

Pengembangan Model Bantuan Teknis, Fisik, dan Mental untuk Atlet Pencak Silat di Sekolah Menengah Atas Daerah

Moch. Ichdah Asyarin Hayau Lailin^{1*}, Ratnaningrum Zusyana Dewi², Eko Sutrisno³

¹⁻³ Universitas Islam Majapahit, Indonesia

email: ekosudrun@unim.ac.id³

Article Info :

Received:

15-12-2025

Revised:

03-01-2025

Accepted:

23-01-2026

Abstract

The increasing competitive demands in modern pencak silat require athletes to possess not only technical proficiency but also optimal physical conditioning and strong mental readiness. This study aims to develop an integrated assistance model that combines technical, physical, and mental aspects for pencak silat athletes in regional gyms. The model was designed through a structured mentoring approach involving needs assessment, program planning, implementation, and evaluation within local training environments. Findings indicate that integrated assistance enhances technical execution, improves physical consistency, and strengthens athletes' psychological readiness during competition. Mental training components, including confidence building and emotional regulation, play a crucial role in stabilizing performance under competitive pressure. The proposed model emphasizes the active role of coaches as technical instructors and psychosocial supporters. Overall, this integrated assistance model provides a practical and adaptable framework for improving athlete development in regional gyms and contributes to sustainable, community-based sports performance development.

Keywords: Pencak Silat, Athlete Development, Integrated Training Model, Mental Readiness, Regional Gymnasium.

Abstrak

Tuntutan kompetitif yang semakin meningkat dalam pencak silat modern mengharuskan atlet tidak hanya memiliki keahlian teknis yang mumpuni, tetapi juga kondisi fisik yang optimal dan kesiapan mental yang kuat. Studi ini bertujuan untuk mengembangkan model bantuan terintegrasi yang menggabungkan aspek teknis, fisik, dan mental bagi atlet pencak silat di gymnasium regional. Model ini dirancang melalui pendekatan bimbingan terstruktur yang melibatkan penilaian kebutuhan, perencanaan program, implementasi, dan evaluasi dalam lingkungan latihan lokal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model bantuan terpadu meningkatkan eksekusi teknis, memperbaiki konsistensi fisik, dan memperkuat kesiapan psikologis atlet selama kompetisi. Komponen pelatihan mental, termasuk pembentukan kepercayaan diri dan regulasi emosi, memainkan peran krusial dalam menstabilkan kinerja di bawah tekanan kompetitif. Model yang diusulkan menekankan peran aktif pelatih sebagai instruktur teknis dan pendukung psikososial. Secara keseluruhan, model bantuan terpadu ini menyediakan kerangka kerja praktis dan adaptif untuk meningkatkan pengembangan atlet di gymnasium regional dan berkontribusi pada pengembangan kinerja olahraga yang berkelanjutan dan berbasis komunitas.

Kata kunci: Pencak Silat, Pengembangan Atlet, Model Latihan Terpadu, Kesiapan Mental, Pusat Kebugaran Regional.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang telah berkembang menjadi cabang olahraga prestasi dengan tuntutan kompetitif yang semakin tinggi. Perkembangan arena pertandingan modern menuntut atlet untuk memiliki penguasaan teknik yang presisi, kondisi fisik yang prima, serta kesiapan mental yang stabil dalam menghadapi tekanan kompetisi. Pembinaan atlet pencak silat tidak lagi dapat dilakukan secara parsial karena kompleksitas kebutuhan performa yang terus meningkat. Literatur menegaskan bahwa pencak silat sebagai olahraga prestasi membutuhkan pendekatan pembinaan yang sistematis dan berbasis ilmu keolahragaan agar mampu menghasilkan atlet yang kompetitif dan berkelanjutan (Candra, 2021; Parr, 2018).

Aspek teknis menjadi fondasi utama dalam pencapaian prestasi atlet pencak silat karena keberhasilan dalam pertandingan sangat ditentukan oleh ketepatan gerak, penguasaan teknik serangan

dan tangkisan, serta kemampuan membaca situasi pertandingan. Perkembangan media pelatihan berbasis teknologi memberikan peluang baru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran teknik pencak silat secara lebih efektif dan terukur. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media berbasis web dan inovasi teknologi dalam latihan mampu meningkatkan pemahaman teknik dan kualitas eksekusi gerak atlet secara signifikan (Aga et al., 2023; Hardovi et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya model pendampingan teknis yang terstruktur dan adaptif terhadap perkembangan teknologi pelatihan.

Selain penguasaan teknik, kondisi fisik merupakan faktor penentu yang mendukung konsistensi performa atlet selama latihan dan pertandingan. Komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi memiliki peran penting dalam menunjang efektivitas teknik pencak silat. Hasil penelitian membuktikan bahwa program latihan fisik yang terencana dengan baik mampu meningkatkan kondisi fisik atlet sekaligus menumbuhkan minat dan motivasi berlatih (Hariono et al., 2024; Parr, 2018). Namun, praktik pembinaan fisik di tingkat daerah masih menunjukkan variasi kualitas, sehingga dibutuhkan model pendampingan fisik yang lebih terstandar dan kontekstual.

Kesiapan mental atlet juga menjadi aspek krusial yang sering kali menentukan hasil pertandingan, terutama dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Atlet pencak silat dihadapkan pada tantangan psikologis berupa kecemasan, rasa takut gagal, serta fluktuasi kepercayaan diri. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti latihan visualisasi dan pendekatan mindfulness efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan pengendalian emosi atlet pencak silat (Agustiandho et al., 2025; Asyari et al., 2025). Temuan tersebut menegaskan pentingnya pendampingan mental sebagai bagian integral dari pembinaan atlet.

Peran pelatih dalam pembinaan atlet pencak silat tidak hanya terbatas pada pengajaran teknik dan fisik, tetapi juga mencakup dukungan psikososial yang memengaruhi perkembangan atlet secara menyeluruh. Pelatih berfungsi sebagai figur pendamping yang memberikan motivasi, arahan, dan dukungan emosional selama proses latihan dan kompetisi. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pelatih berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan performa atlet pencak silat (Kasyfillah et al., 2025; Keliat & Al Munawar, 2024). Oleh karena itu, model pendampingan atlet perlu dirancang untuk memperkuat kapasitas pelatih dalam menjalankan peran multidimensional tersebut.

Gelanggang olahraga daerah memiliki peran strategis sebagai pusat pembinaan atlet pencak silat, khususnya pada level pembinaan usia dini dan prestasi regional. Ketersediaan sarana prasarana, lingkungan latihan, serta sistem pembinaan yang terkelola dengan baik sangat berpengaruh terhadap kualitas pengembangan atlet. Studi mengenai pemanfaatan ruang terbuka dan fasilitas olahraga menunjukkan bahwa lingkungan latihan yang memadai mampu meningkatkan partisipasi dan keberlanjutan aktivitas olahraga masyarakat dan atlet (Indrianto et al., 2025). Namun, perbedaan kondisi fasilitas antar daerah menuntut adanya model pendampingan yang fleksibel dan aplikatif.

Pembinaan pencak silat juga mulai diarahkan pada pengembangan nilai-nilai kehidupan dan karakter atlet seiring dengan tuntutan pembinaan olahraga modern. Model latihan berbasis nilai terbukti mampu membentuk disiplin, tanggung jawab, dan ketahanan mental atlet dalam jangka panjang. Penelitian mengungkapkan bahwa pendekatan sport for development and peace dalam pencak silat memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan keterampilan hidup atlet di luar arena pertandingan (Hadiana et al., 2025). Integrasi nilai tersebut memperkuat urgensi pengembangan model pendampingan yang holistik dan berorientasi jangka panjang.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, pengembangan model pendampingan teknis, fisik, dan mental bagi atlet pencak silat di gelanggang olahraga daerah menjadi kebutuhan yang mendesak. Kajian terdahulu cenderung memfokuskan pada satu aspek pembinaan secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran model pendampingan yang terintegrasi. Model pendampingan yang komprehensif diharapkan mampu menjawab tantangan pembinaan atlet pencak silat secara sistematis dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pendampingan yang selaras dengan kondisi gelanggang daerah dan didukung oleh pendekatan ilmiah dalam ilmu keolahragaan modern (Aga et al., 2023; Hardovi et al., 2025; Keliat & Al Munawar, 2024).

METODE

Metode ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (research and development) yang bertujuan menghasilkan model pendampingan teknis, fisik, dan mental bagi atlet pencak silat di gelanggang olahraga daerah yang bersifat aplikatif dan kontekstual. Subjek penelitian melibatkan atlet

pencak silat dan pelatih yang aktif melakukan pembinaan di gelanggang olahraga daerah, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi latihan, wawancara mendalam, angket kebutuhan pembinaan, serta dokumentasi aktivitas latihan dan kompetisi. Tahapan penelitian meliputi analisis kebutuhan pembinaan atlet, perancangan awal model pendampingan, validasi model oleh ahli kepelatihan dan psikologi olahraga, uji coba terbatas pada kelompok atlet, serta penyempurnaan model berdasarkan hasil evaluasi implementasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif untuk menilai kelayakan, efektivitas, serta keterterapan model pendampingan yang dikembangkan dalam mendukung peningkatan performa teknis, kondisi fisik, dan kesiapan mental atlet pencak silat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Model Pendampingan Teknis Atlet Pencak Silat di Gelanggang Olahraga Daerah

Pendampingan teknis merupakan fondasi utama dalam pengembangan performa atlet pencak silat karena kualitas teknik secara langsung menentukan efektivitas serangan, pertahanan, dan pengambilan keputusan dalam pertandingan. Atlet di tingkat gelanggang olahraga daerah umumnya memiliki variasi penguasaan teknik dasar yang dipengaruhi oleh latar belakang pelatih, frekuensi latihan, serta ketersediaan media pembelajaran teknik. Kondisi ini menuntut adanya model pendampingan teknis yang terstruktur, sistematis, dan mudah diterapkan sesuai karakteristik sasana daerah. Literatur pencak silat menegaskan bahwa pembinaan teknik yang konsisten dan berjenjang menjadi kunci keberlanjutan prestasi atlet (Candra, 2021; Sudiana & Spyawanawati, 2023).

Model pendampingan teknis yang dikembangkan dalam penelitian ini diawali dengan pemetaan kebutuhan teknik atlet melalui observasi langsung latihan dan analisis keterampilan dasar. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian atlet mengalami ketidakstabilan dalam eksekusi teknik serangan dan tangkisan, terutama pada situasi transisi dan tekanan pertandingan. Temuan ini sejalan dengan studi yang menyebutkan bahwa lemahnya kontrol teknik dasar sering muncul akibat minimnya umpan balik terstruktur dalam latihan rutin (Wijayanti, 2025; Wiguno et al., 2024). Oleh karena itu, pendampingan teknis dirancang untuk memberikan koreksi langsung dan berkelanjutan selama proses latihan.

Pendampingan teknis tidak hanya difokuskan pada pengulangan gerak, tetapi juga pada pemahaman prinsip biomekanika dan konteks penggunaan teknik dalam pertandingan. Atlet diarahkan untuk memahami kapan dan bagaimana suatu teknik digunakan secara efektif sesuai situasi laga. Pendekatan ini memperkuat transfer keterampilan dari latihan ke pertandingan nyata. Penguatan aspek kognitif dalam latihan teknik terbukti meningkatkan kualitas pengambilan keputusan atlet bela diri (Parr, 2018; Syah & Irawan, 2023).

Perkembangan teknologi pelatihan memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung pendampingan teknis atlet pencak silat. Pemanfaatan media berbasis web dan aplikasi digital memungkinkan atlet memperoleh visualisasi teknik yang lebih jelas dan terstandar. Penelitian menunjukkan bahwa media pelatihan berbasis teknologi mampu meningkatkan akurasi gerak dan pemahaman teknik secara signifikan (Aga et al., 2023; Kurniawan et al., 2024). Dalam model ini, teknologi diposisikan sebagai alat bantu pendamping, bukan pengganti peran pelatih.

Gambar 1. Proses Latihan Pemantapan Teknik, Skill, Dan Kesiapan Bertanding Atlet Pencak Silat





Pendampingan teknis juga menekankan pentingnya latihan teknik yang kontekstual dengan regulasi pertandingan terbaru. Atlet dibimbing untuk menyesuaikan teknik serangan, pertahanan, dan transisi sesuai sistem penilaian dan dinamika laga kompetitif. Pendekatan ini meningkatkan efektivitas teknik dalam menghasilkan poin dan meminimalkan pelanggaran. Studi tentang performa pencak silat kompetitif menegaskan bahwa adaptasi teknik terhadap aturan pertandingan menjadi faktor pembeda antara atlet daerah dan atlet elit (Sulfa et al., 2024; Widiastuti & Saputro, 2025).

Peran pelatih dalam pendampingan teknis diperkuat melalui pola komunikasi dua arah antara pelatih dan atlet. Pelatih tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga berperan sebagai fasilitator yang membantu atlet merefleksikan kesalahan teknik dan progres latihan. Hubungan pedagogis yang positif terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik olahraga (Kasyfillah et al., 2025; Keliat & Al Munawar, 2024). Model ini menempatkan pelatih sebagai aktor utama dalam keberhasilan pendampingan teknis.

Hasil implementasi pendampingan teknis menunjukkan adanya peningkatan kualitas teknik dasar dan teknik lanjutan atlet secara bertahap. Atlet menjadi lebih stabil dalam eksekusi teknik, memiliki koordinasi gerak yang lebih baik, serta mampu mempertahankan kualitas teknik dalam durasi pertandingan yang panjang. Perubahan ini mengindikasikan bahwa pendampingan teknis yang terstruktur mampu meningkatkan konsistensi performa atlet. Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang efektivitas model latihan teknik terprogram dalam olahraga bela diri (Hariono et al., 2024; Parr, 2018).

Capaian pendampingan teknis dapat dilihat secara lebih terukur melalui indikator keterampilan atlet sebelum dan sesudah program. Data perkembangan teknik dirangkum dalam tabel berikut sebagai bentuk penguatan empiris terhadap hasil pendampingan yang dilakukan:

Tabel 1. Indikator Perkembangan Pendampingan Teknis Atlet Pencak Silat

Komponen Teknik	Indikator Penilaian	Kondisi Awal	Kondisi Akhir
Teknik dasar	Konsistensi gerak	Rendah–sedang	Meningkat
Teknik serangan	Akurasi & timing	Belum stabil	Lebih presisi
Teknik pertahanan	Respon terhadap serangan	Lambat	Lebih cepat
Transisi teknik	Kelancaran gerak	Kurang efektif	Lebih terkoordinasi

Sumber data: hasil observasi dan evaluasi pendampingan teknis atlet pencak silat di gelanggang olahraga daerah, 2025.

Data tersebut menunjukkan bahwa pendampingan teknis berkontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas keterampilan atlet secara menyeluruh. Peningkatan tidak hanya terjadi pada aspek teknis individual, tetapi juga pada kemampuan mengintegrasikan teknik dalam situasi pertandingan. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa model pendampingan teknis harus dirancang berbasis kebutuhan riil atlet dan kondisi sasana. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi pengembangan model latihan pencak silat berbasis kebutuhan lapangan (Nurhidayah et al., 2024; Saputra et al., 2025).

Pengembangan model pendampingan teknis dalam penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan terintegrasi antara latihan teknik, peran pelatih, dan pemanfaatan media pendukung. Model

ini tidak hanya meningkatkan kualitas teknik atlet, tetapi juga membangun pemahaman taktis dan kesiapan kompetitif sejak level gelanggang daerah. Keunggulan model terletak pada fleksibilitas penerapan dan kesesuaian dengan kondisi pembinaan lokal. Pendampingan teknis menjadi fondasi utama bagi pengembangan aspek fisik dan mental atlet pada tahap pendampingan berikutnya.

Pengembangan Model Pendampingan Fisik Atlet Pencak Silat di Gelanggang Olahraga Daerah

Pendampingan fisik menjadi komponen esensial dalam pembinaan atlet pencak silat karena tuntutan pertandingan yang mengharuskan atlet tampil eksplosif, stabil, dan konsisten sepanjang ronde. Karakteristik pencak silat sebagai olahraga bela diri menempatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi sebagai penentu efektivitas teknik yang telah dikuasai. Atlet di gelanggang olahraga daerah sering menghadapi keterbatasan program latihan fisik yang sistematis dan terukur. Kondisi ini menguatkan urgensi pengembangan model pendampingan fisik yang terstruktur dan aplikatif (Parr, 2018; Hariono et al., 2024).

Asesmen awal kondisi fisik atlet menunjukkan adanya variasi kemampuan fisik yang cukup lebar antar atlet dalam satu sasana. Sebagian atlet memiliki kekuatan yang baik tetapi lemah pada daya tahan, sementara atlet lain menunjukkan kecepatan yang memadai namun kurang stabil dalam koordinasi gerak. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pembinaan fisik atlet pencak silat di tingkat daerah masih bersifat umum dan belum terindividualisasi (Saputra et al., 2025; Purnomo et al., 2025). Oleh karena itu, pendampingan fisik dirancang berbasis profil kebutuhan masing-masing atlet.

Model pendampingan fisik difokuskan pada pengembangan komponen biomotor utama yang relevan dengan karakter pertandingan pencak silat. Latihan disusun secara bertahap mulai dari penguatan dasar, peningkatan kapasitas daya tahan, hingga pengembangan kecepatan reaksi dan kelincahan. Pendekatan progresif ini bertujuan menjaga adaptasi fisiologis atlet tanpa meningkatkan risiko cedera. Literatur sport science menegaskan bahwa periodisasi latihan fisik menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembinaan atlet bela diri (Parr, 2018; Gabbett, 2016).

Latihan kekuatan dan daya tahan dirancang menggunakan metode yang menyesuaikan dengan fasilitas gelanggang olahraga daerah. Pemanfaatan beban tubuh, resistance sederhana, dan latihan sirkuit menjadi pilihan utama agar program mudah direplikasi oleh pelatih sasana. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas fisik atlet tanpa ketergantungan pada fasilitas modern. Studi tentang pembinaan pencak silat di lingkungan terbatas menunjukkan bahwa latihan fisik berbasis fungsi lebih relevan bagi atlet daerah (Indrianto et al., 2025; Nurhidayah et al., 2024).

Gambar 2. Atlet Pencak Silat Sasana Pencak Silat Saradan (PSC Saradan) Yang Meraih Prestasi Pada UNIM Mojokerto Championship 2025





Pendampingan fisik juga menekankan integrasi latihan kondisi fisik dengan kebutuhan teknik pertandingan. Latihan kecepatan dan kelincahan dirancang menyerupai pola gerak pencak silat agar transfer latihan ke situasi laga berlangsung optimal. Atlet dilatih untuk mempertahankan kualitas gerak teknik meskipun berada dalam kondisi kelelahan. Pendekatan ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan bahwa latihan fisik kontekstual meningkatkan efektivitas performa pertandingan (Sulfa et al., 2024; Widiastuti & Saputro, 2025).

Aspek pengendalian beban latihan menjadi perhatian utama dalam pendampingan fisik untuk mencegah overtraining. Monitoring dilakukan melalui pengamatan respon fisiologis atlet, konsistensi kehadiran latihan, serta kestabilan performa. Pendampingan fisik tidak diarahkan pada intensitas tinggi semata, tetapi pada kualitas adaptasi fisik yang berkelanjutan. Pendekatan ini mendukung prinsip long-term athlete development dalam olahraga prestasi (Syah & Irawan, 2023; Parr, 2018).

Hasil implementasi pendampingan fisik menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kapasitas daya tahan dan kestabilan performa atlet selama latihan dan simulasi pertandingan. Atlet mampu mempertahankan intensitas gerak yang lebih stabil hingga akhir sesi latihan. Peningkatan ini berdampak langsung pada efektivitas teknik dan kepercayaan diri saat bertanding. Temuan ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan erat antara kondisi fisik dan performa pencak silat kompetitif (Hariono et al., 2024; Wijayanti, 2025).

Perkembangan kondisi fisik atlet selama pendampingan dirangkum dalam tabel berikut sebagai bentuk penguatan data empiris terhadap efektivitas model pendampingan fisik yang diterapkan.

Tabel 2. Perkembangan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Selama Pendampingan

Komponen Fisik	Indikator	Kondisi Awal	Kondisi Akhir
Daya tahan	Ketahanan latihan	Rendah–sedang	Meningkat
Kekuatan	Stabilitas gerak	Belum optimal	Lebih stabil
Kecepatan	Respon gerak	Tidak konsisten	Lebih cepat
Kelincahan	Perubahan arah	Kurang efektif	Lebih adaptif

Sumber data: hasil pengukuran kondisi fisik dan observasi latihan atlet pencak silat di gelanggang olahraga daerah, 2025.

Data tersebut menunjukkan bahwa pendampingan fisik berkontribusi nyata terhadap peningkatan kapasitas fisik atlet secara menyeluruh. Peningkatan kondisi fisik memberikan dampak lanjutan terhadap kualitas teknik dan kesiapan mental atlet saat menghadapi tekanan pertandingan. Hal ini menegaskan bahwa pendampingan fisik tidak dapat dipisahkan dari aspek teknis dan mental dalam pembinaan pencak silat. Pendekatan integratif ini selaras dengan rekomendasi pengembangan atlet bela diri modern (Parr, 2018; Sulfa et al., 2024).

Pengembangan model pendampingan fisik dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan fisik yang terencana, adaptif, dan kontekstual mampu meningkatkan performa atlet pencak silat di gelanggang olahraga daerah. Model ini dirancang agar mudah diterapkan dan berkelanjutan oleh pelatih sasana. Keunggulan utama terletak pada kesesuaianya dengan kondisi fasilitas lokal serta kebutuhan spesifik atlet. Pendampingan fisik yang kuat menjadi fondasi penting bagi penguatan aspek mental atlet pada tahap pendampingan berikutnya.

Pengembangan Model Pendampingan Mental Atlet Pencak Silat di Gelanggang Olahraga Daerah

Pendampingan mental merupakan elemen penentu dalam pembinaan atlet pencak silat karena pertandingan bela diri menempatkan atlet pada tekanan psikologis yang tinggi dan berulang. Situasi kompetisi menuntut kemampuan mengendalikan emosi, mempertahankan fokus, serta menjaga kepercayaan diri dalam waktu yang singkat. Atlet di gelanggang olahraga daerah sering kali memiliki kesiapan teknik dan fisik yang memadai, tetapi belum diimbangi dengan kesiapan mental yang stabil. Kondisi ini memperlihatkan bahwa aspek mental memerlukan pendampingan terstruktur dan berkelanjutan (Candra, 2021; Rizqullah et al., 2025).

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian atlet mengalami kecemasan berlebih menjelang pertandingan dan simulasi laga. Gejala yang muncul meliputi ketegangan otot, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan kualitas pengambilan keputusan saat bertanding. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa atlet pencak silat kategori tanding memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang relatif tinggi dibandingkan cabang olahraga non-kontak (Rizqullah et al., 2025). Oleh sebab itu, pendampingan mental difokuskan pada penguatan regulasi emosi dan stabilitas psikologis atlet.

Model pendampingan mental dirancang untuk mendukung kesiapan bertanding melalui pendekatan psikologis yang aplikatif dan mudah dipahami atlet. Program pendampingan mencakup latihan visualisasi, penguatan fokus, pengelolaan kecemasan, serta pembentukan kepercayaan diri. Pendekatan ini disesuaikan dengan karakteristik usia dan tingkat pengalaman atlet di sasana daerah. Literatur menegaskan bahwa latihan mental yang konsisten mampu meningkatkan kualitas performa atlet bela diri secara signifikan (Agustiandho et al., 2025; Horn & Smith, 2018).

Latihan visualisasi digunakan sebagai instrumen utama untuk membantu atlet membangun gambaran mental positif sebelum bertanding. Atlet dilatih membayangkan situasi pertandingan secara detail, mulai dari suasana gelanggang hingga eksekusi teknik yang tepat. Metode ini membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis atlet. Efektivitas visualisasi dalam pencak silat telah dibuktikan melalui pendekatan PETTLEP yang berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet (Agustiandho et al., 2025).

Pendampingan mental juga menekankan latihan mindfulness dan pengendalian emosi untuk membantu atlet tetap tenang dalam tekanan pertandingan. Atlet diajak mengenali respons emosional diri sendiri dan mengelola stres secara adaptif. Pendekatan ini penting karena pencak silat menuntut reaksi cepat yang sering dipengaruhi oleh kondisi emosi sesaat. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan berbasis mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan atlet remaja pencak silat (Asyari et al., 2025).

Peran pelatih menjadi komponen penting dalam keberhasilan pendampingan mental atlet. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai instruktur teknik, tetapi juga sebagai pendamping psikososial yang memberikan rasa aman dan dukungan emosional. Hubungan positif antara pelatih dan atlet berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan motivasi bertanding. Studi kasus menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pelatih berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis atlet pencak silat (Kasyfillah et al., 2025; Keliat & Al Munawar, 2024).

Implementasi pendampingan mental dilakukan secara terintegrasi dengan latihan teknik dan fisik melalui simulasi pertandingan. Atlet dilatih menghadapi tekanan yang menyerupai kondisi kompetisi sesungguhnya agar mampu mengelola stres secara adaptif. Simulasi pertandingan membantu atlet membangun pengalaman psikologis yang realistik sebelum berlaga. Pendekatan ini memperkuat kesiapan mental atlet dalam menghadapi situasi tidak terduga saat pertandingan resmi (Rizqullah et al., 2025; Candra, 2021).

Perkembangan kesiapan mental atlet selama pendampingan dirangkum dalam tabel berikut sebagai penguatan data empiris terhadap efektivitas model pendampingan mental yang diterapkan.

Tabel 3. Perkembangan Kesiapan Mental Atlet Pencak Silat Selama Pendampingan

Aspek Mental	Indikator	Kondisi Awal	Kondisi Akhir
Kepercayaan diri	Sikap bertanding	Rendah–sedang	Meningkat
Kontrol emosi	Respon tekanan	Tidak stabil	Lebih terkendali
Fokus	Konsentrasi laga	Mudah terganggu	Lebih konsisten
Kesiapan bertanding	Mental kompetisi	Kurang siap	Lebih siap

Sumber data: hasil observasi psikologis atlet dan evaluasi pendampingan mental di gelanggang olahraga daerah, 2025.

Data tersebut menunjukkan bahwa pendampingan mental memberikan kontribusi nyata terhadap stabilitas psikologis atlet. Peningkatan kesiapan mental berdampak langsung pada konsistensi performa teknik dan ketahanan fisik saat bertanding. Temuan ini menegaskan bahwa aspek mental berperan sebagai penguat bagi aspek teknik dan fisik dalam sistem pembinaan atlet pencak silat. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pembinaan atlet holistik dalam sport science modern (Parr, 2018; Hadiana et al., 2025).

Pengembangan model pendampingan mental dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan psikologis atlet dapat ditingkatkan melalui pendekatan yang sistematis, aplikatif, dan kontekstual. Model ini dirancang agar mudah diterapkan oleh pelatih sasana dengan sumber daya terbatas. Keunggulan utama terletak pada integrasi latihan mental dengan latihan teknik dan fisik secara simultan. Pendampingan mental yang kuat melengkapi model pendampingan teknis dan fisik, sehingga membentuk kerangka pembinaan atlet pencak silat yang komprehensif di gelanggang olahraga daerah.

KESIMPULAN

Pengembangan model pendampingan teknis, fisik, dan mental bagi atlet pencak silat di gelanggang olahraga daerah menunjukkan bahwa pembinaan atlet yang terintegrasi mampu meningkatkan kualitas performa secara lebih stabil dan berkelanjutan. Model pendampingan yang dirancang berdasarkan kebutuhan riil sasana daerah tidak hanya memperkuat penguasaan teknik dan kondisi fisik atlet, tetapi juga meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi. Integrasi ketiga aspek tersebut menjadikan proses pembinaan lebih sistematis, terukur, dan adaptif terhadap keterbatasan sarana serta karakteristik atlet daerah. Pendampingan yang melibatkan peran aktif pelatih sebagai pendamping multidimensional terbukti memperkuat komitmen latihan dan konsistensi performa atlet, sehingga model ini dapat dijadikan rujukan pembinaan atlet pencak silat di tingkat regional serta direplikasi pada sasana lain sebagai upaya penguatan ekosistem pembinaan olahraga prestasi berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aga, A. J., Graha, A. S., Ambarwati, A., Hariono, A., & Prabowo, T. A. (2023). Development Of Web-Based Pencak Silat Double Category Training Media. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 10(4). <Http://Dx.Doi.Org/10.46827/Ejpe.V10i4.5138>
- Agustiandho, M., Hidayah, N., & Tafaqur, M. (2025). The Effect Of Pettlep-Based Visualization Training On The Self-Confidence Level Of Pencak Silat Athletes. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 14(3), 1189-1192. <Https://Doi.Org/10.15294/Active.V14i3.36654>
- Asyari, M. A. N., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Integrating Mindfulness-Based Education To Reduce Anxiety Disorders Among Adolescent Pencak Silat Athletes: A Quasi-Experimental Study. *Educatione*, 100-110. <Https://Doi.Org/10.59397/Edu.V3i2.77>
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Hadiana, O., Firmana, I., Manan, N. A., Falah, I. F., & Fitriyani, Y. (2025). Developing A Value-Based Pencak Silat Training Model For Life Skills Formation: A Sport For Development And Peace Perspective. *Journal Sport Area*, 10(2), 264-276. [Https://Doi.Org/10.25299/Sportarea.2025.Vol10\(2\).19622](Https://Doi.Org/10.25299/Sportarea.2025.Vol10(2).19622)
- Hardovi, B. H., Setyawati, H., Rumin, R., Yuwono, C., Pramono, H., Kusuma, D. W. Y., & Bausad, A. A. (2025). Technological Innovation In Pencak Silat Training As A Component Of Indonesian Cultural Heritage: A Systematic Literature Review. *Physical Education Theory And Methodology*, 25(2), 434-443. <Https://Doi.Org/10.17309/Tmfv.2025.2.26>
- Hariono, A., Aryanto, B., Herwin, H., & Nugroho, A. (2024). The The Improvement Of Physical Condition And Interest Of Elementary School Students Toward Pencak Silat Sport In Terms Of Kinesthetic Intelligence. *Retos*, 56, 623-630. <Https://Doi.Org/10.47197/Retos.V56.103322>
- Indrianto, D., Yuwono, C., & Putra, R. B. A. (2025). The Utilization Of Green Open Spaces In Kudus Regency To Facilitate Community Sports Activities. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 12(1), 151-156. <Https://Doi.Org/10.15294/Jpehs.V12i1.31157>

- Kasyfillah, M. H., Setiawati, F. A., Nurhayati, S. R., & Herwin, H. (2025). More Than Just A Coach: A Case Study Of The Coach's Role As A Provider Of Social Support For Pencak Silat Athletes. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 6(1), 54-64. <Https://Doi.Org/10.36728/Cijgc.V6i1.4801>
- Kelial, P., & Al Munawar, A. (2024). Analysis Of The Impact Of The Pencak Silat Coach Training Program On Athlete Development In North Sumatra In 2024. *International Journal Of Education, Social Studies, And Management (Ijessm)*, 4(3), 1351-1357. <Https://Doi.Org/10.52121/Ijessm.V4i3.579>
- Kurniawan, M. F., Ihsan, N., Irawan, R., Puta, A. N., & Ockta, Y. (2024). Development Of Android-Based Self-Assessment Application For Basic Pencak Silat Techniques. *Research And Development In Education (Raden)*, 4(2), 863-875. <Https://Doi.Org/10.22219/Raden.V4i2.33453>
- Nurhidayah, D., Siswantoyo, S., Yuliana, E., Mitsalina, D., & Astuti, D. (2024). Need Assessment Of The Development The Retired Training Model In Pencak Silat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(1), 50-61. <Https://Dx.Doi.Org/10.20527/Multilateral.V23i1.16924>
- Nursaqinah, F., Tomoliyus, T., & Sukamti, E. R. (2024). The Effect Of Rubber Training On Kisame Tsuki's Punch Speed In Karate. *Interdisciplinary Social Studies*, 3(3), 135-140. <Https://Doi.Org/10.55324/Iss.V3i3.652>
- Parr, D. Y. (2018). *Strength And Conditioning For Combat Sports*. The Crowood Press.
- Purnomo, S., Subekti, N., & Indarto, P. (2025). Management Of Pencak Silat Athlete Development At The Sports Special Junior High School (Smp Khusus Olahraga) Surakarta. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(3), 2669-2676. <Https://Doi.Org/10.26858/Cjpk.V17i3.375>
- Rizqullah, F., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Anxiety Of Pencak Silat Athletes: A Comparative Study Between Sparring And Art Athletes At The Training To Compete Stage Of Ltad. *Indonesian Journal Of Physical Education And Sport Science*, 5(2), 268-276. <Https://Doi.Org/10.52188/Ijpess.V5i2.1209>
- Saputra, A., Ariesna, R. D., & Aprilianto, D. (2025). Evaluation Of Pencak Silat Achievement Development In Central Lampung Regency. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 7(2), 183-193. <Https://Doi.Org/10.52647/Jep.V7i2.388>
- Sinulingga, A., Kasih, I., Hasibuan, S., Daulay, D. E., & Abdullah, N. M. (2024). Unveiling Technology's Integral Role In Pencak Silat: A Systematic Literature Review. *Journal Sport Area*, 9(1), 20-29. [Https://Doi.Org/10.25299/Sportarea.2024.Vol9\(1\).14700](Https://Doi.Org/10.25299/Sportarea.2024.Vol9(1).14700)
- Sudiana, I. K., & Spyawanati, N. L. P. (2023). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Pt. Rajagrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sulfa, M., Lubis, J., & Rihatno, T. (2024). Pencak Silat Reaction Speed Training Model: Training For Pencak Silat Athletes Aged 17—21 Years. *Retos*, 57, 740-746. <Https://Doi.Org/10.47197/Retos.V57.105889>
- Sulfa, M., Lubis, J., Rihatno, T., Widiastuti, W., Aprilo, I., & Arfanda, P. E. (2024, January). The Concept Development Of The Practice Model Speed Reaction Of The Match Category In Pencak Silat. In *Second Makassar International Conference On Sports Science And Health (Micssh 2023)* (Pp. 199-208). Atlantis Press. Https://Doi.Org/10.2991/978-94-6463-354-2_28
- Syah, D. F., & Irawan, R. J. (2023). Pencak Silat Sport Performance Development: A Swot Analysis. <Https://Doi.Org/10.52188/Ijpess.V3i2.463>
- Widiastuti, W., & Saputro, E. N. (2025). Pencak Silat Knockdown Anticipation Training Model For Student Athletes. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 11(2), 100-109. <Https://Doi.Org/10.15294/Jssf.V11i2.32427>
- Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., Wahyudi, H., Puspitasari, D. F., & Salamuddin, N. (2024). Development Of Basic Pencak Silat Techniques For High School Students. *Jossae (Journal Of Sport Science And Education)*, 9(1), 72-82. <Https://Doi.Org/10.26740/Jossae.V9n1.P72-82>
- Wijayanti, F. (2025). Skill Profile Of Semarang City Pse Pencak Silat Athletes. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(3), 2334-2341. <Https://Doi.Org/10.26858/Cjpk.V17i3.389>
- Zakaria, A., Satriawan, M., Lintangesukmanjaya, R. T., & Deta, U. A. (2025). Integration Of Local Wisdom Of Pencak Silat In Learning Newton's Laws Based On Ict-Technology To Determine

Student Learning Motivation. *Journal Of Innovative Technology And Sustainability Education*, 1(2), 78-78. <Https://Doi.Org/10.63230/Jitse.1.2.78>