JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

PELATIHAN DAN SOSIALISASI PERATURAN PERTANDINGAN PENCAK SILAT NASIONAL TAHUN 2025 BAGI PELATIH TINGKAT DASAR SE-DIY

Awan Hariono[1*], Budi Aryanto[2], Widha Srianto[3], Herwin[4]
[1,2,3,4]Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

[*]Korespondensi : awan_hariono@uny.ac.id

ABSTRACT

This community engagement program aimed to enhance the competence of entry-level pencak silat coaches in the Special Region of Yogyakarta (DIY), Indonesia, by improving their understanding of sports science and technology, evidence-based training methodologies, coach qualification standards established by the Indonesian Pencak Silat Association (PB IPSI), and the implementation of the 2025 National Pencak Silat Competition Rules. The program employed a participatory approach integrating interactive lectures, practical sessions, group discussions, case studies, and question-and-answer activities. It was conducted on 21–22 June 2026 at the KONI DIY Building and involved 30 coaches, achieving the targeted participation rate of 100%. The program was supported by a strong partnership between the community engagement team and the Regional Executive Board of the Indonesian Pencak Silat Association (Pengda IPSI DIY), while participant heterogeneity and limited training duration were identified as the primary challenges. The training was implemented successfully without significant obstacles, and all participants completed the competency assessment: 21 coaches (70%) achieved a very good qualification, 6 (20%) achieved a good qualification, and 3 (10%) achieved a satisfactory (conditional) qualification. These findings demonstrate that a structured coach education program combining theoretical and practical learning can effectively strengthen coaches' professional competence and readiness to apply the 2025 National Pencak Silat Competition Rules in athlete development and competitive settings.
Keywords: Coach Education; Competition Rules; Pencak Silat; Sports Science; Training Program.

ABSTRAK

Tujuan kegiatan Pelatihan dan Sosialisasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025 Bagi Pelatih Tingkat Dasar Se-DIY adalah: (1) Meningkatkan pemahaman pelatih pencak silat Daerah Iastimewa Yogyakarta terhadap pentingnya perkembangan teknologi guna meningkatkan prestasi atlet, (2) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta dalam memanfaatkan Iptek olahraga guna mendukung peningkatan prestasi atlet, (3) Meningkatkan pemahaman pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap penerapan metodologi latihan berdasarkan kajian Iptek olahraga, (4) Meningkatkan kualifikasi pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh PB IPSI, (5) Meningkatkan kemampuan pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta dalam memahami dan mengimplementasikan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025. Metode kegiatan menggunakan ceramah, praktik, diskusi, studi kasus, dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21-21 Juni 2026 bertempat di Gedung KONI DIY. Peserta kegiatan sebanyak 30 pelatih dari 30 yang ditargetkan Tim Pengabdi. Faktor pendukung kegiatan adalah adanya kerjasama antara Tim Pengabdi dengan Pengda IPSI DIY. Adapun faktor penghambat di antaranya: 1) peserta memiliki latar belakang pengetahuan yang heterogen dan 2) waktu penyelenggaraan relatif pendek. Hasil kegiatan adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti; (2) Semua peserta pelatihan dinyatakan lulus dengan kriteria sebagai berikut: 21 peserta lulus dengan kriteria sangat baik, 6 peserta lulus dengan kriteria baik, dan 3 peserta lulus dengan kriteria cukup (bersyarat).

Keywords: *Pelatihan, Sosialisasi, Pelatih, Pencak Silat, Tingkat Dasar*

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang memiliki posisi strategis dalam perkembangan olahraga prestasi Indonesia. Perkembangan pencak silat tidak hanya ditandai oleh peningkatan kualitas teknik, taktik, kondisi fisik, dan kesiapan psikologis atlet, tetapi juga oleh dinamika regulasi pertandingan yang terus mengalami penyempurnaan. Regulasi pertandingan memiliki fungsi penting sebagai kerangka normatif yang mengatur kategori pertandingan, tata cara pelaksanaan, sistem penilaian, batasan teknik, tugas perangkat pertandingan, serta aspek keselamatan atlet. Dengan demikian, perubahan regulasi bukan sekadar perubahan administratif dalam penyelenggaraan kompetisi, tetapi merupakan faktor yang secara langsung dapat memengaruhi desain latihan, pemilihan teknik dan taktik, strategi bertanding, serta proses pengambilan keputusan pelatih dan atlet (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025 merupakan salah satu bentuk penyempurnaan regulasi yang diarahkan untuk meningkatkan kualitas, objektivitas, keamanan, dan profesionalisme penyelenggaraan pertandingan. Regulasi tersebut mengatur berbagai aspek pertandingan, termasuk kategori *tanding* dan *jurus*, ketentuan teknis pertandingan, sarana dan prasarana, perangkat pertandingan, serta mekanisme pelaksanaan kompetisi. Keberadaan regulasi yang semakin terstruktur menunjukkan bahwa pencak silat sebagai olahraga prestasi berkembang menuju sistem kompetisi yang semakin terstandardisasi dan menuntut profesionalisme seluruh pemangku kepentingan, termasuk atlet, pelatih, wasit-juri, pengurus organisasi, dan tenaga pendukung olahraga. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap regulasi terbaru perlu menjadi bagian integral dari kompetensi profesional pelatih, terutama pelatih yang berada pada jenjang pembinaan dasar (IPSI, 2025).

Urgensi penguasaan regulasi semakin tinggi karena karakteristik pertandingan pencak silat menuntut kemampuan atlet untuk mengintegrasikan keterampilan teknik, taktik, pengambilan keputusan, dan kemampuan fisik dalam lingkungan kompetitif yang dinamis. Artinya, karakteristik aktivitas dan indikator performa tertentu berhubungan dengan hasil pertandingan di tingkat elite (Aubert et al., 2018). Selain itu, keterampilan mencetak skor juga menunjukkan bahwa distribusi teknik yang menghasilkan nilai dalam pertandingan dapat memberikan informasi penting bagi pengembangan strategi dan program latihan (Plakias, et al., 2024). Dengan demikian pelatih perlu memahami hubungan antara aturan pertandingan dan karakteristik performa agar latihan yang diberikan tidak berhenti pada penguasaan teknik, tetapi mampu mengarahkan atlet untuk menggunakan teknik secara efektif dalam konteks pertandingan (Yuan, 2024; Bora, 2025).

Dalam perspektif kepelatihan olahraga modern, pelatih merupakan salah satu komponen utama dalam sistem pengembangan prestasi atlet. Kompetensi pelatih tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis dalam mengajarkan keterampilan olahraga, tetapi juga mencakup kemampuan merancang latihan, berkomunikasi, mengambil keputusan, mengevaluasi performa, memahami karakteristik atlet, serta menerapkan pengetahuan ilmiah dalam proses pembinaan (Nash & Sproule, 2012; Bloom et al., 2014). Kompetensi tersebut bersifat multidimensional dan berkembang melalui kombinasi pendidikan formal, pengalaman praktik, interaksi dengan pelatih lain, refleksi, serta kegiatan pengembangan profesional berkelanjutan. Kajian sistematis mengenai kompetensi pelatih menunjukkan bahwa konsep kompetensi mencakup berbagai dimensi yang tidak dapat direduksi hanya pada penguasaan teknik olahraga (Setiawan, 2022; Guidotti et al., 2023).

Perkembangan tersebut mendorong pergeseran paradigma dari kepelatihan berbasis pengalaman semata menuju *evidence-based coaching*. Dalam pendekatan ini, keputusan kepelatihan idealnya dibangun melalui integrasi antara bukti ilmiah terbaik yang tersedia, pengalaman profesional pelatih, karakteristik atlet, serta konteks latihan dan kompetisi. Pelatih dituntut mampu menerjemahkan

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

pengetahuan ilmiah menjadi keputusan praktis yang relevan dengan kebutuhan atlet (Lyle & Cushion, 2010). Oleh karena itu, kegiatan pengembangan kompetensi pelatih seharusnya tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membantu pelatih memahami bagaimana pengetahuan tersebut diterapkan dalam situasi latihan dan pertandingan.

Kebutuhan tersebut menjadi semakin penting pada pelatih tingkat dasar. Pelatih pada jenjang ini memiliki posisi strategis karena bertanggung jawab membangun fondasi keterampilan gerak, teknik, taktik, disiplin, pemahaman aturan, dan perilaku olahraga atlet pada tahap awal perkembangan. Kesalahan yang terjadi pada tahap fundamental berpotensi terbawa ke tahap pembinaan berikutnya dan menjadi lebih sulit dikoreksi. Dengan demikian, kompetensi pelatih tingkat dasar tidak semestinya dipandang sebagai kompetensi yang sederhana, tetapi sebagai fondasi penting dalam membangun jalur pengembangan atlet jangka panjang (Balyi et al., 2013; Bloom et al., 2014).

Dalam konteks perubahan regulasi pertandingan, kompetensi pelatih tingkat dasar memiliki dimensi yang lebih spesifik. Pelatih perlu mampu mengidentifikasi teknik yang sesuai dengan aturan, menjelaskan batasan tindakan yang diperbolehkan dan dilarang, mengembangkan latihan yang merepresentasikan situasi pertandingan, serta membentuk kemampuan atlet dalam mengambil keputusan sesuai dengan konteks regulasi. Pemahaman yang tidak memadai dapat menyebabkan terjadinya kesenjangan antara apa yang dilatihkan dengan apa yang dibutuhkan dalam pertandingan. Akibatnya, atlet dapat mengalami kesalahan teknis, pengambilan keputusan yang kurang tepat, pelanggaran, atau ketidakefisienan strategi bertanding.

Kesenjangan antara pengetahuan regulasi dan praktik kepelatihan juga perlu dipahami dalam kerangka pengembangan profesional pelatih. Pendidikan pelatih yang efektif tidak cukup dilakukan melalui penyampaian materi secara satu arah. Kajian sistematis menunjukkan bahwa pengalaman pelatih terhadap program pendidikan formal dipengaruhi oleh relevansi materi, konteks praktik, kesempatan melakukan refleksi, interaksi dengan pelatih lain, serta kemampuan program menghubungkan pengetahuan dengan persoalan nyata yang dihadapi dalam kepelatihan (Wang & Vetten, 2025). Dengan demikian, program peningkatan kompetensi pelatih sebaiknya menggunakan pendekatan pembelajaran yang aktif, kontekstual, berbasis kasus, dan memungkinkan peserta mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh.

Dalam olahraga pencak silat, pemahaman regulasi juga perlu diintegrasikan dengan penerapan *sport science*. Proses pembinaan atlet modern melibatkan berbagai komponen, meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, psikologis, pemulihan, pencegahan cedera, serta evaluasi performa. Komponen-komponen tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dalam menentukan kualitas performa atlet. Karena itu, pelatih perlu memiliki literasi dasar mengenai prinsip-prinsip latihan, pengukuran dan evaluasi, manajemen beban latihan, pemulihan, serta keselamatan olahraga(Cormie et al., 2011; Bompa & Haff, 2019.

Aspek kondisi fisik merupakan salah satu fondasi utama performa pencak silat. Pertandingan menuntut kombinasi kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, kemampuan mengubah arah, serta kemampuan melakukan pemulihan di antara aktivitas berintensitas tinggi. Pengembangan komponen tersebut membutuhkan penerapan prinsip spesifisitas, progresivitas, individualisasi, *overload*, dan pemulihan yang tepat (Bompa & Buzzichelli, 2019; Suchomel et al., 2016). Oleh karena itu, pemahaman pelatih terhadap regulasi pertandingan perlu diikuti dengan kemampuan menerjemahkan tuntutan pertandingan menjadi bentuk latihan yang spesifik dan terukur.

Selain aspek performa, keselamatan atlet merupakan bagian penting dari kompetensi kepelatihan. Pencak silat merupakan olahraga kontak yang memiliki potensi risiko cedera, baik dalam latihan maupun pertandingan. Penelitian pada atlet pencak silat menunjukkan bahwa cedera dapat terjadi pada

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

berbagai bagian tubuh, dengan ekstremitas bawah dan bagian tubuh yang berhubungan dengan kontak menjadi salah satu area yang perlu mendapatkan perhatian (Bahari et al., 2016). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kesalahan teknik, kurangnya pemanasan, dan keterbatasan fasilitas dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan kejadian cedera pada atlet pencak silat (Farida et al., 2025). Kondisi tersebut menegaskan bahwa pelatih perlu memahami bukan hanya bagaimana suatu teknik menghasilkan skor, tetapi juga bagaimana teknik tersebut dilakukan secara aman dan sesuai dengan regulasi.

Selanjutnya, perubahan regulasi juga mempunyai konsekuensi terhadap desain program latihan. Prinsip *specificity* menempatkan tuntutan kompetisi sebagai salah satu dasar penting dalam menentukan isi latihan. Artinya, semakin spesifik tuntutan pertandingan yang harus dihadapi atlet, semakin penting bagi pelatih untuk merancang latihan yang merepresentasikan karakteristik teknik, taktik, intensitas, pengambilan keputusan, dan kondisi kompetitif yang sebenarnya (Bompa & Buzzichelli, 2019; Mujika et al., 2018). Oleh karena itu, pemahaman terhadap peraturan pertandingan seharusnya tidak diposisikan sebagai pengetahuan tambahan, melainkan sebagai salah satu sumber informasi dalam perencanaan dan evaluasi program latihan.

Pemahaman regulasi juga berkaitan erat dengan pengembangan kemampuan taktik dan pengambilan keputusan. Dalam pertandingan olahraga bela diri, atlet harus mampu membaca situasi, mengenali peluang, memilih respons yang tepat, dan menyesuaikan strategi dengan tindakan lawan. Pelatih perlu menciptakan lingkungan latihan yang memungkinkan atlet mempraktikkan keterampilan tersebut dalam situasi yang menyerupai pertandingan, termasuk melalui *situational practice*, *sparring*, simulasi pertandingan, analisis video, dan pemberian umpan balik (Sarmento et al., 2018; Brenner et al., 2020). Regulasi pertandingan menjadi salah satu konteks yang menentukan apakah keputusan tersebut menghasilkan keuntungan, netral, atau justru pelanggaran.

Dengan demikian, sosialisasi regulasi pertandingan kepada pelatih seharusnya tidak dipahami sebagai proses transfer informasi semata. Sosialisasi perlu diarahkan menjadi proses peningkatan kompetensi yang menghubungkan pengetahuan regulasi dengan praktik kepelatihan. Pelatih perlu diberi kesempatan untuk menganalisis kasus pertandingan, mengidentifikasi tindakan yang sesuai dan tidak sesuai dengan peraturan, mendiskusikan implikasinya terhadap strategi, serta mempraktikkan penerapan aturan dalam simulasi latihan. Pendekatan tersebut sejalan dengan perkembangan pendidikan pelatih yang menekankan pembelajaran kontekstual, reflektif, kolaboratif, dan berbasis pengalaman (Wang & Vetten, 2025; Chow et al., 2026).

Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki posisi strategis dalam pengembangan olahraga prestasi nasional, termasuk pencak silat. Ekosistem pembinaan pencak silat di DIY melibatkan perguruan, klub, organisasi olahraga, pelatih, atlet, serta institusi pendidikan tinggi. Keberadaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta (FIKK UNY) memberikan peluang penting untuk memperkuat hubungan antara perkembangan ilmu kepelatihan, kebutuhan praktis di lapangan, dan pembinaan olahraga prestasi daerah. Perguruan tinggi olahraga tidak hanya berperan menghasilkan sumber daya manusia melalui pendidikan formal, tetapi juga memiliki tanggung jawab akademik untuk mentransfer pengetahuan dan inovasi kepada masyarakat olahraga melalui kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Dalam konteks tersebut, peningkatan kompetensi pelatih pencak silat tingkat dasar di DIY menjadi kebutuhan yang relevan. Pelatih tingkat dasar merupakan kelompok strategis karena berinteraksi langsung dengan atlet pada fase pembentukan fondasi keterampilan. Namun, perubahan regulasi pertandingan dapat menciptakan kebutuhan pembaruan pengetahuan yang tidak selalu dapat dipenuhi melalui pengalaman kepelatihan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya mekanisme

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

continuous professional development yang memberikan kesempatan kepada pelatih untuk memperbarui pengetahuan, mendiskusikan perubahan regulasi, dan mengembangkan kemampuan penerapannya dalam praktik.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengembangkan model kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak berhenti pada sosialisasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025, tetapi diarahkan pada peningkatan kompetensi aplikatif pelatih. Kegiatan perlu mengintegrasikan tiga domain utama, yaitu 1) pemahaman substantif terhadap regulasi pertandingan, 2) penerapan regulasi dalam proses kepelatihan, dan 3) integrasi regulasi dengan prinsip sport science dan keselamatan atlet. Integrasi ketiga domain tersebut diharapkan mampu memperkecil kesenjangan antara aturan yang berlaku dengan praktik latihan di lapangan.

Atas dasar kebutuhan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Pelatihan dan Sosialisasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025 bagi Pelatih Tingkat Dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai regulasi terbaru, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan dalam menginterpretasikan aturan, mengidentifikasi implikasi regulasi terhadap teknik dan taktik, serta menerapkannya dalam proses latihan dan simulasi pertandingan. Pendekatan tersebut diharapkan menghasilkan perubahan yang lebih bermakna dibandingkan sosialisasi yang hanya berorientasi pada penyampaian informasi.

Secara akademik, kegiatan ini menempatkan pengembangan kompetensi pelatih sebagai bagian dari penguatan ekosistem pembinaan olahraga prestasi. Secara praktis, kegiatan diharapkan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas proses latihan, kesesuaian antara latihan dan tuntutan pertandingan, keselamatan atlet, serta kesiapan pelatih menghadapi perkembangan regulasi. Dalam jangka lebih panjang, peningkatan kapasitas pelatih tingkat dasar diharapkan dapat memperkuat fondasi sistem pembinaan pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta dan berkontribusi terhadap keberlanjutan prestasi pencak silat pada tingkat nasional maupun internasional.

METODE

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah: meningkatkan pemahaman pelatih pencak silat Daerah Iastimewa Yogyakarta terhadap pentingnya perkembangan teknologi guna meningkatkan prestasi atlet, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta dalam memanfaatkan Iptek olahraga guna mendukung peningkatan prestasi atlet, meningkatkan pemahaman pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap penerapan metodologi latihan berdasarkan kajian Iptek olahraga, meningkatkan kualifikasi pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh PB IPSI, dan meningkatkan kemampuan pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta dalam memahami dan mengimplementasikan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 20-21 Juni 2026 bertempat di Gedung KONI Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun hasil kegiatan adalah sebagai berikut: Adapun hasil kegiatan yang dapat diperoleh sebagai berikut: (1) Kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti dan (2) Semua peserta pelatihan dinyatakan lulus dengan kriteria sebagai berikut: 21 peserta lulus dengan kriteria sangat baik, 6 peserta lulus dengan kriteria baik, dan 3 peserta lulus dengan kriteria cukup (bersyarat).

Faktor yang mendukung berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah adanya kerjasama antara tim pengabdi dengan Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Pengurus

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

Kabupaten/Kota IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Perguruan Pencak Silat Se Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun faktor penghambat, di antaranya: peserta kegiatan pengabdian memiliki latar belakang pengetahuan yang heterogen sehingga tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan juga relatif berbeda, waktu penyelenggaraan relatif pendek sehingga tidak semua semua materi dapat diterima secara optimal oleh peserta pelatihan, dan pendampingan setelah pelaksanaan kegiatan hanya dilakukan melalui pemantauan dan laporan kegiatan pelatih pada saat mendampingi atlet.

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan dan Sosialisasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025 bagi Pelatih Tingkat Dasar se-Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan serta sasaran yang sudah dirancang sebelumnya. Hasil kegiatan belum dapat optimal karena peserta memiliki latar belakang pengetahuan yang heterogen sehingga tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan juga relatif berbeda. Permasalahan tersebut merupakan salah satu faktor penghambat pada setiap penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Untuk itu, dalam kegiatan ini kendala tersebut diatasi dengan cara sebagai berikut:

1. Materi diberikan dengan secara bertahap sesuai dengan kemampuan awal pemahaman (hasil pre test dan diskusi awal) dengan khalayak sasaran.
2. Pemberian materi teori dilakukan secara klasikal dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab untuk selanjutnya diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya secara detail tentang materi yang disampaikan.
3. Pemberian materi praktik dilakukan dengan metode demonstrasi, diskusi, studi kasus, latihan praktis dan simulasi, serta refleksi dan umpan balik.
4. Pada pelaksanaan praktik, peserta dipandu secara langsung oleh Narasumber dan Tim Pengabdi serta dilakukan evaluasi secara langsung terhadap setiap kegiatan praktik yang dilakukan oleh peserta.

Metode yang akan digunakan dalam Sosialisasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025 bagi Pelatih Tingkat Dasar se-Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), meliputi: ceramah dan diskusi, studi kasus, latihan praktis dan simulasi, serta refleksi dan umpan balik, dimana masing-masing pendekatan di akhiri dengan evaluasi. Adapun indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta, meningkatnya pengetahuan peserta, dan meningkatnya keterampilan peserta dalam menerapkan keilmuan yang disampaikan narasumber.

Khalayak sasaran kegiatan Pelatihan dan Sosialisasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025 bagi Pelatih Tingkat Dasar se-Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) adalah pelatih Tingkat Pemula sebanyak 30 peserta. Sehubungan dengan adanya berbagai kendala, dari 30 peserta yang targetkan sebagai pelatih pencak silat Tingkat Dasar tidak semua dapat mengikuti kegiatan. Untuk memenuhi target yang telah ditetapkan, selanjutnya Tim Pengabdi mengambil kebijakan untuk melibatkan peserta sebagai berikut: 28 pelatih berlisensi Tingkat Pemula dan 2 mantan atlet DIY yang pernah mengikuti Pekan Olahraga Nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa *Pelatihan dan Sosialisasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025 bagi Pelatih Tingkat Dasar se-Daerah Istimewa Yogyakarta* menunjukkan bahwa kegiatan pengembangan kompetensi pelatih dapat dilaksanakan secara terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan pembinaan olahraga prestasi. Kegiatan yang dilaksanakan pada 20–21 Juni 2026 di Gedung KONI Daerah Istimewa Yogyakarta berlangsung dengan lancar dan tidak mengalami hambatan yang berarti. Kelancaran pelaksanaan merupakan aspek

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

penting dalam kegiatan pengembangan profesional karena efektivitas suatu program pelatihan tidak hanya ditentukan oleh substansi materi, tetapi juga oleh kesesuaian perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, serta keterlibatan peserta. Dalam konteks pendidikan pelatih, program pengembangan yang terstruktur dan relevan dengan kebutuhan praktik memiliki potensi lebih besar untuk menghasilkan perubahan pada pengetahuan dan perilaku kepelatihan. Li et al., (2025), melalui *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 45 studi dengan 180.658 peserta, menemukan bahwa program pendidikan pelatih memberikan dampak positif pada sebagian besar studi yang dianalisis, terutama terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan perubahan perilaku kepelatihan.

Capaian utama kegiatan ditunjukkan oleh keberhasilan seluruh 30 peserta dalam menyelesaikan pelatihan dan dinyatakan lulus, dengan distribusi 21 peserta (70%) memperoleh kriteria sangat baik, 6 peserta (20%) memperoleh kriteria baik, dan 3 peserta (10%) memperoleh kriteria cukup atau bersyarat. Secara keseluruhan, 27 peserta atau 90% telah mencapai kategori baik dan sangat baik. Distribusi tersebut memberikan indikasi bahwa materi dan proses pelatihan dapat diterima serta dipahami oleh sebagian besar peserta. Dominannya kategori sangat baik juga menunjukkan bahwa substansi pelatihan relatif sesuai dengan kebutuhan peserta sebagai pelatih tingkat dasar. Namun demikian, kategori kelulusan perlu dipahami sebagai indikator capaian pembelajaran pada kegiatan ini, bukan secara langsung sebagai bukti peningkatan kompetensi dari kondisi awal. Interpretasi tersebut penting untuk menjaga ketepatan metodologis artikel, karena tanpa data *pretest–posttest* atau pengukuran perubahan lainnya, kesimpulan yang paling tepat adalah bahwa kegiatan berhasil mencapai target kelulusan dan penguasaan materi sesuai kriteria yang telah ditetapkan.

Tingginya proporsi peserta pada kategori sangat baik dapat dikaitkan dengan relevansi materi pelatihan terhadap kebutuhan nyata pelatih di lapangan. Peraturan pertandingan merupakan salah satu pengetahuan spesifik yang secara langsung berhubungan dengan proses pembinaan, terutama dalam menentukan teknik yang dapat digunakan, tindakan yang harus dihindari, strategi memperoleh keuntungan pertandingan, serta cara menginterpretasikan situasi pertandingan. Bagi pelatih tingkat dasar, pemahaman tersebut menjadi penting karena mereka berperan dalam membangun fondasi teknik dan pemahaman kompetitif atlet sejak tahap awal. Pelatih yang memahami regulasi dengan baik akan lebih mampu mengintegrasikan aturan ke dalam latihan teknik dan taktik, termasuk melalui simulasi pertandingan dan latihan pengambilan keputusan. Temuan Soo et al., (2022) menunjukkan bahwa karakteristik performa tertentu dapat membedakan hasil pertandingan pencak silat elite, sehingga pengetahuan mengenai konteks pertandingan perlu diterjemahkan ke dalam proses latihan. Dengan demikian, pelatihan regulasi tidak semestinya dipandang sebagai kegiatan administratif, tetapi sebagai bagian dari pengembangan kompetensi teknis dan taktis pelatih.

Dari perspektif pengembangan profesional, hasil kegiatan ini memperkuat pentingnya *continuous professional development* bagi pelatih. Regulasi olahraga bersifat dinamis dan dapat mengalami perubahan mengikuti perkembangan sistem pertandingan, kebutuhan keselamatan, objektivitas penilaian, serta tuntutan perkembangan olahraga prestasi. Oleh karena itu, kompetensi pelatih tidak dapat berhenti pada pengetahuan yang diperoleh ketika mengikuti pendidikan atau sertifikasi awal. Pelatih perlu memperoleh kesempatan untuk memperbarui pengetahuan dan melakukan refleksi terhadap praktik kepelatihannya. Wang & Vetten, (2025) melalui systematic review menunjukkan bahwa pengalaman pelatih dalam pendidikan formal yang dikembangkan oleh organisasi olahraga nasional sangat dipengaruhi oleh sejauh mana program tersebut mempertimbangkan perspektif, pengalaman, dan kebutuhan pelatih. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa pelatihan regulasi pertandingan akan lebih bermakna apabila materi disampaikan secara kontekstual dan dikaitkan dengan persoalan nyata yang dihadapi pelatih dalam latihan maupun pertandingan.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

Keberhasilan 90% peserta mencapai kategori baik dan sangat baik juga menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang dilakukan memiliki potensi untuk membangun kesamaan persepsi mengenai regulasi pertandingan di antara pelatih tingkat dasar. Kesamaan persepsi merupakan komponen penting dalam sistem pembinaan karena perbedaan interpretasi terhadap aturan dapat menyebabkan perbedaan cara mengajarkan teknik, memberikan koreksi, menentukan strategi, dan mensimulasikan situasi pertandingan. Dalam olahraga yang memiliki regulasi teknis dan konsekuensi kompetitif seperti pencak silat, konsistensi pemahaman antara pelatih dan atlet diperlukan agar proses latihan benar-benar merepresentasikan tuntutan pertandingan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi meningkatkan kompetensi individu peserta, tetapi juga berpotensi memperkuat standardisasi pengetahuan kepelatihan pada tingkat pembinaan dasar di DIY. Perspektif ini sejalan dengan kajian Côté & Vierimaa, (2014) mengenai kompetensi pelatih yang menempatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan menerapkan kompetensi sesuai konteks sebagai bagian penting dari efektivitas kepelatihan.

Ditinjau dari perspektif *coach education*, hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa pendidikan pelatih sebaiknya diarahkan pada pengetahuan yang aplikatif dan tidak berhenti pada transfer informasi. Peraturan pertandingan akan memiliki nilai praktis apabila pelatih mampu menghubungkannya dengan situasi latihan, teknik, taktik, pengambilan keputusan, dan evaluasi performa atlet. Dengan demikian, materi regulasi perlu diterjemahkan ke dalam bentuk pembelajaran yang memungkinkan pelatih menganalisis situasi pertandingan dan menentukan tindakan yang sesuai. Pendekatan semacam ini relevan dengan perkembangan pendidikan pelatih modern yang menekankan pembelajaran berbasis pengalaman, refleksi, dan konteks praktik. Wang & Vetten, (2025) menegaskan bahwa pendidikan pelatih formal perlu lebih memperhatikan pengalaman dan kebutuhan pengguna program, sementara Li et al., (2025) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan pelatih dapat menghasilkan perubahan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku kepelatihan. Dengan demikian, capaian peserta dalam kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan model pelatihan yang lebih aplikatif pada kegiatan berikutnya.

Adanya 3 peserta (10%) yang memperoleh kategori cukup atau bersyarat perlu mendapatkan perhatian khusus. Kelompok ini tidak seharusnya dipandang semata-mata sebagai peserta yang belum mencapai standar optimal, tetapi sebagai kelompok yang membutuhkan tindak lanjut dalam bentuk pendampingan dan penguatan kompetensi. Dalam proses pembelajaran orang dewasa, perbedaan pengalaman, latar belakang, tingkat pendidikan, pengalaman bertanding, serta pengalaman kepelatihan dapat menyebabkan variasi dalam kecepatan dan kedalaman penguasaan materi. Literatur mengenai *coachability* juga menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk menerima, mengolah, dan merespons proses pembelajaran atau umpan balik merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individual dan kontekstual (Macgabhann et al., 2025). Oleh karena itu, peserta dengan kategori cukup atau bersyarat dapat diberikan *follow-up coaching*, pembelajaran ulang pada materi yang belum dikuasai, diskusi kasus, atau evaluasi ulang agar seluruh peserta memiliki tingkat kompetensi yang lebih merata.

Secara lebih luas, kegiatan ini memiliki implikasi strategis bagi penguatan sistem pembinaan pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peningkatan kompetensi pelatih tingkat dasar merupakan investasi penting karena pelatih pada level tersebut berperan membentuk fondasi teknik, taktik, pemahaman pertandingan, disiplin, dan budaya olahraga atlet. Pelatihan regulasi yang dilaksanakan secara berkelanjutan dapat menjadi salah satu mekanisme untuk menjaga kesesuaian antara proses pembinaan dengan perkembangan sistem kompetisi. Namun, agar dampaknya tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, kegiatan lanjutan perlu diarahkan pada evaluasi implementasi di lapangan, misalnya melalui observasi praktik melatih, analisis video pertandingan, studi kasus pelanggaran,

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

simulasi penerapan aturan, serta monitoring perubahan perilaku kepelatihan. Dengan demikian, PkM ini dapat dikembangkan dari model sosialisasi menjadi model *continuous coach development* yang mengintegrasikan regulasi pertandingan, sport science, pedagogi kepelatihan, keselamatan atlet, dan evaluasi performa. Secara keseluruhan, capaian 30 peserta yang seluruhnya lulus, dengan 90% berada pada kategori baik dan sangat baik, menunjukkan bahwa kegiatan telah mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan dan memiliki potensi untuk menjadi salah satu strategi penguatan kapasitas sumber daya manusia dalam sistem pembinaan pencak silat DIY.



Gambar 1. Peserta kegiatan



Gambar 2. Materi Tes dan Pengukuran



Gambar 3. Materi Kondisi Fisik I

Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 1. Daftar Kegiatan Peserta Pengabdian Masyarakat

No	Nama	Keterangan
1	Awan Hariono	Indonesia
2	Budi Aryanto	Indonesia
3	Widha Srianto	Indonesia
4	Herwin	Indonesia

SIMPULAN

Hasil kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan semua peserta pelatihan dinyatakan lulus dengan kriteria 21 peserta lulus dengan kriteria sangat baik, 6 peserta lulus dengan kriteria baik, dan 3 peserta lulus dengan kriteria cukup (bersyarat).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Pengurus Kabupaten/Kota IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Perguruan Pencak Silat yang aktif dalam melakukan pembinaan prestasi, dan Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat di Daerah Istimewa Yogyakarta.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : 3124-5994
Volume 2 Nomer 2 Tahun 2026

DAFTAR REFERENSI

Aubert, S., Barnes, J. D., Aguilar-Farias, N., Cardon, G., Chang, C. K., Delisle Nyström, C., Demetriou, Y., Edwards, L., Emeljanovas, A., Gába, A., Huang, W. Y., Ibrahim, I. A. E., Jürimäe, J., Katzmarzyk, P. T., Korcz, A., Kim, Y. S., Lee, E. Y., Löf, M., Loney, T., … Tremblay, M. S. (2018). Report Card grades on the physical activity of children and youth comparing 30 very high Human Development Index countries. *Journal of Physical Activity and Health*, *15*(Suppl 2), S298–S314. https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0431

Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among University Student-athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, *3*(4), 6–10.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development . In I. Balyi, R. Way, & C. Higgs (Eds.), *Long-Term Athlete Development* (1st ed.). Human Kinetics. https://www.humankineticslibrary.com/encyclopedia?docid=b-9781492596318

Bloom, G. A., Falcão, W. R., & Caron, J. G. (2014). Coaching high performance athletes: Implications for coach training. *Positive Human Functioning from a Multidimensional Perspective*, *3*(March), 107–131.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. https://books.google.co.id/books?id=2f9QDwAAQBAJ

Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. Sheridan Books.

Bora, M. V. (2025). *The Impact of Coach – Athlete Relationship Quality on Young Athletes ' Performance : A To cite this article : The Impact of Coach – Athlete Relationship Quality on Young Athletes ' Performance : A Meta-Analysis*.

Brenner, D. R., Weir, H. K., Demers, A. A., Ellison, L. F., Mhsc, C. L., Shaw, A., Turner, D., Woods, R. R., & Smith, L. M. (2020). *Projected estimates of cancer in Canada in 2020*. *192*(9), 199–205. https://doi.org/10.1503/cmaj.191292

Chow, A. R. W., Zaneva, M., Rashid, L., Wheatley, C., Coussios, C., Hepach, R., & Bowes, L. (2026). Bidirectional Relationship Between Mental Health and Sports Injury in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *56*(4), 981–995. https://doi.org/10.1007/s40279-025-02379-z

Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing Maximal Neuromuscular Power. *Sports Medicine*, *41*(1), 17–38. https://doi.org/10.2165/11537690-000000000-00000

Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, *29*, S63–S69. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133

Farida, D., Bahari, P., Farida, D., Bahari, P., & Rahayuni, K. (2025). *Identification of characteristics and incidence of injuries in Pencak Silat athletes in the adult competition category in East Java*. *3*(2).

Guidotti, F., Demarie, S., Ciaccioni, S., & Capranica, L. (2023). *Relevant Sport Management Knowledge , Competencies , and Skills : An Umbrella Review*.

IPSI, P. (2025). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025*.

Li, Y., Datta, S., Rastegar-Mojarad, M., Lee, K., Paek, H., Glasgow, J., Liston, C., He, L., Wang, X., & Xu, Y. (2025). Enhancing systematic literature reviews with generative artificial intelligence: development, applications, and performance evaluation. *Journal of the American Medical Informatics Association : JAMIA*, *32*(4), 616–625. https://doi.org/10.1093/jamia/ocaf030

Lyle, J., & Cushion, C. (2010). *Sports Coaching Conceps*.

Macgabhann, S., Newman, P., Witchalls, J., Dowse, R., & Waddington, G. (2025). Why do Some Respond and Develop more from Coaching than Others ? A Systematic Review of Coachability and Its Constituent Components. In *Sports Medicine* (Vol. 55, Issue 9). Springer International

Publishing. https://doi.org/10.1007/s40279-025-02267-6

Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *13*(5), 538–561. https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0093

Nash, C., & Sproule, J. (2012). *Coaches perceptions of their coach education experiences*. 33–52.

Plakias, Spyridon, Armatas, Vasilis, Mitrotasios, M. (2024). INFLUENCE OF TACTICS AND SITUATIONAL VARIABLES ON Fo r P ee r R ev Fo r P r R. *Journal of Sports Engineering and Technology*. http://mc.manuscriptcentral.com/JSET

Sarmento, H., Anguera, M., TPereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine*, *48*(4), 907–931.

Setiawan, I. M. A. M. E. A. F. E. (2022). *The competence of a coach in sports_ How does it correlate with athlete motivation* (pp. 396–404).

Soo, W. K., King, M. T., Pope, A., Parente, P., Dārziņš, P., & Davis, I. D. (2022). Integrated Geriatric Assessment and Treatment Effectiveness (INTEGERATE) in older people with cancer starting systemic anticancer treatment in Australia: a multicentre, open-label, randomised controlled trial. *The Lancet. Healthy Longevity*, *3*(9), e617–e627. https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00169-6

Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *46*(10), 1419–1449. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0

Wang, L., & Vetten, A. De. (2025). *The Relationship Between Students ' Pre-Class Learning Behaviors and Student Engagement in Tutorials*. https://doi.org/10.1177/14697874251367661

Yuan, X. (2024). *The Role of Coach - Athlete Relationship in Enhancing Team Sport Performance : A Multi - Sport Perspective*. *8*(2).