

Pembinaan Mental dan Karakter Pesilat Muda untuk Menjadi Atlet Profesional

Bahtiar Hari Hardovi^{1*}, Rizki Apriliyanto²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia
e-mail: bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id

Received: 25-05-2026 | Accepted: 26-05-2026 | Published: 27-05-2026

Abstrak

Banyak faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi olahraga secara maksimal, baik faktor internal maupun eksternal dari atlet itu sendiri. Selain kemampuan teknik, fisik, dan strategi bertanding, aspek mental dan karakter juga memiliki peranan yang sangat penting. Dalam olahraga pencak silat, karakter seorang pesilat menjadi pondasi utama dalam membentuk atlet profesional yang disiplin, tangguh, dan berintegritas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih perguruan pencak silat, diperoleh data bahwa sekitar 78% pesilat muda telah menunjukkan kedisiplinan dalam mengikuti latihan rutin dan penggunaan atribut latihan yang lengkap. Namun, masih terdapat beberapa aspek karakter yang perlu diperkuat sebagai upaya pembekalan menuju atlet profesional, seperti pengaturan pola istirahat dan pola makan (65%), sikap hormat kepada pelatih, wasit, dan lawan tanding (72%), pengendalian emosi saat bertanding (68%), serta peningkatan nilai religius dan sportivitas (75%). Tujuan kegiatan pembinaan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman pelatih mengenai pentingnya penanaman karakter kepada pesilat muda. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa angket kuesioner karakter dan observasi perilaku latihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pentingnya karakter dalam pencak silat dengan rata-rata tingkat pemahaman mencapai 84,3%. Peningkatan terlihat pada aspek disiplin, tanggung jawab, sportivitas, pengendalian diri, dan sikap hormat sebagai bekal utama dalam membentuk pesilat muda menuju atlet profesional.

Kata Kunci: Pencak Silat; Karakter; Mental; Pembinaan

Corresponding author: bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id

Hardovi, B. H., & Apriliyanto, R. (2026). Pembinaan Mental dan Karakter Pesilat Muda untuk Menjadi Atlet Profesional. *JUPAMU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(3), 485-492. <https://doi.org/10.66031/jupamu.v1i3.387>

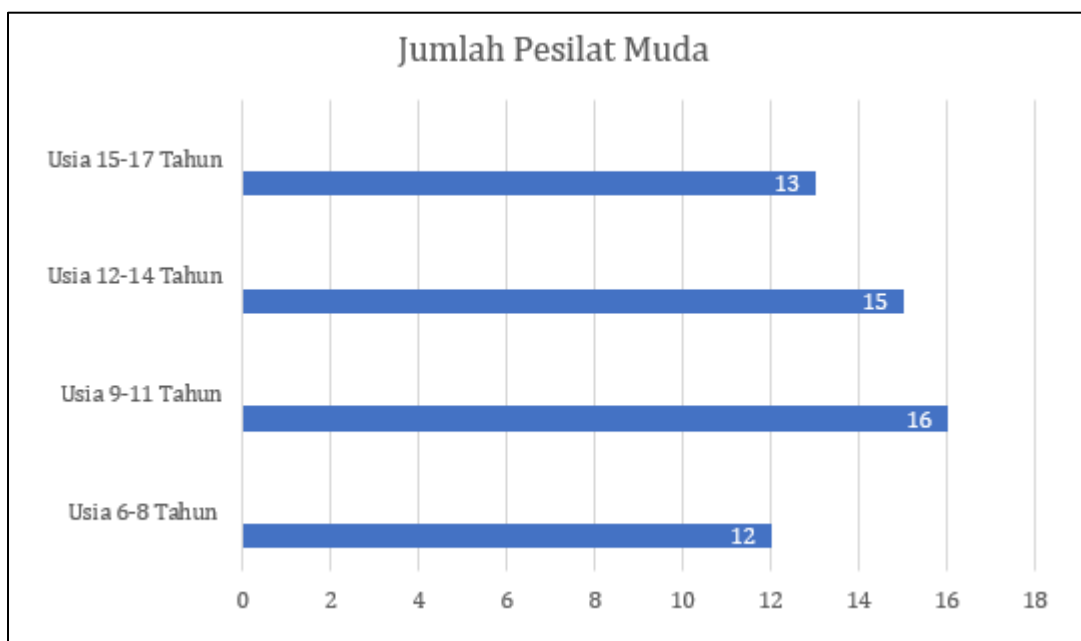
Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Pesilat muda sering kali memiliki bakat dan potensi besar untuk menjadi atlet profesional yang berprestasi di masa depan. Namun demikian, kemampuan teknik, fisik, dan strategi bertanding saja tidak cukup untuk mencapai kesuksesan dalam dunia pencak silat yang kompetitif. Penguatan karakter menjadi bagian penting dalam mempersiapkan pesilat muda menuju karier profesional (Ruswinarsih et al., 2023). Karakter utama yang perlu dibangun di antaranya disiplin, jujur, tanggung jawab, sportivitas, religius, tangguh, serta mampu mengendalikan emosi saat bertanding

(Belladonna & Septiana, 2022). Atlet yang memiliki mental kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pertandingan dan menjaga konsistensi prestasi (Putra & Wijono, 2021). Selain itu, peran pelatih sangat penting dalam membentuk karakter atlet karena pelatih menjadi sosok yang paling dekat dengan pesilat selama proses latihan berlangsung (Akbar & Rizki, 2021). Perguruan pencak silat sebagai tempat pembinaan memiliki peran sentral dalam membentuk karakter pesilat muda agar siap menjadi atlet profesional (Mufarriq, 2021). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, diketahui bahwa para pesilat diwajibkan hadir tepat waktu, menggunakan atribut latihan lengkap, dan menjaga sikap hormat kepada pelatih maupun sesama atlet. Pesilat yang tidak hadir latihan juga harus memberikan keterangan yang jelas kepada pelatih. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembentukan karakter disiplin sudah mulai diterapkan. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperkuat, seperti pengaturan pola istirahat dan pola makan, peningkatan sportivitas terhadap lawan dan wasit, pengendalian emosi saat bertanding, serta penguatan nilai religius sebagai bekal menuju atlet pencak silat profesional.



Gambar 1. Jumlah Atlet Pencak Silat Berdasarkan Usia

Dari berbagai permasalahan pada analisis situasi, persoalan yang menjadi prioritas yaitu para pelatih perguruan pencak silat belum optimal dalam pelaksanaan pendidikan karakter kepada pesilat muda, para orang tua atlet belum pernah menerima pemahaman mengenai pentingnya pembinaan karakter seorang atlet, serta para pesilat belum mendapatkan materi khusus tentang karakter dan sikap yang harus

dimiliki untuk menjadi atlet profesional. Oleh karena itu, penguatan karakter menjadi hal yang mendasar dalam mempersiapkan pesilat muda menuju jenjang prestasi yang lebih tinggi (Darmawan et al., 2023). Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pembinaan ini adalah memberikan materi penguatan karakter serta pendampingan selama proses latihan. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi tentang disiplin, sportivitas, tanggung jawab, pengendalian emosi, sikap hormat kepada pelatih dan lawan, serta penguatan nilai religius. Selain itu, dilakukan pendampingan untuk membantu penerapan nilai-nilai karakter tersebut dalam aktivitas latihan maupun kehidupan sehari-hari. Penguatan karakter ini perlu dipahami dan diterapkan oleh pelatih, orang tua, dan pesilat itu sendiri agar proses pembinaan atlet pencak silat dapat berjalan lebih optimal menuju atlet profesional yang berprestasi dan berintegritas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu metode yang melibatkan partisipasi aktif antara tim pengabdian, pelatih, orang tua, dan para pesilat selama proses kegiatan berlangsung (Ansori, 2024). Melalui metode ini, seluruh pihak dapat berperan dalam mengidentifikasi permasalahan, melaksanakan program pembinaan, hingga melakukan evaluasi hasil kegiatan secara bersama-sama.



Gambar 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Rangkaian kegiatan pembinaan karakter pesilat muda dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan persiapan oleh tim pengabdian bersama pelatih perguruan pencak silat. Kegiatan ini meliputi rapat internal, koordinasi dengan pihak perguruan, serta penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pengabdian juga menyiapkan materi pembinaan karakter yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi di tempat latihan pencak silat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, metode yang digunakan adalah kombinasi ceramah dan diskusi interaktif. Penyampaian materi dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya disiplin, sportivitas, tanggung jawab, pengendalian emosi, dan sikap hormat dalam pencak silat. Peserta kegiatan terdiri dari pelatih, orang tua pesilat, dan para atlet sehingga seluruh pihak memiliki pemahaman yang sama mengenai pentingnya penguatan karakter dalam membentuk atlet pencak silat profesional. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi secara aktif selama kegiatan.

3. Tahap Evaluasi

Dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan pembinaan yang telah dilaksanakan. Peserta mengisi angket kuesioner melalui Google Form sebagai posttest untuk mengukur tingkat pemahaman setelah kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi digunakan sebagai indikator keberhasilan program pembinaan karakter pesilat muda. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup yang telah divalidasi oleh ahli materi, pakar psikologi olahraga, dan praktisi pencak silat. ahli materi, pakar psikologi olahraga, dan praktisi pencak silat.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen

No	Nilai Karakter	Indikator
1	Respek	a. Hormat pada peraturan pertandingan pencak silat b. Hormat kepada lawan, pelatih, dan wasit c. Menghargai kemenangan dan menerima kekalahan
2	Tanggung Jawab	a. Disiplin dalam mengikuti latihan b. Mematuhi arahan pelatih c. Menjaga perlengkapan latihan dan pertandingan
3	Peduli	a. Membantu teman saat latihan b. Memberikan dukungan kepada sesama pesilat c. Mengutamakan kepentingan tim atau perguruan
4	Jujur	a. Patuh terhadap aturan pertandingan b. Bersikap sportif saat bertanding c. Mengakui kesalahan dan pelanggaran yang dilakukan
5	Fair Play	a. Berlaku adil kepada semua pesilat b. Memberikan kesempatan kepada teman untuk berkembang c. Bertanding tanpa melakukan kecurangan
6	Beradab	a. Menjadi contoh perilaku yang baik b. Menjaga sopan santun terhadap pelatih dan sesama atlet c. Berusaha meraih prestasi dengan cara yang terhormat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pembinaan karakter pesilat muda dilaksanakan melalui pemberian materi, diskusi interaktif, serta pendampingan selama proses latihan. Kegiatan ini diikuti oleh pelatih, orang tua, dan para pesilat muda di perguruan pencak silat. Fokus utama pembinaan adalah meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya karakter dalam membentuk atlet pencak silat profesional (Prastyana et al., 2026). Nilai karakter yang ditekankan meliputi disiplin, tanggung jawab, sportivitas, pengendalian emosi, sikap hormat kepada pelatih dan lawan, serta penerapan nilai religius dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi awal, sekitar 78% pesilat muda telah menunjukkan kedisiplinan dalam mengikuti latihan rutin dan penggunaan atribut latihan yang lengkap. Namun demikian, masih ditemukan beberapa aspek yang perlu diperkuat, seperti pengaturan pola istirahat dan pola makan (65%), sikap hormat kepada pelatih, wasit, dan lawan tanding (72%), pengendalian emosi saat bertanding (68%), serta peningkatan nilai religius dan sportivitas (75%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan karakter masih perlu dilakukan secara berkelanjutan agar para pesilat memiliki kesiapan mental yang baik dalam menghadapi persaingan olahraga prestasi (Pramesti & Lestari, 2020).

Hasil evaluasi kegiatan diperoleh melalui angket kuesioner karakter dan observasi perilaku latihan. Berdasarkan hasil posttest, tingkat pemahaman peserta mengenai pentingnya karakter dalam pencak silat mencapai rata-rata 84,3%. Peningkatan pemahaman terlihat pada aspek disiplin, tanggung jawab, sportivitas, pengendalian diri, dan sikap hormat terhadap orang lain. Pelatih dan orang tua juga menunjukkan kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya peran mereka dalam membentuk karakter atlet sejak usia dini (Mahfuzah & Hidayat, 2025). Hasil tersebut menunjukkan bahwa program pembinaan karakter memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran pesilat muda mengenai pentingnya nilai-nilai karakter dalam olahraga pencak silat. Karakter yang kuat menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung prestasi atlet karena tidak hanya membantu dalam proses latihan, tetapi juga membentuk sikap profesional, mental tangguh, dan perilaku sportif saat bertanding (Pradana, 2025). Dengan demikian, pembinaan karakter perlu dilakukan secara berkesinambungan sebagai bagian penting dalam menciptakan atlet pencak silat yang profesional dan berintegritas.

KESIMPULAN

Kegiatan pembinaan karakter pesilat muda memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman mengenai pentingnya karakter dalam membentuk atlet pencak silat profesional. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para pelatih, orang tua, dan pesilat memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, pengendalian emosi, sikap hormat, dan religiusitas. Berdasarkan hasil evaluasi, tingkat pemahaman karakter peserta mencapai rata-rata 84,3%, yang menunjukkan bahwa program pembinaan berjalan dengan baik dan efektif. Pembinaan karakter tidak hanya berperan dalam membentuk sikap dan perilaku positif selama latihan maupun pertandingan, tetapi juga menjadi bekal penting bagi pesilat muda dalam menghadapi tantangan olahraga prestasi di masa depan. Oleh karena itu, penguatan karakter perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara pelatih, orang tua, dan perguruan pencak silat agar dapat menciptakan atlet yang tidak hanya berprestasi, tetapi juga berintegritas dan bermental kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, R. P., Wijaksana, D. P., Wardan, N. K., Ramadhan, A. J., & Prawiradhani, F. A. (2026). Transformasi Nilai Budaya Pencak Silat Dalam Platform Digital sebagai Upaya Pencegahan Konflik Remaja. *JUPAMU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(2), 245-254. <https://doi.org/10.66031/jupamu.v1i2.158>
- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen Latihan Dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.538>
- Ansori, M. (2024). Riset Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Participatory Action Research (PAR). Kediri: IAIFA Press.
- Belladonna, A. P., & Septiana, R. A. (2022). The Pencak Silat College in Developing National Character: Paguron Pencak Silat Dalam Menumbuhkan Karakter Bangsa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 183–194. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i2.179>
- Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). Pencak Silat dan Nilai Sosial Dalam Masyarakat: Literature Review. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668>
- Hardovi, B. H., Utomo, A. P., & Apriliyanto, R. (2025). Pelatihan Inovatif Pemanfaatan Media Digital bagi Guru dan Tenaga Kependidikan di SD HAMKA Jember. *JUPAMU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(1), 83-94. <https://doi.org/10.66031/jupamu.v1i1.32>
- Mahfuzah, A., & Hidayat, M. S. (2025). Pendidikan Karakter Dalam Program Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Al-Amin*, 4(1), 86–97. <https://doi.org/10.54723/ejpgmi.v4i1.321>
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>
- Pradana, R. W. (2025). Pelatihan Etika Dan Sportivitas Bagi Pesilat Pemula Di Matakuliah Pencak Silat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pendidikan, Ekonomi, Literasi, Dan Pengembangan Inovasi Sosial*, 1(2). <https://doi.org/10.03625/tscfn274>
- Pramesti, D. A., & Lestari, S. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/82125>
- Prastyana, B. R., Hidayatullah, M. F., Riyadi, S., & Liskustyawati, H. (2026). Model Pembinaan Pencak Silat di Indonesia: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2020-2025. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 258–269. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.967>
- Putra, P. P. K., & Wijono, W. W. (2021). Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo di Kabupaten Ponorogo: Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 62–69. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39188>

Ruswinarsih, S., Apriati, Y., & Malihah, E. (2023). Penguatan Karakter Melalui Seni Bela Diri Pencak Silat Kuntau Pada Masyarakat Kalimantan Selatan, Indonesia. *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)*, 5(01), 50–62.
<https://doi.org/10.20527/pn.v5i01.7571>