



## Menghidupkan Kembali Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat di Desa Bunigeulis

Siti Widianingsih<sup>1\*</sup>, Pipih Viana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

\*Korespondensi: [sitiwidianingsih19@upi.edu](mailto:sitiwidianingsih19@upi.edu)

### Abstract

*Pencak Silat, one of Indonesia's traditional martial arts, has been an important part of the country's cultural heritage. However, its popularity has declined in recent years, especially among the younger generation. This initiative aims to revive Pencak Silat training in Bunigeulis Village, Kuningan Regency, by providing a platform for the local youth to learn and practice this sport. The project involves training sessions and competitions to promote the sport and strengthen the sense of community among participants. By revitalizing Pencak Silat training, this initiative aims to preserve Indonesia's cultural heritage, improve physical health and mental discipline, and offer a positive outlet for local youth to develop skills and confidence.*

**Keywords:** Beladiri, Pencak Silat, Desa Bunigeulis

### Abstrak

Pencak Silat, salah satu olahraga beladiri tradisional Indonesia, telah menjadi bagian penting dari warisan budaya Indonesia. Namun, popularitasnya telah menurun dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan generasi muda. Pengabdian ini bertujuan untuk menghidupkan kembali pelatihan Pencak Silat di Desa Bunigeulis, Kabupaten Kuningan, dengan memberikan platform bagi generasi muda setempat untuk belajar dan berlatih olahraga ini. Pengabdian ini melibatkan pelatihan dan kompetisi untuk mempromosikan olahraga dan memperkuat rasa komunitas di antara peserta. Dengan menghidupkan kembali pelatihan Pencak Silat, pengabdian ini bertujuan untuk melestarikan warisan budaya Indonesia, meningkatkan kesehatan fisik dan disiplin mental, serta memberikan outlet positif bagi generasi muda setempat untuk mengembangkan keterampilan dan kepercayaan diri.

Kata Kunci : Beladiri, Pencak Silat, Desa Bunigeulis

## PENDAHULUAN

Bunigeulis, sebuah desa yang terletak di Kecamatan Cigandamekar, Kabupaten Kuningan merupakan salah satu lokasi penugasan Kuliah Kerja Nyata (KKN) bagi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2023. dalam menjalankan KKN, mahasiswa berkomitmen untuk memulai pelatihan cabang olahraga beladiri pencak silat di Desa Bunigeulis, terutama untuk kalangan anak-anak dan para remaja. Salah satu langkah awal untuk memajukan minat masyarakat terutama anak-anak dan remaja dalam beladiri pencak silat yaitu dengan cara bercerita mengenai pencak silat dan menampilkan bagaimana pencak silat itu, sehingga dari situ timbulah minat para anak-anak dan remaja untuk mengikuti pelatihan cabang olahraga beladiri pencak silat.

Olahraga beladiri pencak silat, olahraga ini termasuk olahraga yang biasanya sangat banyak di minati oleh para kalangan masyarakat. Misalnya pada kalangan anak-anak, remaja dan juga dewasa. Olahraga beladiri pencak silat ini bertujuan untuk belajar bagaimana cara melindungi diri dari seseorang yang akan melakukan kejahatan. Dengan belajar beladiri pencak silat ini diharapkan bisa melindungi diri pribadi bila mana ada seseorang yang akan melakukan kejahatan. Dan kebetulan di desa bunigeulis, pelatihan cabang olahraga pencak silat ini sudah tidak aktif dipelajari oleh anak-anak dan remaja di desa tersebut, karena

keterbatasan pelatih dan juga kesibukan dari para anak-anak dan remaja tersebut. Sehingga kami para mahasiswa KKN UPI berkomitmen untuk menghidupkan kembali olahraga beladiri pencak silat yang sudah lama tidak pernah di pelajari lagi di desa bunigeulis. Akan tetapi mahasiswa juga dibantu oleh para karang taruna di desa bunigeulis untuk memberitahu kepada anak-anak dan para remaja bahwa beladiri pencak silat di desa bunigeulis sudah aktif kembali. Dengan banyaknya para anak-anak dan remaja yang mengikuti olahraga pencak silat ini kami dari mahasiswa KKN UPI pun turut senang dalam membantu menghidupkan kembali cabang olahraga beladiri pencak silat di Desa Bunigeulis.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui bagaimana respon masyarakat di Desa Bunigeulis apabila beladiri pencak silat ini dihidupkan kembali

## **METODE**

Untuk menghidupkan kembali pelatihan cabang olahraga beladiri Pencak Silat di Desa Bunigeulis, Kabupaten Kuningan, akan menggunakan metode berikut. Pertama, tim akan melakukan identifikasi masalah dan analisis situasi awal untuk mengetahui kondisi sebenarnya di desa tersebut. Selanjutnya, tim akan melakukan pelatihan Pencak Silat untuk generasi muda setempat dan kompetisi untuk mempromosikan olahraga. Dalam pelatihan, tim akan menggunakan instruktur Pencak Silat yang berpengalaman dan baju pelatihan serta perlengkapan yang sesuai. Kompetisi akan diadakan secara teratur untuk memantau kemajuan peserta dan meningkatkan motivasi mereka. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya Pencak Silat, tim akan melakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang sejarah, manfaat, dan pentingnya olahraga ini. Dalam evaluasi, tim akan mengevaluasi tingkat kesadaran masyarakat dan motivasi generasi muda setempat setiap bulan dan setiap enam bulan untuk mengetahui tingkat kesuksesan pengabdian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Desa Bunigeulis**

Desa Bunigeulis merupakan sebuah desa yang masih memiliki banyaknya pepohonan dan pesawahan yang terbentang luas , membuat Desa Bunigeulis tampak indah dan asri sehingga membuat siapapun yang berkunjung merasa nyaman dan betah menikmati pemandangan disertai semilir angin. Desa Bunigeulis terdiri dari 4 dusun yang memiliki kurang lebih 2.584 penduduk, sedangkan dari sisi organisasi di desa tersebut terbilang cukup terstruktur, dipimpin oleh satu Kepala Desa yang membersamai perangkat-perangkat desa, juga turut aktif ibu-ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga ( PKK ) yang bersinergi memajukan desa dengan rutin menjalankan program senam pagi, program posyandu, dan poswindu serta berbagai macam kegiatan lainnya. Turtut aktif pula para pemuda yang terkumpul dalam satu organisasi karang taruna yang diberi julukan Karang Taruna Macan Luwuk. Warga nya yang ramah dan kompak menjadi salah satu daya tarik tersendiri bagi Desa Bunigeulis. Desa Bunigeulis sendiri berlokasi di Kabupaten Kuningan, Kecamatan Cigandamekar.

### **2. Beladiri Pencak Silat**

Pencak silat adalah salah satu olahraga bela diri yang menggunakan tangan dan kaki untuk menangkis maupun menyerang. Pencak silat adalah budaya asli dari negara Indonesia. Bahkan, pencak silat sudah menjadi warisan budaya turun-temurun di Indonesia sejak abad ke-7. Lebih tepatnya, pencak silat hadir sebagai bentuk pengembangan keterampilan berburu dan perang dari suku asli di Indonesia. Seiring berjalannya waktu, pencak silat mulai

diperhatikan dan diatur melalui induk organisasi khusus di Indonesia. Adapun induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia atau biasa disingkat dengan IPSI. Pencak silat adalah salah satu olahraga tradisional Indonesia yang cukup populer. Bahkan, olahraga satu ini telah diakui dan dijadikan sebagai salah satu cabang olahraga internasional. Hal tersebut dibuktikan melalui cabang olahraga pencak silat yang mulai dipertandingkan pada ajang Asian Games tahun 2018.

Pada dasarnya, pencak silat sebagai ilmu bela diri ini mengandung 5 unsur tertentu, yaitu unsur olahraga, seni, bela diri, pendidikan mental dan kerohanian, serta persaudaraan. Berikut penjelasannya.

- Unsur olahraga: unsur pencak silat yang menekankan keterampilan jasmani.
- Unsur seni: pencak silat menekankan gerakan yang indah menyerupai seni tari.
- Unsur bela diri: gerakan menangkis dan menyerang dalam pencak silat ditujukan sebagai upaya pembelaan diri.
- Unsur pendidikan mental dan kerohanian: selama berlatih pencak silat, para pesilat biasanya dididik dengan menghayati perjuangan hidup yang dapat mendorong kecerdasan mental.
- Unsur persaudaraan: pencak silat adalah ilmu bela diri yang mengutamakan persaudaraan dengan menanamkan perilaku tolong menolong

Selain sebagai pertahanan diri, pencak silat juga diketahui memiliki beragam manfaat untuk kesehatan tubuh. Adapun beberapa manfaat pencak silat untuk kesehatan tubuh adalah sebagai berikut:

a. Meningkatkan Percaya Diri

Manfaat pencak silat yang pertama adalah dapat meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini dikarenakan pencak silat dilakukan dengan melatih kemampuan tubuh untuk mempertahankan diri. Dengan begitu, Anda secara tidak langsung akan merasa lebih percaya diri terutama ketika sedang menghadapi situasi genting.

b. Menjaga Berat Badan Ideal

Karena dilakukan dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh, pencak silat diketahui juga dapat mengoptimalkan proses pembakaran kalori dalam tubuh. Untuk mendapatkan manfaat ini, Anda disarankan untuk berlatih pencak silat secara rutin setiap minggunya.

c. Menjaga Kesehatan Jantung

Pencak silat adalah olahraga yang dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh secara intens. Gerakan intens ini turut membantu melancarkan peredaran darah serta meningkatkan detak jantung. Inilah yang menjadi alasan kenapa pencak silat bermanfaat dalam menjaga kesehatan jantung.

d. Melatih Fleksibilitas

Di dalam teknik dasar pencak silat, terdapat sejumlah gerakan yang memerlukan peregangan tubuh. Hal tersebut diketahui mampu membuat otot menjadi fleksibel yang secara tidak langsung juga mempengaruhi postur tubuh. Demikian ulasan lengkap mengenai olahraga bela diri pencak silat yang bisa disampaikan. Bila ingin mendapatkan manfaat di atas, tidak ada salahnya Anda mulai berlatih pencak silat secara rutin.

### 3. Dampak dan Hasil

Setelah beberapa minggu melaksanakan inisiatif dalam menghidupkan kembali beladiri pencak silat ini, beladiri pencak silat ini mendapatkan hasil yang positif. Minat terhadap pelatihan beladiri Pencak Silat ini sangat tinggi terutama di kalangan anak-anak dan para remaja. Dan para karang taruna pun turut aktif dalam melanjutkan dan menghidupkan kembali beladiri pencak silat yang ada di Desa Bunigeulis ini.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Menghidupkan kembali beladiri pencak silat yang ada di Desa Bunigeulis yang telah lama padam, dan dengan di hidupkannya kembali beladiri pencak silat ini sangat banyak di minati oleh para kalangan anak-anak dan remaja. Sehingga program penghidupan kembali beladiri pencak silat di Desa Bunigeulis ini berjalan dengan lancar. Harapannya setelah para mahasiswa KKN UPI selesai dalam menjalankan tugasnya di Desa Bunigeulis selama kurang lebih 1 tahun, program pelatihan beladiri pencak silat ini bisa terus di kembangkan oleh para kalangan masyarakat di Desa Bunigeulis yang mungkin akan di pimpin oleh para Karang Taruna Macan Luwuk.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Pencak Silat: Sejarah, Teknik, dan Manfaat oleh Dr. H. M. S. Siregar, dkk. (2015). Penerbit Universitas Negeri Medan.
- Pengembangan Pencak Silat di Desa oleh Dr. H. M. S. Siregar, dkk. (2019). Jurnal Desa, Vol. 10, No. 1.
- Pencak Silat: Sebagai Media Pengembangan Karakter oleh Dr. H. M. S. Siregar, dkk. (2018). Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 7, No. 2.