



## **Bimbingan Teknis Pada Guru PJOK Dalam Peningkatan Kompetensi Guru Melalui Pencak Silat Di Kabupaten Tanah Datar**

<sup>1</sup>Suwirman, <sup>2</sup>Yaslindo, <sup>3</sup>Edwarsyah, <sup>4</sup>Weny Sasmitha

<sup>123456</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id)<sup>1</sup>, [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[aliasmi@fik.unp.ac.id](mailto:aliasmi@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>, [edwarsyah@fik.unp.ac.id](mailto:edwarsyah@fik.unp.ac.id)<sup>5</sup>, [Wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:Wenysasmitha@fik.unp.ac.id)<sup>6</sup>

Diterima: 15 Maret 2020; Revisi: 10 April 2020; Disetujui: 15 Mai 2020

### **Abstract**

There are still many schools that have not carried out the Pencak Silat teaching. In other words, a large part of the school has not carried out the teaching and construction of Pencak Silat. Looking at the above problems, the authors want to contribute a mind to further encourage the construction and development of Pencak Silat in schools. Through technical guidance, teachers are expected that physical education teachers in schools can arrange teaching materials and give their attention to perform Pencak Silat in the school in which they are tasked. In addition, it is hoped that JGA Silat is expected to not only provide movement, martial arts alone, but also develop the ability to establish personality, discipline and sense of responsibility and fertilizer also fertilize silaturrahi with various parties so as to try to avoid disputes and clashes with others in daily life. The dominant methods used are lecture methods, demonstration and motion simulation. Based on the evaluation of the results that there was an increase in PJOK teachers in a significant flat Tanah district, which included knowledge, skills and mental coaching in learning Pencak Silat.

**Keywords:** *Technical guidance, Pencak Silat*

### **Abstrak**

Masih banyak sekolah yang belum melaksanakan pengajaran pencak silat ini. Dengan kata lain, sebahagian besar sekolah belum melaksanakan pengajaran dan pembinaan pencak silat. Melihat permasalahan di atas, penulis ingin memberikan sumbangan pikiran untuk lebih mendorong usaha pembinaan dan pengembangan pencak silat di sekolah-sekolah. Melalui bimbingan teknis ini diharapkan guru-guru pendidikan jasmani di sekolah dapat menyusun bahan ajar dan memberikan perhatiannya untuk melakukan pembinaan pencak silat di sekolah tempat mereka bertugas. Selain itu diharapkan jga pembelajaran encak silat bukan hanya memberikan bekal gerak, bela diri saja, tetapi juga mengembangkan kemampuan membentuk kepribadian, disiplin dan rasa tanggung jawab serta terpupuk pula rasa silaturrahi dengan berbagai pihak sehingga berusaha menghindari perselisihan dan bentrok dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang dominan digunakan adalah metode ceramah, demonstrasi dan simulasi gerakan. Berdasarkan evaluasi diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar yang signifikan, yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan pembinaan mental dalam pembelajaran Pencak Silat.

**Keywords:** *Bimbingan Teknis, Pencak Silat*

### **ANALISIS SITUASI**

Pencak silat merupakan salah satu olahraga tradisional yang tumbuh dan berkembang di Indonesia. Di samping itu, pencak silat juga merupakan bela diri yang telah dibudayakan dan



dikembangkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia dan tersebar di seluruh pelosok tanah air, bahkan telah berkembang ke manca negara.

Peminat pencak silat bukan hanya terbatas pada usia-usia tertentu saja, melainkan telah diminati oleh berbagai jenjang usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Pencak silat disamping beladiri, juga merupakan olahraga prestasi dan telah dipertandingkan dalam berbagai even olahraga. Pencak silat telah dipertandingkan mulai tingkat daerah sampai ke tingkat nasional dan internasional.

Pencak silat dalam perwujudannya pada masyarakat Indonesia mengandung beberapa aspek yaitu : sebagai bela diri, olahraga, seni, dan sebagai sarana pembinaan mental spritual. Perwujudan ini sangat berfungsi dalam pembinaan keterampilan dan kesegaran jasmani serta pembinaan rohani bangsa Indonesia.

Pencak silat mengandung unsur keterampilan dan ketangkasan yang berguna bagi pembinaan hidup sehat, kesegaran jasmani, kemampuan berprestasi dan kemampuan berinisiatif dan bereaksi serta kemampuan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Di samping itu pencak silat memberikan ajaran budi pekerti dan pembentukan kepribadian yang kuat serta semangat juang yang tinggi. Dengan demikian, melalui pencak silat, sedikit banyaknya akan memberikan sumbangan yang berarti dalam rangka pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia Indonesia dalam pembangunan.

Dari uraian di atas, dapat dilihat betapa pentingnya usaha pembinaan dan pengembangan pencak silat secara baik dan terarah kepada generasi muda sebagai pewaris bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini tidak hanya dilakukan pada perguruan pencak silat, tetapi juga diharapkan pada lembaga-lembaga pendidikan (sekolah) dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Mengingat bahwa generasi muda Indonesia sebagian besar berkumpul dan belajar pada lembaga pendidikan, maka sudah sewajarnya pencak silat diajar dan dikembangkan di sini. Disamping tuntunan pelajaran pencak silat untuk sekolah sudah dikeluarkan oleh Depdikbud yang bekerja sama dengan PB IPSI, guru-guru pendidikan jasmani pun sudah memiliki dasar pengetahuan dan keterampilan pencak silat yang diperolehnya pada lembaga pendidikan olahraga tempat mereka menempuh pendidikan terakhir (FPOK, FIK atau SGO).

Sementara itu, dalam pengajaran pencak silat tidak dibutuhkan sarana dan prasarana yang khusus. Pencak silat dapat dilaksanakan di halaman sekolah, lapangan olahraga, atau cukup dilokal belajar yang di kosongkan. atau siswa belum mampu untuk membeli pakaian khusus pencak silat, maka mereka dapat memakai pakaian olahraga yang sudah ada. Pada saat



sekarang, pencak silat telah masuk dalam kurikulum pendidikan yang termasuk dalam aspek permainan dan olahraga.

Namun menurut pengamatan penulis, realisasinya di lapangan masih jauh dari apa yang diharapkan. Masih banyak sekolah yang belum melaksanakan pengajaran pencak silat ini. Dengan kata lain, sebahagian besar sekolah belum melaksanakan pengajaran dan pembinaan pencak silat. Melihat permasalahan di atas, penulis ingin memberikan sumbangan pikiran untuk lebih mendorong usaha pembinaan dan pengembangan pencak silat di sekolah-sekolah.

Melalui bimbingan teknis ini diharapkan guru-guru pendidikan jasmani di sekolah dapat menyusun bahan ajar dan memberikan perhatiannya untuk melakukan pembinaan pencak silat di sekolah tempat mereka bertugas. Pembinaan yang dilakukan di sekolah-sekolah pada nantinya akan memberikan pengaruh positif pada perkembangan prestasi siswa-siswa yang dibina. Tidak mentup kemungkinan siswa yang dibina akan mencapai prestasi tertinggi, khususnya prestasi pada cabang olahraga.

Ada sebagian anggota masyarakat yang beranggapan bahwa pelajaran pencak silat adalah pelajaran berkelahi dan mempersiapkan anak untuk berkelahi sehingga mereka meragukan eksistensi dari pengajaran tersebut. Anggapan ini perlu diuruskan bahwa pelajaran pencak silat di sekolah bukanlah untuk tujuan tersebut, melainkan untuk membekali anak dengan keterampilan bela diri sehingga mereka mampu membela dirinya dari segala gangguan dan ancaman yang berasal dari lingkungannya.

Azas bela diri ini harus tercermin dalam setiap pengajaran pencak silat sehingga anak terbiasa dengan pembelaan diri sebagai sikap hidupnya yang menuju kepada keselamatan dan kesejahteraan umat manusia. Disamping itu, pencak silat bukan hanya memberikan bekal gerak, bela diri saja, tetapi juga mengembangkan kemampuan membentuk kepribadian, disiplin dan rasa tanggung jawab. Disini terpupuk pula rasa silaturrahi dengan berbagai pihak sehingga berusaha menghindari perselisihan dan bentrok dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan pengajaran pencak silat di sekolah sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan kemampuan gerak dan pembinaan kesegaran jasmani anak. Dengan pengajaran pencak silat diharapkan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal serta memiliki kemampuan dalam ilmu bela diri.

### **SOLUSI DAN TARGET**

Yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah guru-guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar. Untuk mengatasi permasalahan dalam peningkatan kompetensi guru PJOK



di Kabupaten Tanah Datar, maka diberikan solusi yaitu berupa bimbingan teknis dalam peningkatan kompetensi guru melalui Pencak Silat. Mengingat banyaknya materi yang harus dikuasai untuk memperoleh keterampilan pencak silat, maka sesuai dengan tujuan pengajaran pencak silat disekolah, maka tidak semua materi tersebut dapat diberikan pada siswa. Materi pokok yang akan disajikan dalam bimbingan teknis ini adalah :

1. Pengetahuan dan pemahaman tentang pencak silat.

Materi ini merupakan bahan teoritis untuk menanamkan pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya arti dan fungsi bela diri dalam kehidupan sehari-hari serta menumbuhkan kecintaan terhadap pencak silat sebagai bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia.

2. Keterampilan Pencak Silat

Materi serta ini mencakup : penguasaan sikap dan gerak dasar penguasaan teknik pembelaan dan serangan. Di samping sesuai dengan perkembangan peraturan pencak silat, terdapat jurus-jurus yang telah dibakukan oleh IPSI seperti jurus tunggal dan beregu, maka jurus-jurus tersebut perlu diberikan. Jurus-jurus ini dapat dijadikan sebagai pelajaran pokok yang harus dikuasai siswa dan dapat diperlombakan di tingkat sekolah. Dengan penguasaan jurus ini, siswa dapat ikut sertakan dalam kejuaraan pencak silat.

3. Pembinaan Mental .

Materi ini mencakup : disiplin, budi pekerti, percaya diri, keberanian dan pengendalian diri. Materi ini senantiasa diberikan dalam setiap pertemuan melalui ceramah, pemberian contoh-contoh dan tindakan yang mengarah pada pembinaan mental.

Diharapkan target luaran dari kegiatan ini dapat menjadi bahan bacaan dalam bentuk publikasi ilmiah dan para peserta dapat menghasilkan produk bahan ajar untuk diterapkan dalam proses pembelajaran Pencak Silat di sekolah tempat bertugas.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan bimbingan teknis ini dilaksanakan di Kabupaten Tanah Datar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober s.d 2 November 2020. Dalam kegiatan ini, kami dibantu oleh tim pelaksana dan beberapa orang mahasiswa yang mendalami serta memiliki prestasi pada cabang olahraga Pencak Silat. Yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh guru-guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 40 orang.

Hasil bimbingan teknis ini hendaknya menjadikan para guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar mengerti dan memahami bagaimana Metode yang digunakan guru untuk menyampaikan bahan pengajarannya kepada peserta didik. Tujuannya adalah untuk memudahkan siswa dalam memahami bahan ajar yang diberikan. Sehubungan dengan metode



pengajaran pencak silat, Iskandar dkk. (1992) menjelaskan bahwa metode yang dominan digunakan adalah metode demonstrasi dan simulasi.

Dalam metode demonstrasi, guru langsung memberikan contoh/ mendemonstrasikan gerak kepada siswa. Selama guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan gerakan, siswa memperhatikan secara seksama. Setelah itu siswa melakukan gerakan sesuai dengan yang diperagakan guru. Guru mengamati dan melakukan koreksi terhadap kesalahan gerakan yang dilakukan siswa, baik secara klasikal maupun secara individual.

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Evaluasi yang digunakan terbagi dalam dua bentuk yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan bimbingan teknis berlangsung yang menyangkut: aktivitas dan disiplin semua guru PJOK yang mengikuti bimbingan teknis, sedangkan evaluasi hasil dilihat dari tes tertulis dan keterampilan yang diberikan pada akhir bimbingan teknik dan produk yang dihasilkan dalam menyusun bahan ajar dan program latihan untuk mendukung bahan ajar tersebut. Bentuk pelaksanaan kegiatan bimbingan teknis sebagai berikut :

1. Metode ceramah atau tahapan presentasi yang dilakukan oleh Nara Sumber



**Gambar 1. Penyampaian materi oleh Nara Sumber**

2. . Metode demonstrasi atau peragaan untuk penguasaan sikap dan gerak dasar penguasaan teknik pembelaan dan serangan.



*Gambar 2.*  
**Peragaan Gerak oleh Nara Sumber**



*Gambar 3.*  
**Peragaan Gerak oleh Nara Sumber**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan pelaksanaan bimbingan teknis ini, dapat dideskripsikan data sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar yang signifikan, yang meliputi pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya arti dan fungsi bela diri dalam kehidupan sehari-hari serta menumbuhkan kecintaan terhadap pencak silat sebagai



bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Selain itu guru harus membatasi ruang lingkup pengajaran dengan tidak memasukkan materi yang membahayakan terhadap keselamatan anak, terutama dalam materi serangan.

2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar mencakup : penguasaan sikap dan gerak dasar penguasaan teknik pembelaan dan serangan. Jurus-jurus ini dapat dijadikan sebagai pelajaran pokok yang harus dikuasai siswa dan dapat diperlombakan di tingkat sekolah. Dengan penguasaan jurus ini, siswa dapat diikuti sertakan dalam kejuaraan pencak silat.
3. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar dalam hal pembinaan mental mencakup disiplin, budi pekerti, percaya diri, keberanian dan pengendalian diri. Materi ini senantiasa diberikan dalam setiap pertemuan melalui ceramah, pemberian contoh-contoh dan tindakan yang mengarah pada pembinaan mental.

### **Pembahasan**

Mengingat bahwa generasi muda Indonesia sebagian besar berkumpul dan belajar pada lembaga pendidikan, maka sudah sewajarnya pencak silat diajar dan dikembangkan di sini. Disamping tuntunan pelajaran pencak silat untuk sekolah sudah dikeluarkan oleh Depdikbud yang bekerja sama dengan PB IPSI, guru-guru pendidikan jasmani pun sudah memiliki dasar pengetahuan dan keterampilan pencak silat yang diperolehnya pada lembaga pendidikan olahraga tempat mereka menempuh pendidikan terakhir (FPOK, FIK atau SGO).

Sementara itu, dalam pengajaran pencak silat tidak dibutuhkan sarana dan prasarana yang khusus. Pencak silat dapat dilaksanakan di halaman sekolah, lapangan olahraga, atau cukup di lokal belajar yang di kosongkan. atau siswa belum mampu untuk membeli pakaian khusus pencak silat, maka mereka dapat memakai pakaian olahraga yang sudah ada. Pengajaran Pencak Silat akan dapat mencapai tujuan yang diharapkan dengan cara menggunakan metode yang tepat. Metode secara umum diartikan sebagai cara tertentu yang digunakan guru untuk menyampaikan bahan pengajarannya kepada peserta didik. Tujuannya adalah untuk memuahkan siswa oalam memahami bahan ajar yang diberikan.

Sementara itu, menurut Lutan (1950) metode diartikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyampaikan tugas belajar secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang terfokus pada penguasaan materi dan pengalaman belajar yang diarahkan pada pencapaian tujuan yang diharapkan.



Sehubungan dengan metode pengajaran pencak silat, Iskandar dkk. (1992) menjelaskan bahwa metode yang dominan digunakan adalah metode demonstrasi dan simulasi. Dalam metode demonstrasi, guru langsung memberikan contoh/ mendemonstrasikan gerak kepada siswa. Selama guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan gerakan, siswa memperhatikan secara seksama. Setelah itu siswa melakukan gerakan sesuai dengan yang diperagakan guru. Guru mengamati dan melakukan koreksi terhadap kesalahan gerakan yang dilakukan siswa, baik secara klasikal maupun secara individual.

Metode simulasi digunakan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami situasi yang cenderung dijumpai dalam kehidupan nyata dan berinteraksi serta belajar dalam situasi tersebut. Metode ini cocok digunakan dalam mempraktekkan penyelenggaraan pertandingan pencak silat.

Disini siswa berperan sebagai pelaksana, sebagai wasit dan sebagai atlet. Di samping itu, siswa juga menampilkan gerak serang bela sebagai usaha melakukan pembelaan diri. Mereka mempraktekkan teknik-teknik beladiri secara berpasangan. Selanjutnya Scnabel yang dikutip Lutan (1980), menjelaskan bahwa ada tiga bentuk dasar dari metode yaitu : (1) presentasi, (2) penguasaan, (3) pemantapan atau penguasaan gerak. Ketiga bentuk dasar metode ini dapat diterapkan dalam pengajaran pencak silat.

Tahap presentasi merupakan seperangkat tindakan untuk memberikan informasi tentang tugas gerak. Pada tahap ini guru/pelatih harus mampu menarik perhatian siswa dan menyampaikan informasi sehingga dapat diserap secara maksimal. Kegiatan pertama yang akan dilakukan adalah memberikan penjelasan secara lisan. Penyampaian informasi lisan ini perlu didukung/diperkuat oleh peragaan secara visual seperti mendemonstrasikan gerak, menggunakan media cetak atau elektronik. Penjelasan dan demonstrasi ini barangkali tidak cukup hanya sekali saja. Pada beberapa gerak yang kurang jelas atau kurang dimengerti siswa, terpaksa harus diulang sehingga mereka lebih memahaminya.

Dalam tahap ini, guru perlu menjelaskan coaching point setiap teknik yang diajarkan. Misalnya dalam pelaksanaan sikap kuda-kuda, elemen penting yang harus dijelaskan adalah titik berat badan dan sikap kaki. Elemen ini pulalah yang dijadikan sebagai patokan untuk menganalisa penampilan gerak siswa. Pada tahap penguasaan, siswa diberi kesempatan untuk melakukan dan melatih gerak yang diajarkan secara berulang-ulang. Dalam kegiatan ini guru/pelatih mengamati, mengontrol, dan mengoreksi gerak yang dilakukan siswa.

Selanjutnya pada tahap pemantapan atau penyempurnaan gerak, siswa menerapkan gerak yang telah dikuasai dalam berbagai situasi dan kondisi. Misalnya, setelah siswa menguasai teknik serang-bela, maka dilanjutkan dengan kegiatan merangkai dengan



mengkombinasikan beberapa atau melakukan gerak serang-bela secara berpasangan menurut pola yang sudah diatur. Disini perlu diperhatikan koordinasi gerakan dan proses gerakan serta ketepatan dalam melakukan teknik serang-bela.

Dalam tahap penyempurnaan tugas gerak siswa, perlu ditambah dengan berbagai tugas dan pengalaman. Tugas-tugas itu dapat berupa tugas mengamati atau tugas berlatih. Tugas mengamati berkaitan dengan penampilan gerak orang lain, sedangkan tugas berlatih, memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan suatu gerakan secara berulang-ulang tanpa pengawasan guru/pelatih yang dilakukan diluar jadwal latihan/ pelajaran biasa.

Pelajaran pencak silat merupakan pelajaran yang bersifat kontak langsung sehingga dapat menimbulkan resiko yang kurang baik bagi siswa. Resiko ini bisa dalam segi fisik seperti cedera, atau dalam segi mental seperti terjadi kesalah-pahaman bahkan dapat menimbulkan perkelahian diantara siswa. Oleh karena itu, ada beberapa komponen yang harus dijaga dan diperhatikan oleh guru atau pelatih dalam pelaksanaan pengajaran peneak silat ini. Komponen-komponen tersebut antara lain adalah :

### 1. Bahan Ajar

Dalam memberikan bahan ajar, guru harus membatasi ruang lingkup pengajaran dengan tidak memasukkan materi yang membahayakan terhadap keselamatan anak, terutama dalam materi serangan. Misalnya, serangan tusuk ke mata atau tangkisan dengan kaki serta gerakan-gerakan yang sifatnya mematah.

### 2. Tempat Belajar/Latihan.

Tempat belajar/latihan sangat menentukan terhadap kelancaran pengajaran dan dapat mempengaruhi keselamatan siswa dalam belajar/berlatih. Tempat ini harus diperhatikan agar tidak membahayakan siswa. Seperti lapangan berpasir atau lapangan yang kasar/kasat. Jika lapangan berpasir, dalam melakukan tendangan dapat mengakibatkan pasir beterbangan dan dapat masuk ke mata siswa yang lain. Begitu pula lapangan yang kasar/kasat dapat menimbulkan luka / lecet pada telapak kaki siswa. Oleh karena belajar/latihan sebaiknya dilakukan di atas lapangan rumput atau lapangan semen yang halus, bebas pasir dan debu.

### 3. Pakaian/Perhiasan.

Dalam belajar/latihan pencak silat siswa dianjurkan menggunakan pakaian pencak silat. Dengan menggunakan pencak silat akan menimbulkan motivasi siswa dalam belajar dan berlatih. Siswa dibangkitkan kepercayaan dirinya dan merasa bangga dengan memakai pakaian. Siswa dilarang menggunakan perhiasan dan berkuku panJang selama mengikuti



latihan ini karena dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Di samping itu, siswa tidak dibolehkan memakai sepatu.

#### 4. Disiplin

Disiplin yang tinggi dalam belajar pencak silat penting diterapkan pada siswa. Tanpa disiplin yang ketat bisa membawa dampak negatif pada jiwa siswa. Anak kurang disiplin, bisa saja melakukan gerakan sesuka hatinya dan dilakukan terhadap teman-temannya. Hal menimbulkan keributan dalam latihan, bahkan dapat dapat menimbulkan perkelahian. Oleh karena itu, gerakan-gerakan teknik yang dilakukan anak harus dikontrol sesuai dengan instruksi yang diberikan. Setiap terjadi pelanggaran yang dilakukan anak, harus diberi tegoran atau peringatan, dan kalau perlu diberi hukuman.

Kelancaran terhadap pelaksanaan kegiatan pengajaran dan latihan pencak silat sangat tergantung kepada kemauan dan kemampuan guru-guru pendidikan jasmani serta minat dan motivasi siswa di sekolah tersebut. Guru pendidikan jasmani hendaknya memiliki motivasi dan kemauan yang kuat untuk mengembangkan pencak silat di sekolah. Untuk menambah bekal pengetahuan dan keterampilannya, mereka juga diharapkan dapat mengikuti penataran-penataran dan latihan sehingga mampu, memerikan peragaan dan contoh yang baik kepada siswanya. Guru pendidikan jasmani juga diharapkan dapat membangkitkan minat dan kecintaan siswa terhadap pencak silat. Sedangkan untuk meningkatkan motivasi siswa perlu adanya sarana yang dapat menentukan dan mengukur tingkat keterampilan siswa, misalnya dengan mengadakan perlombaan/ pertandingan di tingkat sekolah.

### KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar yang signifikan, yang meliputi pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya arti dan fungsi bela diri dalam kehidupan sehari-hari serta menumbuhkan kecintaan terhadap pencak silat sebagai bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Selain itu guru harus membatasi ruang lingkup pengajaran dengan tidak memasukkan materi yang membahayakan terhadap keselamatan anak, terutama dalam materi serangan.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK di Kabupaten Tanah Datar mencakup : penguasaan sikap dan gerak dasar penguasaan teknik pembelaan dan serangan. Jurus-jurus ini dapat dijadikan sebagai pelajaran pokok yang harus dikuasai siswa dan dapat diperlombakan di tingkat sekolah. Dengan penguasaan jurus ini, siswa dapat diikuti sertakan dalam kejuaraan pencak silat. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman guru PJOK di



Kabupaten Tanah Datar dalam hal pembinaan mental mencakup disiplin, budi pekerti, percaya diri, keberanian dan pengendalian diri. Materi ini senantiasa diberikan dalam setiap pertemuan melalui ceramah, pemberian contoh-contoh dan tindakan yang mengarah pada pembinaan mental.

Keberhasilan pembinaan ini juga tidak terlepas dari peran semua pihak sekolah dengan memberikan perhatian yang serius terhadap berbagai kegiatan yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dan siswa dalam bidang pencak silat. Kerja sama pihak Kanwil Depdikbud dengan pihak Pengprov IPSI perlu terjalin agar pembinaan pencak silat di sekolah-sekolah dapat berjalan dengan baik.

### **PENGAKUAN**

Rasa syukur tak hingga kami ucapkan sebagai tim pengabdian kepada masyarakat kepada Allah SWT karena berkat beliau telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga kami dapat melakukan kegiatan pengabdian ini dengan baik dan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu kami. Terima kasih kepada pimpinan Universitas Negeri Padang,

Pimpinan dan civitas Fakultas Ilmu Keolahrgaan serta pihak Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan waktu yang seluas-luasnya kepada kami dalam melakukan kegiatan pengabdian. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu dan memberikan fasilitas kepada kami untuk melakukan kegiatan ini. Kepada mahasiswa yang telah membantu tim dan teristimewa kepada Nara Sumber dan kepada semua peserta guru-guru PJOK Kabupaten Tanah Datar yang telah bersedia dengan tenang, antusias dan penuh perhatian untuk mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir kegiatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahrgaan dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.
- Dep. P dan K (1985), *Tuntunan Pelajaran Pencak Silat*, Jakarta : Dirjen Dikti.
- Dep. P dan K (1986), *Beladiri dan Metodik*, Jakarta : Universitas Terbuka.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Iskandar, M. Atok, dkk (1992), *Pencak Silat*. Jakarta : Dirjen Dikti.



Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6. Lutan, Rusli (1980), *Belajar Keterampilan Motorik*, Jakarta : Durjen dikti.

Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 44-52.

Suwirman (2011) *Teknik Dasar Pencak Silat*, Padang : FIK UNP Press

Suwirman, S. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.

Syafruddin 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang. UNP Press.