

# Pendampingan Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Hidayatul Muhajirin

<sup>1)</sup>Indah Sumarni, <sup>2)</sup>Nur Fitriani, <sup>3)</sup>Muhammad Abdul Malik

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, FTIK, IAIN Palangka Raya, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[indah2111110490@ftik.iain-palangkaraya.ac.id](mailto:indah2111110490@ftik.iain-palangkaraya.ac.id), <sup>2</sup>[fitri2111110352@ftik.iain-palangkaraya.ac.id](mailto:fitri2111110352@ftik.iain-palangkaraya.ac.id),  
<sup>3</sup>[muhammadabdulmalik@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:muhammadabdulmalik@iain-palangkaraya.ac.id)

## Abstract

*This Article was written with the aim of informing you that extracurricular pencak silat mentoring has several positive impacts. Apart from that, the existence of the pencak silat extracurricular can be an opportunity to preserve authentic Indonesian culture. The need for learning pencak silat is apart from sports, but also as a strategy in cultivating the values, politeness and also manners. There is a need for extracurricular dedication to pencak silat MTs Hidayatul Muhajirin as a companion in pencak silat training in as a guide in achieving the purpose of the extracurricular itself. This pencak silat training consists of several steps, and that is where the role of a mentor is needed. The result of this research is the by taking part in extracurricular pencak silat can foster positive values in students. Such as increasing devotion to God, love for the nation, health and physical fitness, increasing self-confidence, increasing mental resilience, increasing alertness, fostering sportsmanship, increasing the warrior spirit, increasing discipline values and increasing tenacity*

**Keywords:** Accompaniment, Extracurricular, Pencak Silat

## Abstrak

*Artikel ini ditulis dengan tujuan memberitahukan bahwasannya pendampingan ekstrakurikuler pencak silat memiliki beberapa dampak yang positif. Selain itu juga, dengan adanya ekstrakurikuler pencak silat ini dapat menjadi ajang dalam melestarikan budaya asli Indonesia. Diperlukannya belajar pencak silat ini selain dari pada olahraga, tetapi juga sebagai salah satu strategi dalam menanamkan nilai kedisiplinan, nilai kerohanian, kesopanan dan juga adab. Adapun diperlukannya pengabdian pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Hidayatul Muhajirin ini sebagai pendamping dalam pelatihan pencak silat dan sebagai pembimbing dalam mencapai tujuan dari ekstrakurikuler itu sendiri. Yang mana dalam pelatihan pencak silat ini terdiri dari beberapa langkah, dan disitulah peran pembimbing diperlukan. Yang mana hasil dari penelitian ini bahwasannya dengan mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dapat menumbuhkan nilai positif pada siswa. Seperti, meningkatnya ketakwaan pada Tuhan, cinta kepada bangsa, kesehatan dan kebugaran tubuh, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan ketahanan mental, meningkatkan rasa waspada, membina sportifitas, meningkatkan jiwa kesatria, meningkatkan nilai-nilai disiplin dan meningkatkan keuletan*

**Kata kunci:** Pendampingan, Ekstrakurikuler, Pencak Silat

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sumber daya terpenting yang wajib dimiliki setiap orang untuk meningkatkan harkat dan martabatnya. Menurut Fatchul, pendidikan masih dipandang sebagai alat untuk menjadikan masyarakat lebih baik, lebih pintar, dan pendidikan menghasilkan manusia yang mendukung berfungsinya masyarakat ideal. Selain pendidikan Intrakurikuler yang berupa mata pelajaran juga terdapat pendidikan ekstrakurikuler. Menurut Baderudin kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang disiapkan oleh lembaga pendidikan

untuk mengembangkan minat serta bakat peserta didik sebagai talenta peserta didik (Khusna dkk, 2020). Pada prosesnya juga pendampingan ekstrakurikuler pencak silat ini tidak hanya ditekankan kepada pelatihan fisik saja melainkan juga pada kondisi psikologis dan agama pada diri siswa, karna sesungguhnya fisik yang kuat namun tanpa bimbingan dari rohani yang baik maka tidaklah berguna.

Untuk membantu orang tua mendidik anak, sekolah bukanlah satu-satunya tempat di mana siswa dapat langsung dibentuk menjadi manusia yang bermoral. Dengan keterbatasan waktu dan banyaknya siswa dengan kepribadian berbeda-beda, pembelajaran dapat tersampaikan dengan baik. Secara umum, situs pendidikan juga terdiri dari lembaga pendidikan informal, formal, dan nonformal. Dalam pendidikan informal yang membantu orang tua dalam mendidik anaknya, masih banyak wadah yang menjadikan siswa menjadi manusia yang berakhlak mulia, seperti melalui kegiatan ekstrakurikuler (Munandar, 2021).

Olahraga adalah sarana yang memajukan perkembangan psikis, pengetahuan, pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap spiritual, emosional, olahraga, spiritual dan sosial) dan pola hidup sehat sedemikian rupa sehingga perkembangan fisik dan pertumbuhan dan kualitas psikologis seimbang (Aang Solahudin Anwar, 2023). Kesehatan merupakan salah satu faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kondisi dan penampilan tubuh serta merupakan harta paling berharga yang tidak akan pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh karena itulah setiap orang pasti mendambakan hidup sehat dan bahagia serta selalu ingin tampil sehat, bugar, ganteng dan awet muda tanpa kerutan akibat penuaan yang cepat. Hal ini dapat dirasakan ketika kita sedang sakit. Pergerakan dan kesehatan sangat diperlukan oleh setiap orang, karena setiap orang ingin sehat, tidak ada seorangpun yang ingin sakit atau mengganggu kesehatannya. Olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena jika seseorang rutin berolahraga maka akan memberikan pengaruh yang baik bagi perkembangan fisiknya. Selain bermanfaat bagi perkembangan fisik seseorang juga berpengaruh terhadap perkembangan mental, efek ini dapat memperbaiki organ-organ tubuh melalui teraturnya peredaran darah, pernafasan dan pencernaan (Khairudin, 2017).

Pencak Silat merupakan hasil budaya Indonesia yang berguna untuk menjaga diri, lingkungan, alam, serta meningkatkan kualitas iman dan takwa seseorang terhadap Tuhan (Munandar, 2021). Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) mengartikan Pencak silat sebagai suatu gerakan ofensif-defensif yang terorganisir menurut sistem, waktu, tempat dan iklim, selalu menjaga kehormatan setiap pendekarnya tanpa ingin menyakiti perasaan, sedangkan silat adalah gerakan ofensif-defensif. erat kaitannya dengan spiritualitas, sehingga membawa kesejahteraan dalam

kehidupan. Hati nurani menggerakkan hati nurani seseorang. Pencak silat merupakan seni bela diri yang menjadi bagian dari budaya tradisional masyarakat Indonesia.

Pencak silat mempunyai arti dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu permainan (seni) bela diri dengan seni menangkis, menyerang dan bertahan, baik dengan tangan kosong maupun tanpa senjata. Pejuang teritorial tidak selalu menerima penjelasan dari sudut pandang linguistik. Menurut guru pencak silat Bawean Abdus Syukur. Laporkan sebagai berikut. "Pencak adalah suatu gerakan langkah gemulai dengan penghindaran yang mencakup gerakan-gerakan yang mengandung unsur komikal. Pencak dapat dilakukan sebagai hiburan, sedangkan silat merupakan salah satu aspek pertarungan, menyerang, dan mengunci dalam ilmu bela diri yang tidak dapat dilakukan di muka umum (Munandar, 2021). Dalam perkembangan modern saat ini, pencak silat tidak lagi sekedar sebagai alat bela diri, namun juga sebagai upaya menjaga kesehatan dan bagian dari pendidikan. Pencak silat dimaksudkan untuk diciptakan secara turun temurun untuk melestarikan dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui keimanan dan ketakwaan (Aang Solahudin Anwar, 2023). Dalam pelatihan olahraga, khususnya pencak silat diperlukannya kecepatan dan ketangkasan.

Perlunya belajar Pencak Silat pada saat ini adalah dikarenakan pencak silat adalah budaya asli Indonesia yang dapat dijadikan sebagai sarana olah raga, menanamkan nilai moral, serta menjaga budaya asli bangsa (Munandar, 2021). Dalam pelatihan olahraga, khususnya pencak silat diperlukannya kecepatan dan ketangkasan (Ihsan, 2018). Olah raga di luar pengajaran Pencak silat Persaudaraan Pedang Setia merupakan salah satu kegiatan yang menanamkan nilai kedisiplinan didalamnya. Dengan menerapkan nilai-nilai kedisiplinan diharapkan siswa mampu mengubah perilakunya sesuai dengan peraturan di sekolah dan masyarakat. Dengan demikian, nilai kedisiplinan yang baik semakin meningkatkan proses belajar mengajar di sekolah karena peserta didik disiplin tepat waktu, taat dan mengikuti tata tertib, serta disiplin dalam beribadah (Aang Solahudin Anwar, 2023).

Pada pengabdian ini penulis menginginkan penanaman nilai-nilai kerohanian yang tinggi serta pendidikan karakter kepada siswa demi menunjang atlit pencak silat dengan kualitas karakter yang baik. Pelatihan ekstrakurikuler pencak silat sendiri pun sangat menjunjung tinggi kesopanan dan juga adab. Serta tujuan akhir dari pelatihan pencak silat (ekstrakurikuler) di MTs Hidayatul Muhajirin ini adalah menghasilkan atlit atlit terbaik secara fisik olahraga dan juga dalam sikap kepribadian yang baik. Selain itu dengan melatih pencak silat, pendamping juga harus bisa memperhatikan setiap komponen mental dalam menyusun program latihan (Ihsan, 2018).

## II. MASALAH

Dalam penelitian ini menjelaskan terkait pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Hidayatul Muhajirin yang bertempat di Jalan Skan VIII, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya, provinsi Kalimantan Tengah.



Gambar 1. Tempat Pelatihan Ekstrakurikuler Pencak Silat

## III. METODE

Pengabdian ini menggunakan metode sosial dan pendampingan serta pelatihan kedisiplinan dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler. Penyedia layanan juga menerapkan Teknik Observasi Partisipatif dalam layanan ini, yaitu observasi langsung, yaitu suatu metode pengumpulan data melalui observasi langsung yang mana penyedia dilibatkan atau digunakan dalam aktivitas sehari-hari orang yang diamati. sumber penelitian. Adapun jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs Hidayatul Muhajirin ini sebanyak 17 siswa.

Adapun rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam pelatihan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Hidayatul Muhajirin Palangka Raya, diantaranya siswa berbaris rapi terlebih dahulu, dilanjutkan dengan berdoa sebelum memulai kegiatan, setelah itu pemanasan untuk mencegah/ mengurangi terjadinya cedera, dilanjutkan kegiatan inti dari pencak silat itu sendiri yaitu seperti pukulan, tendangan, tangkisan, lari dan sebagainya, setelah beberapa waktu dicukupkan untuk istirahat (minum) yang diselingi dengan pemberian pengertian kerohanian kepada siswa, setelah istirahat lanjut berbaris kembali untuk melanjutkan latihan yang berbeda lagi seperti senam dasar dan jurus dasar, dilanjutkan dengan berbaris untuk pulang sesuai dengan instruksi pelatih.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam upaya pelatih mencapai hasil yang baik dalam bidang olahraga, tidak lepas dari latihan. Pelatihan merupakan prasyarat mutlak untuk meningkatkan proses pencapaian hasil. Latihan adalah suatu kegiatan jangka panjang, sistematis yang berlangsung sesuai dengan tingkat kemampuan individu, yang tujuannya adalah pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi persyaratan tugas kegiatan olahraga. Latihan harus dilakukan secara kontinyu dan sistematis, serta harus dibarengi dengan peningkatan beban latihan sesuai tahapan individu olahraga (Apriyanto, 2020). Dari hasil penelitian yang dilakukan di MTs Hidayatul Muhajirin dapat diperoleh hasil bahwasannya dalam ekstrakurikuler pencak silat yang dilaksanakan pada hari Senin pukul 15.00 – 17.00 WIB dan hari Jum'at pukul 14.00 – 17.00 WIB memiliki beberapa rangkaian kegiatan yang dilaksanakan selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung.

*Pertama*, pendampingan pelatihan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Hidayatul Muhajirin diawali dengan baris rapi seluruh siswa sebelum pelatih turun ke lapangan untuk membuka latihan pencak silat.



Gambar 2. Berbaris

*Kedua*, memulai kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh pelatih dan dilanjutkan pembacaan janji siswa oleh seluruh siswa yang dipimpin oleh salah satu siswa. Pelatihan ekstrakurikuler pencak silat sendiri pun sangat menjunjung tinggi kesopanan dan juga adab dalam berlatih, sebelum berlatih pun diwajibkan berdo'a terlebih dahulu, karna sejatinya fisik yang kuat juga berasal dari jiwa dan hati

yang kuat, kuat terhadap keyakinan serta kepercayaannya terhadap agama yang dianutnya. Setelah berdo'a dilanjutkan dengan pengucapan janji siswa yang dilakukan oleh seluruh siswa.



Gambar 3. Berdo'a



Gambar 4. Pengucapan Janji Siswa

*Ketiga*, melakukan pemanasan yang dipimpin oleh salah satu siswa dan didampingi oleh pelatih. Sebelum melakukan latihan pencak silat, pemanasan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan. Hal ini sesuai dengan pendapat Rezki dkk yang menyebutkan bahwasannya pemanasan sangatlah penting, karna dapat mencegah terjadinya cedera pada tubuh, hal ini harus dilakukan dengan pemanasan yang cukup (Rezki et al., 2022).



Gambar 5. Pemanasan

*Keempat*, kegiatan inti dari pelatihan pencak silat, seperti gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan lain sebagainya. Dalam pencak silat ada beberapa teknik, yaitu 1) bela, yang terdiri dari pukulan, tendangan, jatuhan, dan kunci; 2) serangan, terdiri dari pukulan, tendangan, jatuhan, dan kunci; 3) teknik bawah, terdiri dari sapuan bawah, serkel bawah, dan gungtingan. Pencak silat memiliki unsur-unsur dasar, salah satunya yaitu teknik dasar. Yang didalamnya terdiri dari salam, duduk dan postur, diikuti dengan postur. Selanjutnya dilakukan pola gerak kaki, pertahanan ofensif, lemparan, dan juga kelas gerakan atau rangkaian Gerakan (Hidayat Cakrawijaya, 2021). Pada dasarnya semua pencak silat, pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga perlu ditanamkan dan diperkuat dasar-dasar hindaran, elakan, tangkisan maupun tangkapan.



Gambar 6. Kegiatan Inti

*Kelima*, istirahat siswa. Selain diberikan materi fisik siswa juga diberi materi terkait pemahaman kerohanian. Pada saat istirahat inilah siswa di diberikan materi kerohanian yang tujuannya untuk mendidik siswa menjadi seorang atlet yang berkualitas dengan nilai rendah hati, tidak sombong, dan tidak menyalahgunakan ilmu yang dimilikinya. Mengingat bahwasannya pencak silat sendiri adalah sebagai bentuk untuk perlindungan diri jika merasa akan adanya ancaman.



Gambar 7. Istirahat

*Keenam*, siswa kembali berbaris untuk melanjutkan latihan. Yang mana pada kegiatan keenam ini siswa akan diberi materi dan dilatih terkait fisiknya. Dalam pelatihan pencak silat ada beberapa tahapan yang harus dilakukan, seperti teknik dasar, jurus, dan gerakan. Jurus adalah gerakan yang didalamnya mengajarkan serangan dan tangkisan, yang mana gerakannya tidak dapat diubah. Setiap perguruan dalam pencak silat memiliki jurus yang berbeda-beda. (Hidayat Cakrawijaya, 2021).



Gambar 8. Latihan

*Ketujuh*, do'a persiapan pulang. Pada kegiatan ketujuh ini siswa diminta untuk menyiapkan barisan guna persiapan pulang.



Gambar 9. Persiapan Pulang

Dalam pelatihan pencak silat dapat menumbuhkan rasa persaudaraan yang kuat antara siswa dengan cara pendidikan nilai-nilai luhur, dan juga memiliki nilai positif didalamnya, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moh.Nor kholis yang menjelaskan mengenai Selain nilai luhur, pencak silat juga mempunyai nilai positif. Pencak silat telah mencapai beberapa nilainya, ialah meningkatkan rasa takwa pada Tuhan, meningkatkan rasa cinta tanah air, menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, melatih ketangguhan mental, meningkatkan kesadaran diri, mengedepankan sportivitas dan kesatriaan yang lebih tinggi, kedisiplinan dan ketekunan (Kholis, 2016). Selain dari pada nilai-nilai di atas ada juga yang dapat dikembangkan dalam pendampingan ekstrakurikuler pencak silat, seperti aspek pengembangan mental spiritual, aspek pengembangan seni budaya, aspek pengembangan bela diri, aspek pengembangan olahraga (Cahyati et al., 2023).

## V. KESIMPULAN

Dari penjelasan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwasannya ekstrakurikuler pencak silat yang dilaksanakan di MTs Hidayatul Muhajirin tidak hanya dapat memberi manfaat pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Tetapi juga dapat menanamkan nilai-nilai yang berbudi luhur dan juga nilai-nilai positif lainnya. Pencak silat juga dapat membantu mengembangkan karakter pada peserta didik dan juga dapat membantu mengembangkan minat bakat peserta didik pada katagori olahraga bela diri dan seni.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aang Solahudin Anwar. (2023). Penerapan Disiplin Melalui Kegiatan Ektrakurikuler Pencak Silat Di Sekolah Dasar. *Jurnal Buana Pengabdian*, 5(1), 84–90.  
<https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v5i1.3976>
- Apriyanto, H. W. B. S. T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini Dan Pra. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 2020, 106–112.  
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/download/19749/10097>
- Cahyati, E., Andriana, E., & Syachruraji, A. (2023). Implementasi Ekstrakurikuler Pencak Silat Dalam Menanamkan Karakter Disiplin Pada Siswa Kelas Iv Di Sdn Karawaci Baru 1 Kota Tangerang. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 5018–5027.  
<https://doi.org/10.23969/jp.v8i1.8921>
- Farida Shilviana, Khusna & Tasman Hamami. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa: Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 8(1) Yogyakarta.
- Hidayat Cakrawijaya, M. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Peer Teaching Terhadap Kerjasama

- 
- dan Hasil Belajar Jurus Pada Pembelajaran Pencak Silat. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(2), 125–138. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v1i2.13>
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873/8596>
- Khairudin. (2017). Olahraga Dalam pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1.
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v2i2.508](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508)
- Munandar, A. (2021). Peran Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Dalam Membina Rasa Persaudaraan Antar Siswa Di Mts Darul Ulum Palangka Raya. *Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya*.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>