEN PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT SEKOLAH MENENGAH ATAS ISLAM TERPADU BABUL HIKMAH KALIANDA.

Sudiana, I. K., & Sptyanawati, N. L. P. (2023). Keterampilan dasar pencak silat. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

Winarno, M. E. (2013). Metodologi pengabdian masyarakat dalam pendidikan jasmani. Um press.