

PENDAMPINGAN TEKNIK DAN KARAKTER PESILAT THE DRAGON FIGHTER SEMARANG

Sayid Fariz Bin Seh Abubakar¹, Totok Suyoto Ismail², Najduha Rafsanjani³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: sayidfarizbsa@unimus.ac.id

Abstract

This community service program aimed to improve the basic technical skills and character of The Dragon Fighter Semarang martial arts students through a structured mentoring model. The participants were 25 students aged 15–19 years who joined the program from July to December. The implementation used a participatory approach covering initial observation, program design, basic technique training, character building, repeated practice, and evaluation through pre-test and post-test. The technical indicators included stances, ready position, punches, kicks, blocks or evasions, and movement coordination. Character indicators consisted of discipline, responsibility, sportsmanship, self-confidence, and cooperation. The results show that the mean technical score increased from 66.48 to 86.08, while the mean character score increased from 69.48 to 85.00. These findings indicate that mentoring that integrates technical drills and character habituation produces positive effects on adolescent martial arts development.

Keywords: mentoring; pencak silat; technique; character; community service

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dasar dan karakter pesilat The Dragon Fighter Semarang melalui program pendampingan yang terstruktur. Sasaran kegiatan berjumlah 25 siswa berusia 15–19 tahun yang mengikuti program pada bulan Juli sampai Desember. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi observasi awal, penyusunan program, pelatihan teknik dasar, pembinaan karakter, praktik berulang, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Aspek teknik yang dinilai meliputi kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan atau elakan, dan koordinasi gerak. Aspek karakter mencakup disiplin, tanggung jawab, sportivitas, percaya diri, dan kerja sama. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata nilai teknik meningkat dari 66,48 menjadi 86,08, sedangkan rata-rata nilai karakter meningkat dari 69,48 menjadi 85,00.

Kata Kunci: pendampingan; pencak silat; teknik; karakter; pengabdian masyarakat

Submitted: 2026-04-01	Revised: 2026-04-10	Accepted: 2026-04-28
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang tidak hanya menekankan keterampilan fisik, tetapi juga memuat nilai pendidikan, budaya, dan pembentukan karakter. Dalam praktik pembinaannya, pencak silat berperan sebagai sarana untuk menanamkan disiplin, tanggung jawab, keberanian, sportivitas, dan pengendalian diri. Oleh karena itu, proses latihan idealnya tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik, tetapi juga diarahkan pada penguatan karakter peserta didik (Sucipto, 2009; Mulyana, 2013).

Pembinaan karakter melalui kegiatan olahraga menjadi penting, terutama pada usia remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat menentukan pembentukan identitas, kedisiplinan, serta pola perilaku sosial. Kegiatan olahraga bela diri yang dilaksanakan secara terstruktur dapat menjadi medium efektif untuk membangun karakter positif melalui pembiasaan, keteladanan, dan pengalaman langsung selama latihan (Lickona, 1991; Gould & Carson, 2008). Dalam konteks ini, pencak silat memiliki posisi yang strategis karena menggabungkan unsur keterampilan, etika, dan penghormatan terhadap diri sendiri maupun orang lain.

The Dragon Fighter Semarang merupakan salah satu wadah pembinaan pesilat remaja yang aktif melaksanakan latihan rutin. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pelatih, ditemukan beberapa permasalahan utama. Pertama, penguasaan teknik dasar peserta belum merata, khususnya pada aspek kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, dan koordinasi gerak. Kedua, sebagian peserta masih menunjukkan konsistensi latihan yang belum optimal, terutama dalam hal kedisiplinan hadir dan kesiapan mengikuti sesi latihan. Ketiga, pembinaan karakter dalam proses latihan masih berlangsung secara alamiah dan belum dikembangkan secara lebih sistematis.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa mitra membutuhkan intervensi pembinaan yang tidak hanya memperkuat kualitas teknik, tetapi juga menumbuhkan karakter positif secara terarah. Pendampingan menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara tim pengabdian, pelatih, dan peserta dalam proses latihan. Melalui pendampingan, koreksi teknik dapat dilakukan secara langsung, sementara nilai-nilai karakter dapat ditanamkan melalui pembiasaan dalam situasi latihan nyata.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan memperkuat karakter pesilat The Dragon Fighter Semarang. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menghasilkan model pembinaan sederhana yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh pelatih dalam mendampingi pesilat remaja.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai Desember dengan sasaran 25 siswa anggota The Dragon Fighter Semarang yang berada pada rentang usia 15–19 tahun. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, yaitu tim pengabdian bekerja sama secara langsung dengan pelatih dan peserta dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi program pendampingan.

Program pendampingan dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah observasi awal dan identifikasi masalah untuk memetakan kondisi teknik dasar, kedisiplinan latihan, dan kebutuhan pembinaan karakter peserta. Tahap kedua adalah penyusunan program pendampingan yang memadukan materi teknik pencak silat dan penguatan karakter. Tahap ketiga adalah pelaksanaan pendampingan yang dilakukan secara bertahap mulai dari pengenalan teknik dasar, latihan berulang, simulasi gerak, pembiasaan perilaku, hingga evaluasi hasil. Tahap keempat adalah refleksi dan tindak lanjut bersama pelatih sebagai bagian dari keberlanjutan program.

Metode yang digunakan dalam pendampingan meliputi ceramah singkat, demonstrasi teknik, drill atau latihan berulang, pendampingan individual, simulasi berpasangan, pembiasaan perilaku, serta refleksi pada akhir sesi. Ceramah singkat diberikan untuk memperkuat pemahaman konsep teknik dan nilai karakter. Demonstrasi dilakukan agar peserta memperoleh gambaran gerak yang benar. Drill digunakan untuk menumbuhkan penguasaan teknik secara bertahap dan konsisten. Pendampingan individual diberikan untuk memperbaiki kesalahan gerak peserta secara langsung. Adapun pembiasaan karakter dilakukan melalui penerapan aturan latihan, ketepatan waktu, penghormatan kepada pelatih, dan interaksi yang sportif selama kegiatan.

Instrumen evaluasi terdiri atas lembar observasi teknik dan lembar observasi karakter. Penilaian teknik mencakup enam indikator, yaitu kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan atau elakan, dan koordinasi gerak. Sementara itu, penilaian karakter meliputi lima indikator, yaitu disiplin, tanggung jawab, sportivitas, percaya diri, dan kerja sama. Skor hasil observasi dikonversi ke skala 100 dan kemudian dibandingkan antara hasil pre-test dan post-test.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata skor, selisih peningkatan, dan persentase peningkatan.

Hasil dan Pembahasan

Peserta kegiatan berjumlah 25 siswa dengan rentang usia 15–19 tahun. Sebaran usia peserta menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kelompok usia remaja pertengahan, yang merupakan fase penting dalam perkembangan keterampilan motorik, kedisiplinan, dan pembentukan karakter. Komposisi ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan berada pada tahap perkembangan yang sangat potensial untuk intervensi pembinaan.

Rekapitulasi nilai individu menunjukkan adanya peningkatan yang cukup konsisten pada aspek teknik maupun karakter. Hampir seluruh peserta mengalami kenaikan skor pada dua aspek yang diukur. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa program pendampingan tidak hanya berdampak pada keterampilan motorik, tetapi juga pada pembentukan perilaku dan sikap peserta selama proses latihan.

Berdasarkan rekapitulasi hasil, rata-rata nilai teknik peserta meningkat dari 66,48 menjadi 86,08. Kenaikan sebesar 19,60 poin atau 29,48% menunjukkan bahwa program pendampingan teknik berjalan efektif. Sementara itu, rata-rata nilai karakter meningkat dari 69,48 menjadi 85,00 atau naik sebesar 15,52 poin dan secara persentase mencapai 22,34%. Hasil ini menegaskan bahwa pembinaan karakter yang disisipkan dalam latihan juga memberikan dampak yang positif.

Tabel 1. Rekapitulasi Rata-rata Hasil Pendampingan

Aspek	Pre-test	Post-test	Selisih	Peningkatan (%)
Teknik	66,48	86,08	19,60	29,48
Karakter	69,48	85,00	15,52	22,34

Analisis lebih lanjut terhadap indikator teknik memperlihatkan bahwa peningkatan terjadi pada seluruh komponen keterampilan dasar pencak silat. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pukulan dan tendangan, diikuti oleh koordinasi gerak. Temuan ini menunjukkan bahwa metode latihan berulang dan koreksi langsung sangat membantu peserta dalam memperbaiki keterampilan serang-bela. Pada awal kegiatan, beberapa peserta masih mengalami kesulitan menjaga keseimbangan, arah gerak, dan ritme ketika melakukan kombinasi teknik. Setelah pendampingan, kualitas gerak terlihat lebih mantap, terkontrol, dan sesuai dengan instruksi pelatih.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Teknik

Indikator Teknik	Pre-test	Post-test	Selisih
Kuda-kuda	67,2	86,4	19,2
Sikap pasang	66,8	85,6	18,8
Pukulan	65,9	86,8	20,9
Tendangan	65,4	85,9	20,5
Tangkisan/elakan	66,1	84,7	18,6
Koordinasi gerak	67,5	87,1	19,6

Indikator Teknik	Pre-test	Post-test	Selisih
Rata-rata	66,48	86,08	19,60

Data karakter menunjukkan bahwa peningkatan terjadi pada semua indikator. Aspek percaya diri mengalami peningkatan tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan peserta dalam menguasai teknik dasar turut berdampak pada keberanian mereka untuk tampil, mencoba gerakan baru, dan berlatih bersama teman secara lebih aktif. Disiplin juga mengalami peningkatan yang cukup kuat, yang terlihat dari semakin tertibnya peserta dalam mengikuti aturan latihan dan menyelesaikan sesi dengan lebih serius.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test Karakter

Indikator Karakter	Pre-test	Post-test	Selisih
Disiplin	70,2	85,8	15,6
Tanggung jawab	69,4	84,6	15,2
Sportivitas	69,0	84,8	15,8
Percaya diri	68,8	85,2	16,4
Kerja sama	70,0	84,6	14,6
Rata-rata	69,48	85,00	15,52

Peningkatan sportivitas dan kerja sama mengindikasikan bahwa proses latihan berpasangan dan simulasi teknik membantu peserta belajar menghargai orang lain, menahan emosi, serta membangun komunikasi yang lebih baik. Meskipun peningkatan kerja sama sedikit lebih rendah dibanding indikator karakter lainnya, hasil tersebut tetap menunjukkan arah perkembangan yang positif. Hal ini sekaligus mengisyaratkan bahwa pembentukan karakter sosial memerlukan waktu dan pembiasaan yang lebih panjang.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pendampingan teknik dan karakter memberikan pengaruh yang nyata terhadap kualitas pembinaan peserta. Peningkatan kemampuan teknik dasar terjadi karena peserta memperoleh pengalaman belajar yang terstruktur, dimulai dari pemahaman konsep gerak, contoh langsung, latihan berulang, hingga koreksi individual. Dalam pembelajaran keterampilan olahraga, pengulangan yang disertai umpan balik merupakan komponen penting dalam meningkatkan akurasi, efisiensi, dan koordinasi gerak (Bompa & Haff, 2009). Oleh sebab itu, meningkatnya skor teknik dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa metode pendampingan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Dari sisi karakter, hasil kegiatan memperlihatkan bahwa latihan pencak silat dapat menjadi media pendidikan yang efektif. Nilai disiplin tumbuh melalui kebiasaan hadir tepat waktu, mengikuti instruksi, dan menjaga ketertiban selama latihan. Tanggung jawab terlihat dari kesungguhan peserta dalam menyelesaikan setiap rangkaian latihan. Sportivitas berkembang melalui interaksi dalam praktik berpasangan, sementara percaya diri tumbuh seiring meningkatnya kemampuan teknik yang dimiliki peserta. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa karakter dibentuk bukan hanya melalui ceramah, tetapi melalui pembiasaan dan pengalaman langsung dalam lingkungan yang mendukung (Lickona, 1991; Mulyasa, 2013). Latihan bela diri yang terstruktur juga diketahui dapat mendukung regulasi diri dan perkembangan perilaku sosial peserta (Lakes & Hoyt, 2004; Vertonghen & Theeboom, 2010).

Program ini juga menunjukkan bahwa pembinaan olahraga remaja akan lebih efektif jika dilakukan secara integratif. Pada usia 15–19 tahun, peserta berada pada fase perkembangan yang membutuhkan penguatan keterampilan, kestabilan emosi, serta pembentukan identitas sosial. Oleh karena itu, latihan bela diri yang hanya berfokus pada aspek fisik belum cukup. Peserta juga membutuhkan arahan nilai agar keterampilan yang dimiliki berkembang selaras dengan perilaku positif. Pendampingan yang dilakukan pada kegiatan ini berhasil memperlihatkan bahwa latihan teknik dan pembinaan karakter dapat berjalan secara bersamaan dan saling menguatkan, sebagaimana ditegaskan dalam kajian pengembangan life skills melalui olahraga (Gould & Carson, 2008).

Dari perspektif mitra, kegiatan ini memberi manfaat praktis karena pelatih memperoleh pola latihan yang lebih sistematis dalam mendampingi siswa. Pendekatan yang menekankan teknik dasar, latihan berulang, simulasi, dan refleksi karakter dapat dijadikan sebagai model pembinaan rutin di klub. Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh kerja sama antara tim pengabdian, pelatih, dan peserta, sehingga intervensi yang dilakukan tidak berhenti sebagai kegiatan sesaat, tetapi dapat berlanjut sebagai budaya latihan.

Walaupun hasil kegiatan menunjukkan capaian yang baik, terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, kemampuan awal peserta yang beragam menyebabkan kecepatan adaptasi terhadap latihan tidak sama. Kedua, pembentukan karakter memerlukan durasi pembinaan yang relatif panjang agar perubahan perilaku menjadi lebih stabil. Ketiga, evaluasi dalam kegiatan ini masih menggunakan pendekatan deskriptif, sehingga untuk pengembangan ke depan dapat dipertimbangkan penggunaan instrumen evaluasi yang lebih mendalam. Meskipun demikian, secara umum kegiatan ini telah memberikan bukti bahwa pendampingan teknik dan karakter layak diterapkan sebagai strategi pembinaan pesilat remaja di tingkat komunitas.



Gambar 1. Pelaksanaan Pendampingan Teknik Pesilat The Dragon Fighter Semarang

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan teknik dan karakter pesilat The Dragon Fighter Semarang telah memberikan hasil yang positif. Kegiatan yang dilaksanakan dari Juli sampai Desember dengan melibatkan 25 siswa usia 15–19 tahun mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar maupun karakter peserta. Rata-rata nilai teknik meningkat dari 66,48 menjadi 86,08, sedangkan rata-rata nilai karakter meningkat dari 69,48 menjadi 85,00.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembinaan yang memadukan demonstrasi teknik, latihan berulang, pendampingan individual, dan pembiasaan karakter efektif dalam meningkatkan kualitas latihan peserta. Kegiatan ini juga menegaskan bahwa pencak silat dapat dijadikan sebagai sarana pembinaan remaja yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan disiplin, tanggung jawab, sportivitas, percaya diri, dan kerja sama.

Dengan demikian, model pendampingan teknik dan karakter ini dapat direkomendasikan sebagai strategi pembinaan berkelanjutan bagi komunitas pencak silat, khususnya dalam membangun pesilat yang terampil, tangguh, dan berkarakter.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat (Edisi 2)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. (2013). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.
- Sucipto. (2009). *Pencak Silat*. Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528–537.