



**PEMBINAAN SISWA SMP N 4 BANDA ACEH MELALUI KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER CABANG OLAHRAGA  
PENCAK SILAAT TAHUN 2022**

**Ketua : Novia Rozalini, M.Pd**  
**NIDN : 1308119101**  
**Anggota : Salbani, M.Pd**  
**NIDN : 1317038401**  
**: Iklas Supardi**  
**: 20040066**  
**: Zufriзал**  
**: 1911040080**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
SEKOLAH TINGGI KEGURURAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH 2023**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN

1. Judul	PEMBINAAN SISWA SMP N 4 BANDA ACEH MELALUI KEGIATAN EKSTRA KURIKULER CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT TAHUN 2022
2. Ketua Pengabdian: a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	: Novia Rozalini, M.Pd : 1308119101 : Universitas Bina Bangsa Getsempena : Pendidikan Jasmani
3. Nama Anggota Pengabdian a) Nama Anggota 1 b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi e) Nama Anggota 2 f) NIM g) Program Studi h) Nama Anggota 3 i) NIM j) Program Studi	: Salbani, M.Pd : 1317038401 : Universitas Bina Bangsa Getsempena : Pendidikan Jasmani : Iklas Supardi : 20040066 : Pendidikan Jasmani : Zufrizal : 911040080 : Pendidikan Jasmani
4. Waktu Pelaksanaan	: 5-12 Desember 2022
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Mandiri	- : Rp. 5.000.000,-
Jumlah	: Rp. 5.000.000,-

Mengetahui,  
Ketua LPPM  
  
LPPM Dr. Syarifuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

Banda Aceh, 02 Januari 2023

Ketua Tim Pengusul,

  
Novia Rozalini, M.Pd  
NIDN. 1308119101

Menyetujui,  
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si  
NIDN. 0117126801

## **I. LATAR BELAKANG**

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (PB IPSI). Pencak silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan bangsa Indonesia yang juga merupakan warisan nenek moyang bangsa yang perlu dilestarikan.

Olahraga beladiri merupakan aktivitas motorik yang dapat mengembangkan kemampuan motorik dan karakter anak menjadi lebih disiplin, tangguh dan mampu bersaing dengan baik sehingga memberikan kontribusi positif bagi peserta didik dalam upaya mencapai prestasi di bidang Olahraga khususnya Beladiri Pencak Silat Seni Tunggal.

Proses pendampingan latihan pencak silat seni tunggal perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi sarana dan prasarana, fasilitas, serta metode dan penilaian. Disamping itu diperlukan pula suatu model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Menurut Moston dan Ashworth dalam Rosdiani (2014) Proses belajar mengajar merupakan interaksi berkelanjutan antara perilaku guru dan perilaku peserta didik. Dalam penerapan guru pendidikan jasmani sering mengabaikan atau tidak memperhatikan prinsip pengajaran pendidikan jasmani yang bersuasana sesuai dengan tingkat umur peserta didik prasekolah, dan masih banyak melakukan pemberian materi dengan cara lama atau tradisional.

Agar dapat memperoleh hasil yang optimal, pembelajaran pencak silat baik yang dilaksanakan di perguruan-perguruan pencak silat maupun melalui pendidikan jasmani di sekolah harus dirancang dengan pembelajaran yang sistematis melalui proses pembelajaran, secara ilmiah, kontinyu, bertahap, meningkat, dan berkesinambungan dengan pola pembinaan yang terencana. Guru atau pelatih pencak silat berusaha mengatur lingkungan belajar agar anak didik bergairah dalam aktifitas belajarnya. Kegiatan ini merupakan kondisi yang sangat baik dalam rangka menumbuhkan bentuk-bentuk aktivitas latihan olahraga Pencak Silat Seni tunggal.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang di pertandingkan di kompetisi tingkat O2SN dan sudah banyak tersebar disetiap Sekolah-sekolah terutama di kota Banda Aceh

SMP N 4 Banda Aceh yang merupakan salah satu sekolah yang bersiap untuk mengikuti kompetisi antar siswa yang akan diselenggarakan dalam kurun waktu terdekat di tahun 2022 ini. Cabang olahraga pencak silat yang dipertandingkan di tingkat Siswa SMP ini adalah kategori Seni tunggal yang diikuti oleh 2 orang peserta terbaik yaitu: 1 Putra dan 1 Putri. Siswa yang mengikuti pelatihan ini diharapkan menjadi penyumbang mendali cabang olahraga pencak silat dan dapat mengikuti O2SN mulai dari tingkat Seleksi daerah hingga ke tingkat Nasional

Sarana prasarana yang diperlukan dalam pengembangannya pun cukup memadai. Misalnya tempat latihan pencak silat yang tersedia dilingkungan Sekolah SMP N 4 Banda Aceh, dengan fasilitas matras, sansak, serta perlengkapan lainnya. Dari segi sumber daya manusia berupa pelatih dan atlet/siswa pun sangat mendukung perkembangan pencak silat di SMP N 4 Banda Aceh.

Berdasarkan observasi tersebut diatas dan diiringi oleh sambutan oleh guru Penjasorkes dan Kepala Sekolah di SMP N 4 Banda Aceh untuk lebih mengembangkan olahraga pencak silat di sekolah tersebut, maka bersama ini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani bermaksud untuk melakukan pengabdian pada masyarakat yang berjudul **“Pembinaan Siswa SMP N 4 Banda Aceh Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Pencak Silat Tahun 2022”**.

## **II. TUJUAN KEGIATAN**

Adapun tujuan kegiatan ini yaitu:

1. Memberikan pemahaman kepada para Atlet Putri Rugby Aceh tentang pentingnya mental Bertanding
2. Menberi motivasi kepada para Atlet Putri Aceh untuk dapat meningkatkan Mental Bertanding mereka.

## **III. MANFAAT KEGIATAN**

Adapun manfaat kegiatan ini yaitu:

1. Membantu para Atlet untuk meningkatkan mental Betrading mereka untuk menghadapi Pra-PON Agustus 2019

## **IV. LANDASAN TEOR**

Martens, R. (2004:187) menyatakan seorang atlet yang akan berhasil tidak hanya kuat fisik dan tekniknya saja, tetapi seorang atlet juga harus memiliki mental yang kuat juga. Karena dengan mental yang kuat seorang atlet akan mudah mengontrol emosinya.

Mental yang tangguh akan membuat seorang atlet mudah memperoleh kesuksesan atau keberhasilan. Sebuah keberhasilan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri pada seorang atlet. Keberhasilan pada saat latihan dan dalam mengikuti pertandingan atau festival salah satunya ditentukan oleh rasa percaya diri seorang atlet. Parameter rasa percaya diri dapat dilihat dari: tingkat motivasi seorang atlet pada saat latihan, usaha keras yang ditunjukkan seorang atlet, dan ketekunan yang dilakukan oleh seorang atlet.

James Draver memaknai mental yaitu “*reverting to the mind*” maksudnya adalah sesuatu yang berhubungan dengan pikiran atau pikiran itu sendiri. Secara sederhana mental dapat dipahami sebagai sesuatu yang berhubungan dengan batin dan watak atau karakter, tidak bersifat jasmani (badan).

Kata mental diambil dari bahasa Latin yaitu dari kata *mens* atau *metis* yang memiliki arti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dengan demikian mental ialah hal-hal yang berkaitan dengan psycho atau kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Setiap perilaku dan ekspresi gerak-gerik individu merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi (suasana) mental.

Sedangkan secara terminologi para ahli kejiwaan maupun ahli psikologi ada perbedaan dalam mendefinisikan “mental”. Salah satunya sebagaimana dikemukakan oleh Al-Quusy (1970) yang dikutip oleh Hasan Langgulung, mendefinisikan mental adalah paduan secara menyeluruh antara berbagai fungsi-fungsi psikologis dengan kemampuan menghadapi krisis-krisis psikologis yang menimpa manusia yang dapat berpengaruh terhadap emosi dan dari emosi ini akan mempengaruhi pada kondisi mental.

Pengertian lain “mental” didefinisikan yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, serakah, sok, tidak dapat mengambil suatu keputusan yang baik dan benar, bahkan tidak mempunyai kemampuan untuk membedakan yang benar dan yang salah, yang hak dan yang batil, antara halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudharat.

Dari sini dapat ditarik pengertian yang lebih signifikan bahwa mental itu terkait dengan, akal (pikiran/rasio), jiwa, hati (qalbu), dan etika (moral) serta tingkah laku). Satu kesatuan inilah yang membentuk mentalitas atau kepribadian (citra diri). Citra diri baik dan jelek tergantung pada mentalitas yang dibuatnya. Kondisi individu kelihatan gembira, sedih, bahkan sampai hilangnya gairah untuk hidup ini semua tergantung pada kapasitas mental dan kejiwaannya. Mereka yang tidak memiliki sistem pertahanan mental yang kuat dalam menghadapi segala problematika kehidupan atau tidak memiliki sistem pertahanan diri yang kuat untuk mengendalikan jiwanya, maka individu akan mengalami berbagai gangguan-gangguan kejiwaan, yang berpengaruh pada kondisi kepribadian yang bisa mendorong pada perilaku-perilaku pathologies.

Kondisi mental tersebut bisa digolongkan dalam dua bentuk yaitu kondisi mental yang sehat dan kondisi mental yang tidak sehat. Kondisi mental yang sehat akan melahirkan pribadi-pribadi yang normal. Pribadi yang normal ialah bentuk tingkah laku individu yang tidak menyimpang dari tingkah laku pada umumnya dimana seorang individu itu tinggal, dan pribadi yang normal akan menunjukkan tingkah laku yang serasi dan tepat (adekuat) dan bisa diterima oleh masyarakat secara umum, dimana sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola hidup lingkungannya. Secara sederhana individu tersebut mampu beradaptasi secara wajar.

## **V. METODE KEGIATAN**

Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan penyuluhan dan motivasi dalam upaya menghadapi Pra-PON

## **VI. WAKTU DAN LOKASI KEGIATAN**

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Sekretariat Rugby Aceh yang ber alamat di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh. Pengabdian ini akan mulai di laksanakan pada tanggal 19 s/d 21 Juli 2019.

Lampiran





## VII. REFERENSI

- James Draver, *A Dictionary of Psychology*, (New York: Penguin Books, t.th.), hlm. 169.
- Tim Penyusun Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kedua* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 646.
- Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung , Mandar Maju, 1989), hlm. 3.
- Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), hlm. 30.
- C.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, terj, Kartini Kartono, (Jakarta: PT grafindo Persada, 1995), hlm. 407.
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *op. cit.*, hlm. 231.
- Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989), hlm. 6-7