

Pendidikan Pencak Silat Kajian:

Teori, Pedagogi, dan Praktis



Mutia Muhardiyanti, S.Pd., M.Pd.
Hendra Jaya, S.Pd., M.Pd.

Pendidikan Pencak Silat Kajian: Teori, Pedagogi, dan Praktis

**Mutia Muhardiyanti, S.Pd., M.Pd.
Hendra Jaya, S.Pd., M.Pd.**

PT BUKULOKA LITERASI BANGSA

Anggota IKAPI: No. 645/DKI/2024



Pendidikan Pencak Silat Kajian: Teori, Pedagogi, dan Praktis

Penulis : Mutia Muhardiyanti, S.Pd., M.Pd., dan Hendra Jaya, S.Pd., M.Pd.
ISBN : 978-634-324-111-9 (PDF)
Penyunting Naskah : Herni Harpin Syafriani, S.S.
Tata Letak : Herni Harpin Syafriani, S.S.
Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

Penerbit

Penerbit PT Bukuloka Literasi Bangsa

Distributor: PT Yapindo

Kompleks Business Park Kebon Jeruk Blok I No. 21, Jl. Meruya Ilir Raya No. 88, Desa/Kelurahan Meruya Utara, Kecamatan Kembangan, Kota Adm. Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 11620

Email: penerbit.blb@gmail.com

Whatsapp: 0878-3483-2315

Website: bukuloka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran UU No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku referensi berjudul *Pendidikan Pencak Silat Kajian: Teori, Pedagogi, dan Praktis* ini dapat disusun dan dihadirkan ke hadapan pembaca. Buku ini lahir dari dorongan untuk menghadirkan pemahaman yang lebih luas mengenai pencak silat sebagai warisan budaya yang sarat nilai, teknik, serta pembentukan karakter.

Isi buku ini membahas pencak silat dari berbagai sisi, mulai dari gagasan dasar, pendekatan pembelajaran, hingga penerapan gerak dan latihan yang dapat dipahami secara bertahap. Penyajian materi dibuat dengan bahasa yang mudah diikuti agar dapat dinikmati oleh berbagai kalangan, baik yang baru mengenal pencak silat maupun yang telah lama menekuninya, sehingga nilai-nilai di dalamnya dapat tersampaikan secara utuh dan bermakna.

Buku ini dipasarkan untuk masyarakat umum yang memiliki minat terhadap seni bela diri tradisional Indonesia, baik untuk tujuan pengetahuan, latihan, maupun pengembangan diri.

Jakarta, Juli 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
Bab 1: Hakikat Pendidikan Pencak Silat.....	1
1.1 Pengertian Pendidikan Pencak Silat	1
1.2 Pencak Silat sebagai Seni Bela Diri, Olahraga, dan Budaya..	5
1.3 Kedudukan Pencak Silat dalam Pendidikan Jasmani	9
1.4 Ruang Lingkup Kajian Pendidikan Pencak Silat	12
Bab 2: Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat.....	17
2.1 Asal-Usul Pencak Silat di Nusantara.....	17
2.2 Perkembangan Pencak Silat sebagai Warisan Budaya.....	21
2.3 Pencak Silat dalam Sistem Pendidikan dan Keolahragaan ..	25
2.4 Dinamika Pencak Silat di Era Modern	29
Bab 3: Nilai Filosofis dalam Pencak Silat	34
3.1 Falsafah Gerak dalam Pencak Silat	34
3.2 Nilai Disiplin, Tanggung Jawab, dan Pengendalian Diri	38
3.3 Nilai Etika, Sportivitas, dan Kepemimpinan.....	42
3.4 Pencak Silat sebagai Media Pembentukan Karakter	46
Bab 4: Landasan Teoretis Pendidikan Pencak Silat.....	51
4.1 Teori Belajar Gerak dalam Pencak Silat	51
4.2 Prinsip Perkembangan Motorik Peserta Didik	55
4.3 Pendekatan Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik	59
4.4 Integrasi Teori Pendidikan dalam Latihan Pencak Silat	63

Bab 5: Pedagogi Pembelajaran Pencak Silat	68
5.1 Konsep Pedagogi dalam Pendidikan Bela Diri	68
5.2 Peran Guru dan Pelatih dalam Pembelajaran Pencak Silat ..	72
5.3 Strategi Pembelajaran Aktif dan Partisipatif	76
5.4 Pengelolaan Kelas dan Lingkungan Latihan	80
Bab 6: Teknik Dasar Pencak Silat Dalam Pembelajaran.....	85
6.1 Sikap Dasar, Kuda-Kuda, dan Pola Langkah	85
6.2 Teknik Serangan Tangan dan Kaki	89
6.3 Teknik Tangkisan, Hindaran, dan Elakan	93
6.4 Rangkaian Gerak Dasar dalam Latihan Terstruktur	96
Bab 7: Metode Latihan dan Pembinaan Keterampilan.....	102
7.1 Prinsip Dasar Penyusunan Program Latihan	102
7.2 Latihan Teknik, Taktik, Fisik, dan Mental	106
7.3 Tahapan Pembinaan Peserta Didik Pemula hingga Lanjut	111
7.4 Evaluasi Perkembangan Keterampilan Pencak Silat.....	115
Bab 8: Pencak Silat dalam Pendidikan Karakter	120
8.1 Pendidikan Moral melalui Latihan Pencak Silat	120
8.2 Pembentukan Kepercayaan Diri dan Keberanian.....	124
8.3 Penguatan Sikap Hormat, Kerja Sama, dan Sportivitas	128
8.4 Implementasi Nilai Karakter dalam Kehidupan Sehari-hari	132
Bab 9: Kurikulum dan Perencanaan Pembelajaran Pencak Silat	137
9.1 Analisis Capaian Pembelajaran Pencak Silat	137
9.2 Penyusunan Tujuan, Materi, dan Aktivitas Pembelajaran .	141

9.3 Perencanaan Pembelajaran Berbasis Kompetensi	146
9.4 Pengembangan Modul dan Bahan Ajar Pencak Silat	150
Bab 10: Evaluasi Pembelajaran Pencak Silat	155
10.1 Konsep Evaluasi dalam Pendidikan Pencak Silat	155
10.2 Penilaian Aspek Teknik dan Keterampilan Gerak	159
10.3 Penilaian Sikap, Karakter, dan Partisipasi.....	163
10.4 Instrumen Penilaian Praktik Pencak Silat	167
Bab 11: Keselamatan dan Etika dalam Latihan Pencak Silat	172
11.1 Prinsip Keselamatan dalam Pembelajaran Bela Diri.....	172
11.2 Pencegahan Cedera saat Latihan dan Pertandingan	176
11.3 Etika Guru, Pelatih, dan Peserta Didik.....	180
11.4 Tanggung Jawab Pendidikan dalam Aktivitas Fisik	184
Bab 12: Inovasi Pendidikan Pencak Silat di Era Digital	190
12.1 Pemanfaatan Media Digital dalam Pembelajaran Pencak Silat.....	190
12.2 Video Pembelajaran dan Analisis Gerak.....	194
12.3 Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Proyek dan Komunitas	198
12.4 Peluang Pengembangan Pendidikan Pencak Silat Masa Depan.....	203
Daftar Pustaka.....	209
Profil Penulis.....	219

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. (2020). *Evaluasi pembelajaran: Prinsip, teknik, dan prosedur*. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (3rd ed.). Bumi Aksara.
- Arsyad, A. (2020). *Media pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2021). Physical activity as an investment in personal and social change: The human capital model. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(3), 302–312.
- Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2020). Research-based character education. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 72–85.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2020). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Campbell, E. (2021). *The ethical teacher*. Open University Press.
- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2021). *Models-based practice in physical education*. Routledge.
- Firmansyah, G., Setiawan, E., & Nugroho, A. (2021). Assessment and evaluation in martial arts education for student skill

- development. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3298–3305.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2020). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hariono, A., & Subekti, N. (2021). Mental training and performance improvement in martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2541–2547.
- Hastie, P. A., Casey, A., & Tarter, A. (2022). A systematic review of research on sport education and psychomotor learning outcomes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(4), 389–403.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2021). *Life span motor development* (7th ed.). Human Kinetics.
- Hidayat, T., & Kurniawan, F. (2022). Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 115–124.
- Hidayat, T., & Nurhasan, N. (2022). Character education through traditional martial arts learning in schools. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1034–1041.
- Hidayat, T., Firmansyah, G., & Nugroho, A. (2022). Digital learning innovation in traditional martial arts education for student engagement. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1360–1367.

- Hidayat, Y., & Komaini, A. (2021). Character education values in pencak silat learning for students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 845–851.
- Hidayat, Y., & Komaini, A. (2021). Development of traditional sports in strengthening cultural identity and sports achievement. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1187–1194.
- Hidayat, Y., Komaini, A., & Syafruddin. (2021). Character building through pencak silat learning in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1765–1771.
- Kao, C. C., Tsai, C. Y., & Shih, M. L. (2022). Effects of participatory learning strategies on students' engagement and learning outcomes. *Education Sciences*, 12(4), 255.
- Kartomi, M. J. (2020). *The art of Indonesian martial arts: Pencak silat and its cultural heritage*. Monash University Publishing.
- Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (2021). *The Handbook of Physical Education*. SAGE Publications.
- Krajcik, J. S., & Blumenfeld, P. C. (2021). Project-based learning. Dalam K. R. Harris, S. Graham, & T. Urdan (Ed.), *APA educational psychology handbook*. American Psychological Association.
- Kumaidah, E. (2021). *Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Bangsa Indonesia*. UNNES Press.
- Kusuma, A., & Hidayat, T. (2022). Character education through traditional sports and its impact on students' social behavior.

- International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1261–1268.
- Kusuma, D. W., & Prasetyo, Y. (2021). Athlete development program in pencak silat for improving competitive performance. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1024–1031.
- Larmer, J., & Mergendoller, J. R. (2020). *Project based learning handbook: A guide to standards-focused project based learning for middle and high school teachers*. Buck Institute for Education.
- Lickona, T. (2021). *Character matters: How to help our children develop good judgment, integrity, and other essential virtues*. Bantam Books.
- Light, R., & Harvey, S. (2021). *Positive Pedagogy for Sport Coaching*. Routledge.
- Liu, J., Xiang, P., & Lee, J. (2021). Cognitive learning outcomes in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review*, 27(3), 645–662.
- Lubis, J. (2021). *Pencak Silat: Teknik Dasar dan Pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2020). *Pencak silat: Teknik dasar dan pembinaan prestasi*. Rajawali Pers.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2020). *Pencak silat: Teknik dasar dan pembinaan prestasi*. Rajawali Pers.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2021). *Pencak Silat*. Rajawali Pers.

- Lubis, J., Nugroho, A., & Setiawan, E. (2021). Modernization of pencak silat as Indonesian traditional martial arts in global sports culture. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1185–1192.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2021). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Majid, A. (2021). *Perencanaan pembelajaran: Mengembangkan standar kompetensi guru*. Remaja Rosdakarya.
- Mulenga, I. M., & Kabombwe, Y. M. (2023). Competency-based curriculum reforms in education: A review of implementation challenges and opportunities. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 15(2), 245–259.
- Munir. (2021). *Pembelajaran digital*. Alfabeta.
- Nucci, L., & Narvaez, D. (2020). *Handbook of moral and character education*. Routledge.
- Nugroho, A. (2022). *Filsafat dan Nilai Pendidikan dalam Pencak Silat*. Deepublish.
- Nugroho, A., & Agung, N. (2021). Basic techniques learning in pencak silat for improving students' motor skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1887–1893.
- Nugroho, A., & Prasetyo, Y. (2021). Development of pencak silat as Indonesian traditional sport in the modern era. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 734–740.

- Nugroho, A., Firmansyah, G., & Setiawan, R. (2021). Character building through pencak silat learning in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2781–2788.
- Nugroho, A., Kurniawan, F., & Setiawan, I. (2022). The role of pencak silat learning in improving students' motor skills and character. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 1021–1028.
- Nugroho, A., Setiawan, E., & Firmansyah, G. (2021). Assessment systems in martial arts education and motor skill evaluation. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 3012–3019.
- Nugroho, A., Setiawan, E., & Firmansyah, G. (2021). The role of traditional martial arts in physical fitness and character education among students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2431–2438.
- Prabowo, T. A., & Firmansyah, G. (2022). Digital-based assessment in traditional martial arts learning for improving skill evaluation. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1328–1335.
- Prabowo, T. A., & Nugroho, A. (2022). Digital evaluation methods in traditional martial arts learning and motor skill assessment. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1176–1183.
- Prakoso, B., & Hidayat, T. (2022). Structured training methods and motor skill development in traditional martial arts learning. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1345–1352.

- Prasetyo, Y., & Komaini, A. (2022). Traditional sports and cultural identity preservation in the globalization era. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 1021–1028.
- Prasetyo, Y., & Nugroho, A. (2021). Injury prevention in martial arts learning and training activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2011–2017.
- Prasetyo, Y., & Nugroho, A. (2021). Traditional martial arts education and cultural preservation in the digital era. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3410–3417.
- Prasetyo, Y., & Winarno, M. E. (2021). Martial arts learning and character building in physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 945–952.
- Prasetyo, Y., Firmansyah, G., & Nugroho, A. (2021). Development of structured teaching materials in martial arts education for student learning effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2411–2418.
- Pratama, R., & Kurniawan, F. (2022). Pedagogical approaches in traditional martial arts education for character development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1284–1291.
- Pratama, R., Nugroho, A., & Firmansyah, G. (2022). Basic defensive techniques in pencak silat and their contribution to athletes' performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(6), 1504–1511.

- Putra, M. R., Nugroho, A., & Firmansyah, G. (2021). Learning environment and student motivation in martial arts education. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2148–2155.
- Rahman, F., & Hidayat, T. (2022). Sportsmanship values in physical education and their impact on students' social attitudes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 812–819.
- Rahman, F., & Kurniawan, T. (2022). Coaching leadership and positive learning climate in traditional martial arts training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1102–1109.
- Rahmat, A., Firmansyah, G., & Nugroho, A. (2021). Learning theory implementation in traditional martial arts training and student character building. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2561–2568.
- Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2022). Digital learning media in traditional martial arts education: Opportunities and challenges. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1204–1211.
- Saputra, M., & Komaini, A. (2021). The effect of pencak silat basic techniques training on students' motor skills and self-confidence. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 734–741.
- Setiawan, A., Nugroho, S., & Firmansyah, G. (2021). The role of pencak silat in developing students' discipline and moral

- values. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3290–3297.
- Setiawan, E., Nugroho, A., & Firmansyah, G. (2021). Fundamental movement training in martial arts education and student motor development. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2671–2678.
- Suharjana, & Prasetyo, Y. (2021). The role of physical education teachers in character building through martial arts learning. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1256–1262.
- Suherman, A. (2021). *Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. UPI Press.
- Sutrisno, A., Firmansyah, G., & Nugroho, A. (2021). Traditional martial arts training and character development among adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3152–3159.
- Suyadi. (2021). *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Pendidikan Nasional*. Remaja Rosdakarya.
- UNESCO. (2019). *Pencak silat, tradition of self-defence*. UNESCO Publishing.
- Uno, H. B., & Nurdin, M. (2020). *Belajar dengan pendekatan PAILKEM*. Bumi Aksara.
- Wahyuni, S., Nugroho, A., & Firmansyah, G. (2021). Traditional martial arts and character development in educational settings. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2890–2897.

- Widiyanto, W., & Prabowo, T. A. (2022). Cultural values and character education in Indonesian traditional martial arts learning. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 712–719.
- Widiyanto, W., Nugroho, A., & Firmansyah, G. (2022). Pencak silat learning in physical education and its impact on students' character development. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5), 1341–1348.
- Wilson, I. D. (2020). *The politics of protection racket in post-new order Indonesia: Coercive capitalism and street politics*. Routledge.
- Winarno, M. E., & Sugiyanto. (2021). Assessment of motor skills in physical education learning. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1432–1438.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: World Health Organization.
- Yusuf, M., & Widyaningsih, S. W. (2021). The implementation of technology-integrated competency-based learning in education. *Journal of Education and Learning*, 15(3), 412–420.
- Yusuf, M., Hidayat, T., & Firmansyah, G. (2022). Early martial arts coaching and motor skill development in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 801–808.

Buku referensi *Pendidikan Pencak Silat Kajian: Teori, Pedagogi, dan Praktis* ini menyajikan pemahaman menyeluruh tentang pencak silat sebagai warisan budaya yang kaya nilai, mencakup dasar pemikiran, cara penyampaian latihan, serta penerapan gerak dalam kehidupan sehari-hari. Pembahasan disusun secara runtut sehingga mudah diikuti oleh pembaca dari berbagai kalangan, baik pemula maupun praktisi yang ingin memperdalam keterampilan dan wawasan.

Setiap bagian menguraikan hubungan antara konsep gerak, pembinaan karakter, serta teknik latihan yang dapat diterapkan di lingkungan latihan maupun komunitas. Dengan bahasa yang sederhana dan aplikatif, buku ini membantu pembaca memahami pencak silat bukan hanya sebagai olahraga, tetapi juga sebagai seni dan pembentukan disiplin diri. Buku ini diterbitkan dan dijual untuk masyarakat umum, sehingga dapat dinikmati oleh siapa saja yang tertarik mempelajari, melestarikan, atau mengembangkan pencak silat dalam kehidupan sehari-hari.