

SOSIALISASI MODEL LATIHAN SKYFA DALAM PEMBINAAN ATLET PENCAK SILAT BKMF FIKK UNM

Fahrizal¹, Andi Sri Dewi Anggraeni², Ikadarny³, Hasbi Asyhari⁴, Muhammad Qasash Hasyim⁵

¹²³⁴⁵ Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: fahrizal@unm.ac.id

Abstract

This community service activity aims to improve the understanding and skills of athletes and coaches of the BKMF Pencak Silat FIKK UNM regarding the application of the Skyfa Training Model based on sports science. The main problem faced by partners is the continued application of conventional training methods that are unstructured and less effective in improving athlete performance. The activity implementation method uses a Participatory Method approach carried out through stages of theoretical socialization, forced movements, and intensive mentoring (drilling). This activity involved 40 athletes and coaches of the BKMF Pencak Silat FIKK UNM. Data collection was carried out using pre-tests, post-tests, Skill Performance Checklists, observations, and structured interviews. The results of the activity showed an increase in participant understanding from 45% to 88% after participating in the socialization. In addition, as many as 85% of participants were able to demonstrate a series of Skyfa Training Model movements with a very good category. This activity also increased the enthusiasm of athletes and coaches regarding the importance of training based on periodization and sports biomechanics. Thus, the Skyfa Training Model can be an alternative modern training model in supporting the systematic and sustainable training of pencak silat athletes.

Keywords: Model, Skyfa Training, Pencak Silat.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan atlet serta pelatih BKMF Pencak Silat FIKK UNM mengenai penerapan Model Latihan Skyfa berbasis sport science. Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah masih diterapkannya metode latihan konvensional yang belum terstruktur dan kurang efektif dalam meningkatkan performa atlet. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan Participatory Method yang dilakukan melalui tahapan sosialisasi teoretis, demonstrasi gerakan, dan pendampingan intensif (drilling). Kegiatan ini melibatkan 40 atlet dan pelatih BKMF Pencak Silat FIKK UNM. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pre-test, post-test, Skill Performance Checklist, observasi, dan wawancara terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dari 45% menjadi 88% setelah mengikuti sosialisasi. Selain itu, sebanyak 85% peserta mampu memperagakan rangkaian gerakan Model Latihan Skyfa dengan kategori sangat baik. Kegiatan ini juga meningkatkan antusiasme atlet dan pemahaman pelatih mengenai pentingnya latihan berbasis periodisasi dan biomekanika olahraga. Dengan demikian, Model Latihan Skyfa dapat menjadi alternatif model latihan modern dalam mendukung pembinaan atlet pencak silat secara sistematis dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Model, Latihan Skyfa, Pencak Silat.

Submitted: 2026-05-05

Revised: 2026-05-20

Accepted: 2026-06-06

Pendahuluan

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang tidak hanya menekankan penguasaan teknik, tetapi juga membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang performa atlet dalam pertandingan. Dalam olahraga pencak silat, komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet saat melakukan serangan maupun pertahanan. Menurut Bompas dan Buzzichelli (2019), latihan yang terstruktur melalui konsep periodisasi sangat penting dalam meningkatkan performa atlet secara optimal karena mampu mengatur beban latihan secara sistematis sesuai kebutuhan cabang olahraga. Oleh karena itu, pembinaan atlet pencak silat memerlukan pendekatan latihan berbasis sport science agar kualitas latihan menjadi lebih efektif dan efisien.

BKMF Pencak Silat FIKK UNM merupakan salah satu organisasi mahasiswa yang aktif dalam melakukan pembinaan atlet pencak silat di lingkungan perguruan tinggi. Organisasi ini memiliki

potensi besar dalam mencetak atlet berprestasi di tingkat regional maupun nasional. Namun, berdasarkan hasil observasi awal ditemukan bahwa pola latihan yang diterapkan masih bersifat konvensional dan belum sepenuhnya mengadopsi pendekatan ilmiah dalam penyusunan program latihan. Latihan yang monoton dan kurang terstruktur menyebabkan beberapa atlet mengalami kejenuhan serta kurang optimal dalam mengembangkan kemampuan fisik spesifik pencak silat. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Issurin (2016) yang menyatakan bahwa variasi latihan yang kurang sistematis dapat menyebabkan stagnasi performa dan menurunkan motivasi atlet dalam jangka panjang.

Selain itu, beberapa atlet mengalami penurunan daya tahan dan keterlambatan dalam melakukan transisi gerak saat pertandingan berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya model latihan yang mampu meningkatkan endurance, agility, dan koordinasi gerak secara bersamaan. Menurut Mujika et al. (2016), latihan modern harus mampu mengintegrasikan berbagai komponen biomotor secara spesifik sesuai karakteristik cabang olahraga agar atlet mampu beradaptasi terhadap tuntutan kompetisi yang semakin kompleks. Oleh karena itu, inovasi model latihan menjadi kebutuhan penting dalam proses pembinaan atlet pencak silat.

Salah satu inovasi latihan yang dapat diterapkan dalam pembinaan atlet pencak silat adalah Model Latihan Skyfa. Model latihan ini dirancang untuk meningkatkan efisiensi gerak, kecepatan reaksi, koordinasi, serta daya ledak otot melalui latihan yang terstruktur dan berbasis biomekanika olahraga. Fahrizal, Ikadarny, dan Hasanuddin (2024) menjelaskan bahwa penerapan Model Latihan Skyfa mampu meningkatkan keterampilan tendangan atlet pencak silat melalui pola latihan yang lebih dinamis dan spesifik terhadap kebutuhan pertandingan. Dengan karakteristik tersebut, Model Latihan Skyfa dinilai relevan untuk diterapkan dalam pembinaan atlet BKMFPencak Silat FIKK UNM.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan pendampingan penerapan Model Latihan Skyfa kepada atlet dan pelatih BKMFPencak Silat FIKK UNM. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman atlet mengenai latihan berbasis sport science, meningkatkan keterampilan psikomotorik atlet, serta membantu pelatih dalam mengintegrasikan Model Latihan Skyfa ke dalam program latihan rutin.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gedung Olahraga (GOR) FIKK UNM dengan melibatkan 40 atlet dan pelatih BKMFPencak Silat FIKK UNM sebagai peserta kegiatan. Metode yang digunakan adalah Participatory Method, yaitu pendekatan yang melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pemberian materi, praktik, hingga evaluasi. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan transfer keterampilan yang efektif dan aplikatif, sehingga dampak yang diperoleh dapat dirasakan secara nyata oleh pemuda (Sugiyono, 2017).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu sosialisasi teoretis, demonstrasi gerakan, dan pendampingan intensif (drilling). Pada tahap sosialisasi, tim pengabdian memberikan materi mengenai konsep Model Latihan Skyfa, prinsip biomekanika olahraga, dan pentingnya latihan berbasis sport science dalam pembinaan atlet pencak silat. Selanjutnya, instruktur memperagakan rangkaian gerakan Model Skyfa yang kemudian diikuti oleh peserta melalui latihan praktik secara langsung. Menurut Schmidt dan Lee (2019), pengulangan gerakan secara terus-menerus dapat meningkatkan koordinasi motorik dan pembentukan muscle memory atlet.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuantitatif dan kualitatif berupa pre-test, post-test, Skill Performance Checklist, observasi, dan wawancara terstruktur. Data kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan, sedangkan data kualitatif digunakan untuk mengetahui antusiasme dan respons peserta

terhadap pelaksanaan kegiatan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi Model Latihan Skyfa pada atlet BKMFF Pencak Silat FIKK UNM berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari seluruh peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui sesi teori, praktik (drilling), dan diskusi. Pada sesi teori, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep dasar Model Latihan Skyfa dan pentingnya latihan berbasis sport science dalam pembinaan atlet pencak silat. Selanjutnya pada sesi praktik, peserta melakukan demonstrasi dan latihan gerakan secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian.



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi dan pendampingan Model Latihan Skyfa pada atlet BKMFF Pencak Silat FIKK UNM.

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep latihan berbasis sport science. Nilai rata-rata pre-test peserta sebesar 45%, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 88%. Peningkatan sebesar 43% menunjukkan bahwa metode sosialisasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman atlet dan pelatih mengenai konsep latihan yang lebih sistematis dan modern. Hasil ini sejalan dengan pendapat Bumpa dan Buzzichelli (2019) yang menyatakan bahwa pemahaman atlet terhadap konsep latihan periodisasi sangat penting untuk mendukung peningkatan performa secara optimal.

Pada aspek keterampilan psikomotorik, hasil observasi menggunakan Skill Performance Checklist menunjukkan bahwa sebanyak 85% peserta mampu memperagakan sepuluh rangkaian gerakan utama dalam Model Latihan Skyfa dengan kategori "Sangat Baik". Atlet terlihat lebih cepat dalam melakukan transisi gerakan dari posisi bertahan menuju posisi menyerang serta menunjukkan peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh. Menurut Knudson (2017),

penerapan biomekanika olahraga yang tepat dapat meningkatkan efisiensi gerak dan mengurangi penggunaan energi yang berlebihan saat melakukan aktivitas olahraga.

Hasil observasi lapangan juga menunjukkan bahwa peserta sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Tingkat kehadiran peserta mencapai 100% dari target yang direncanakan. Atlet dan pelatih menyatakan bahwa Model Latihan Skyfa memberikan variasi latihan baru yang lebih dinamis dan relevan dengan kebutuhan pertandingan pencak silat modern. Issurin (2016) menjelaskan bahwa variasi latihan yang terstruktur mampu meningkatkan motivasi dan adaptasi latihan atlet sehingga performa fisik dan psikologis dapat berkembang secara optimal.

Selain meningkatkan aspek fisik dan keterampilan gerak, kegiatan pengabdian ini juga memberikan dampak positif terhadap pemahaman pelatih dalam menyusun program latihan berbasis sport science. Pengurus BKMF Pencak Silat FIKK UNM berkomitmen untuk mengintegrasikan Model Latihan Skyfa ke dalam program latihan mingguan sebagai bentuk keberlanjutan program pengabdian.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi Model Latihan Skyfa pada atlet BKMF Pencak Silat FIKK UNM berjalan dengan baik dan berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman atlet dan pelatih mengenai pentingnya latihan berbasis sport science, yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil pre-test dan post-test dari 45% menjadi 88%. Selain itu, penerapan Model Latihan Skyfa memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan psikomotorik atlet, khususnya pada aspek koordinasi gerak, kelincahan, dan efisiensi gerakan. Antusiasme peserta yang tinggi serta komitmen pengurus BKMF untuk menerapkan Model Latihan Skyfa dalam program latihan rutin menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki manfaat yang positif dan berkelanjutan dalam mendukung modernisasi pembinaan atlet pencak silat. Pengurus dan pelatih BKMF Pencak Silat FIKK UNM diharapkan dapat menerapkan Model Latihan Skyfa secara konsisten dalam program latihan rutin agar peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan atlet dapat berkembang secara berkelanjutan. Atlet juga disarankan untuk melakukan latihan mandiri secara teratur guna memperkuat muscle memory dan meningkatkan kualitas teknik gerakan. Pihak fakultas diharapkan dapat memberikan dukungan berupa penyediaan sarana dan prasarana latihan yang lebih memadai untuk menunjang implementasi model latihan berbasis sport science. Penelitian dan pengabdian lanjutan juga perlu dilakukan untuk mengukur pengaruh Model Latihan Skyfa terhadap peningkatan prestasi atlet pencak silat secara kuantitatif dalam jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chambers, R. (1994). *Participatory rural appraisal (PRA): Analysis of experience*. World Development, 22(9), 1253–1268.
- Fahrizal, F., Hudain, M., & Jalil, R. (2024). The effect of pencak silat learning on improving motor skills and character building of elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 245–257.
- Fahrizal, F., Ikadarny, & Hasanuddin, M. I. (2024). Efektivitas model latihan Skifa shadow train terhadap peningkatan keterampilan tendangan atlet pencak silat Sulawesi Selatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(3), 777–784. <https://doi.org/10.55081/jur dip.v5i3.3383>
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. *Sports Medicine*, 46(3), 329–338.

- Knudson, D. (2017). *Fundamentals of biomechanics* (3rd ed.). Springer.
- Mujika, I., Ronnestad, B. R., & Martin, D. T. (2016). Effects of increased training volume and intensity on performance in elite road cyclists. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(7), 868–874.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, Diktat Ku.