



UNDIKSHA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN
UNIVERSITY GANESHA

ORASI ILMIAH

PENGUKUHAN PROFESOR

Membangun Atlet Pencak Silat Berprestasi
Melalui Pendekatan *Sport Science*

Oleh

Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.

Bidang Ilmu Keolahragaan Pencak Silat



Disampaikan dalam Orasi Ilmiah Pengukuhan Profesor
Sidang Terbuka Senat Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, 20 Maret 2025

Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha



**ORASI ILMIAH
PENGUKUHAN PROFESOR**

**"Membangun Atlet Pencak Silat Berprestasi
Melalui Pendekatan *Sport Science*"**



Oleh
Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.

Disampaikan dalam Orasi Ilmiah Pengukuhan Profesor
di depan Sidang Terbuka
Senat Universitas Pendidikan Ganesha
pada Hari Kamis tanggal 20 Maret 2025 di Singaraja

Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha.

"Membangun Atlet Pencak Silat Berprestasi Melalui Pendekatan *Sport Science*"

Oleh

Prof. Dr. I Ketut Sudiana,S.Pd.,M.Kes.

Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha.

Om Swastiastu
Assalamualaikum Warahmatulahi Wabarakatuh
Shalom
Namo Budaya
Salam kebajikan
Salam Sejahtera Bagi Kita Semua
Rahayu Rahayu Rahayu
Salam Harmoni

Yang terhormat,

1. Ketua Senat beserta seluruh anggota Senat
Universitas Pendidikan Ganesha
2. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha,

Yang saya hormati

3. Wakil Rektor I, Wakil Rektor II, dan Wakil Rektor
III Universitas Pendidikan Ganesha

4. Para Dekan, Direktur Pascasarjana, Ketua Lembaga, Direktur SDP.
5. Kepala Biro
6. Para Wakil Dekan, Wakil Direktur Program Pascasarjana, Sekretaris lembaga, dan Sekretaris SDP.
7. Direktur Balingkang Confucius Institute China.
8. Ketua Jurusan dan Koordinator Program Studi.
9. Kepala Bagian dan Kepala Sub Bagian.
10. Ketua Staf Ahli dan Ketua Dewan pengawas
11. Ketua SPI dan Ketua SP4
12. Profesor Universitas
13. Kepala UPA
14. Kepala DWP beserta istri pimpinan
15. Ketua dan Sekretaris MPM REMA Undiksha
16. Ketua dan Sekretaris Presiden Mahasiswa REMA Undiksha
17. Ketua dan Sekretaris BEM Fakultas di lingkungan Undiksha
18. Ketua Umum KONI Provinsi Bali
19. Ketua Umum KONI Kab. Buleleng
20. Ketua Dewan Pendidikan Kabupaten Badung
21. Ketua Umum PERGATSI Provinsi Bali
22. Ketua Umum PERGATSI Kabupaten dan Kota
23. Ketua Umum Pencak Silat Satria Muda Indonesia Provinsi Bali
24. Beserta undangan dan hadirin yang berbahagia.

Puji syukur saya panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan yang maha Esa atas asung kerta wara nugraha-Nya, saya bisa mencapai jabatan tertinggi sebagai Profesor. Sungguh merupakan suatu kehormatan dan kebahagiaan bagi saya, pada hari ini dapat berdiri dalam forum yang sangat terhormat ini, di hadapan hadirin sekalian untuk menyampaikan pokok pokok pikiran berkaitan dengan bidang keilmuan yang saya geluti selama ini.

Hadirin yang berbahagia,

Orasi ilmiah yang saya sampaikan berjudul: **"Membangun Atlet Pencak Silat Berprestasi Melalui Pendekatan Sport Science"** Melalui orasi yang saya sampaikan, saya ingin mengajak hadirin untuk bersama-sama meretrosfeksi diri betapa pentingnya kebugaran jasmani kita. Saya yakin potensi yang ada pada diri seseorang bisa dikembangkan melalui berbagai macam olahraga dan salah satunya adalah olahraga **bela diri Pencak Silat**.

Paparan saya awali dengan 'pendahuluan' yang menguraikan latar belakang masalah, yang pada intinya memaparkan bagaimana pentingnya ilmu keolahragaan di dalam mengkaji tentang aktivitas manusia dengan berfokus pada bela diri pencak silat, dan faktor-faktor yang ada di dalamnya. Pada uraian selanjutnya adalah 1).

Esensi Ilmu Keolahragaan (*sport science*), 2). Medan pengkajian Ilmu Keolahragaan (*sport science*) 3). Pencak Silat budaya asli bangsa Indonesia 4). Pembentukan Karakter melalui pencak silat, 5). Peran *sport science* dalam meningkatkan performa atlet pencak silat. 6). Penutup.

Pendahuluan

Kegiatan fisik merupakan fungsi dasar untuk tumbuh dan berkembang. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan jasmani, sehingga masalah kemampuan jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Hal ini terbukti sejak manusia hidup di abad sebelum masehi sampai pada abad modern ini, manusia selalu melakukan pelatihan olahraga dalam usaha menjaga, dan meningkatkan kebugaran, ketangkasan, kesehatan jasmani dan rohani sebagai upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Sudiana I Ketut, 2022). Kemajuan teknologi dewasa ini telah mengesampingkan kebutuhan aktivitas fisik kebanyakan orang, sehingga berdampak kepada kebiasaan hidup sehari-hari dari yang sederhana sampai kepada yang rumit. Saat sekarang kita hidup serba mudah dan sangat

drastis mengubah kebiasaan aktif menjadi tidak aktif. Banyak kegiatan yang tadinya memerlukan aktivitas fisik telah digantikan dengan aktivitas mesin yang dengan mudah dapat mengangkat, menarik dan mendorong hanya dengan menggunakan sebuah tombol. Akan tetapi semua itu tentunya mempunyai pengaruh jelek bagi kesehatan manusia. Vitalitas, sehat dan umur panjang merupakan dambaan setiap insan, tetapi itu semua tidak akan bisa diperoleh tanpa usaha yang optimal. Kebiasaan hidup kebanyakan orang di jaman modern ini telah menghapus semua usaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu.

Kondisi hidup sehat harus dibangun dan diimbangi dengan peningkatan kebugaran jasmani, sehingga memungkinkan seseorang memiliki tingkat daya tahan untuk mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan menghasilkan kerja fisik atau nonfisik secara maksimal. Seneca, seorang filsuf dan guru kaisar Nero yang mengatakan "oran dum es ut sit' Men Sana in Corpore Sano'" yang secara bebas dapat ditafsirkan bahwa menyehatkan jasmani dengan latihan fisik adalah salah satu jalan untuk mencegah pikiran

yang tidak sehat yang membawa orang kepada perbuatan
perbuatan yang tidak baik (Noerbai, 2000). Kondisi
kebugaran jasmani yang baik akan menentukan status
kesehatan sehingga tidak mudah sakit, enerjik dan disiplin
dalam beraktivitas (Mutohir,2012). Aktivitas olahraga
yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan bagi
manusia bisa menjadikan manusia seutuhnya, merasakan
dalam kehidupan menjadi lebih tenang, nyaman, dan
damai. Olahraga yang teratur akan memberikan pelajaran
yang bermanfaat dalam kehidupan di Masyarakat.
Kebersamaan, toleransi dan kerjasama adalah masalah
yang perlu mendapatkan perhatian dalam kehidupan
bermasyarakat sehari-hari (Yoda, I Ketut (2020).
Dorongan itulah menyebabkan budaya olahraga dewasa
ini menjadi bagian dari kehidupan manusia yang sadar
akan pentingnya kebugaran jasmani dan kepuasan rohani
menjadi lebih berkembang di kehidupan masyarakat. Di
samping itu menurut Jackson, (2010), mengatakan
olahraga memberikan nilai-nilai pada individu yang
melakukannya seperti kegembiraan, rasa hormat, akses ke
semua, fairplay, inklusi, perkembangan personal,
kesehatan dan kesejahteraan, model peran yang positif,

harga diri, dan percaya diri. Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, kreatif, inovatif, dan memiliki dedikasi yang tinggi. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini, maupun masa mendatang, menjaga harkat dan harga diri dan memiliki pergaulan yang penuh pengertian dengan sesama umat manusia.

Kegiatan olahraga pada dasarnya tidak dapat terlepas dari kegiatan-kegiatan lainnya serta kehidupan masyarakat sehari-hari. Kegiatan olahraga sekarang ini sudah menjadi kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia karena mampu memberikan tubuh menjadi lebih bugar daripada sebelumnya. Olahraga akan memberikan dampak positif kepada pelaku olahraga karena aktivitas gerak yang diperoleh selama melakukan bermacam kegiatan olahraga akan memberikan kebugaran jasmaniah dan kepuasan rohaniyah bagi tubuh. Kebugaran jasmaniah yang dimaksud adalah terjadinya perubahan kondisi fisik yang lebih baik terutama pada respirasi kardiovaskuler sedangkan kepuasan rohaniyah lebih menekankan kepada

kepuasan bathiniah selama kegiatan olahraga itu dapat memberikan kesenangan untuk dirinya sendiri (Sudiana I Ketut, 2014).

1) ESENSI ILMU KEOLAHRAGAAN (*SPORT SCIENCE*)

Hadirin yang saya hormati,

Ilmu keolahraagaan merupakan disiplin ilmu yang mengkaji segala aspek yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kebugaran, dan olahraga, baik dari segi teori maupun praktik. Hakikat ilmu keolahraagaan tidak hanya berfokus pada peningkatan performa atlet, tetapi juga mencakup **pembinaan kesehatan, pengembangan keterampilan motorik, serta peningkatan kualitas hidup masyarakat** melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Ilmu ini bersifat multidisipliner karena melibatkan berbagai bidang seperti **fisiologi, biomekanika, psikologi, nutrisi, serta manajemen olahraga**. Dengan adanya ilmu keolahraagaan, metode latihan dapat dirancang secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental individu, serta mengurangi

risiko cedera. Selain itu, ilmu keolahragaan juga berperan dalam membentuk karakter, sportivitas, dan nilai-nilai positif dalam kehidupan. Oleh karena itu, ilmu keolahragaan memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat, produktif, dan berprestasi dalam dunia olahraga.

Secara lebih spesifik arah kajian ilmu keolahragaan adalah ilmu tentang manusia berkenaan dengan perilaku gerak insani yang diperagakan dalam adegan bermain, berolahraga dan berlatih. Karena itu esensi dari fokus studi ilmu keolahragaan adalah studi dan pendidikan manusia dalam gerak. Itulah sebabnya ditegaskan arah pengkajian adalah gerak manusia (*human movement*), sehingga objek formalnya tak lain adalah gerak manusia dalam rangka pembentukan (*forming*) dan pendidikan. Hal ini selaras dengan pengertian olahraga itu sendiri yang dipahami sebagai proses pembinaan sekaligus pembentukan melalui perantaraan raga, aktivitas jasmani, atau pengalaman jasmaniah (*body experience*) dalam rangka menumbuhkembangkan potensi manusia secara menyeluruh untuk menuju kesempurnaan. Sebagai sebuah disiplin ilmu, keolahragaan memiliki ruang

lingkup yang menjadi landasan riil pemikiran-pemikiran dan praktik-praktik keolahragaan (KDI-Keolahragaan, 2000). Oleh karena itu, dalam system Keolahragaan Nasional dikatakan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, Rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Oleh karena itu maka ruang lingkup ilmu keolahragaan sebagai bidang ilmu, yakni olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar tersebut diinterpretasikan ke dalam pembinaan dan pengembangan olahraga secara sistematis, terstruktur dan berkelanjutan. Prosesnya dimulai dari pengenalan, pemahaman, penelusuran bakat, pengkaderan, pemberdayaan, peningkatan prestasi, dan pencapaian prestasi.

Jika diuraikan secara terperinci, maka ruang lingkup dari **ketiga pilar olahraga** ditinjau berdasarkan motifnya ialah sebagai berikut (Sumaryanto 2014).

1. Olahraga Pendidikan (motif intelektual). Olahraga pendidikan menempatkan aktivitas olahraga dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan

untuk memperoleh pengetahuan mulai dari kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran fisik. Ketika seseorang atau sekelompok melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan, maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan pendidikan. Maka olahraga yang bertujuan untuk pendidikan identik dengan aktivitas dalam Pendidikan Jasmani. Ada tiga aspek pada olahraga pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ciri olahraga pendidikan antara lain memberikan kesempatan yang sama diselenggarakan oleh lembaga pendidikan, memberikan gerak kepada peserta didik sebesar-besarnya agar yang tidak bisa menjadi bisa, yang tidak tahu menjadi tahu dan dalam pembelajaran tidak membedakan antara peserta didik yang bisa dan yang belum bisa. Oleh karena itu, olahraga pendidikan dilaksanakan oleh satuan pendidikan baik satuan pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan yang menekankan keadilan. Tentunya,

Pelaksana pendidikan tersebut ialah guru yang membidangi pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga untuk mewujudkan korelasinya dengan kurikulum keolahragaan. Di dalam konteks ini, sekolah dan juga sistem pendidikan menentukan arah daripada motif intelektual dari olahraga pendidikan. Artinya, kecenderungan untuk menjadikan olahraga sebagai sebuah aktivitas harian diantisipasi dengan realisasi dari struktur pendidikan yang sistematis.

2. Olahraga prestasi (motif emosional). Olahraga prestasi menempatkan aktivitas olahraga sebagai pembinaan dan pengembangan olahragawan atau atlet secara khusus melalui program-program berjenjang dan berkelanjutan serta kompetisi untuk meningkatkan potensi emosional dalam diri setiap pelaku olahraga. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang olahraga yang merupakan cabang olahraga prestasi. Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Jika, dalam pendidikan sifatnya umum

maka dalam prestasi hal-hal khusus diperlakukan kepada pelaku olahraga. Misalnya, yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang sesuai zaman. Oleh karena itu, ruang ini erat berkaitan dengan pengembangan IPTEK sehingga kualitas dan kuantitas para pelaku olahraga dapat ditingkatkan sesuai teori ilmu pengetahuan yang ada. Terjadilah peningkatan fungsi, manfaat dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan keolahragaan. Jadi, pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Motif emosionalnya dihubungkan dengan strategi pembinaan dan penataan sistem secara

terpadu sehingga potensi dari pelaku olahraga dapat terlihat dengan jelas.

3. Olahraga Rekreasi (motif sosial). Olahraga rekreasi menempatkan aktivitas olahraga sebagai kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat dalam rangka memenuhi tujuan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena dapat memberi kepuasan atau kesenangan. Tujuan dari olahraga rekreasi adalah mengisi waktu luang, untuk memperoleh kebugaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan, memperkenalkan sekaligus memberitahukan secara nyata bahwa olahraga itu menyenangkan, sebagai pemenuh fungsi sosial, pelepas lelah, penat dan kebosanan, dan memperoleh kesenangan melalui olahraga. Ciri-ciri olahraga rekreasi antara lain adalah tidak memiliki bentuk atau macam tertentu, dilakukan pada waktu senggang, bersifat universal, tidak ada paksaan, dan dilakukan karena terdorong keinginan sendiri. Olahraga rekreasi

erat kaitannya dengan aktivitas waktu luang ketika seseorang telah selesai dengan pekerjaan rutinya. Jika dalam pendidikan sifatnya umum, prestasi sifatnya khusus, maka pada rekreasi sifatnya menjadi parsial. Hanya orang-orang tertentu dan ingin memuaskan motif sosialnya. Dengan demikian, aktivitas olahraga mencapai tujuannya.

2) MEDAN PENGKAJIAN ILMU KEOLAHRAGAAN.

Ilmu Keolahragaan merupakan disiplin ilmu yang mengkaji berbagai aspek dalam aktivitas fisik, olahraga, dan kebugaran guna meningkatkan performa atlet, kesehatan masyarakat, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Medan pengkajian ilmu keolahragaan mencakup beberapa bidang utama, di antaranya **fisiologi olahraga, biomekanika Olahraga, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, serta manajemen dan kepelatihan olahraga.**

Dalam **fisiologi olahraga**, kajian difokuskan pada bagaimana tubuh merespons dan beradaptasi terhadap aktivitas fisik, termasuk mekanisme energi, daya tahan otot, serta sistem kardiovaskular.

Biomekanika olahraga mempelajari prinsip gerakan tubuh untuk meningkatkan efisiensi teknik dan mengurangi risiko cedera melalui analisis mekanis dan kinematika. **Psikologi olahraga** berperan dalam memahami faktor mental dan emosional yang mempengaruhi performa atlet, seperti motivasi, fokus, serta manajemen stres dalam kompetisi.

Selain itu, **nutrisi olahraga** menjadi aspek penting dalam menunjang daya tahan dan pemulihan atlet melalui pola makan yang seimbang serta asupan gizi yang tepat. **Manajemen dan kepelatihan olahraga** mencakup perencanaan strategis dalam pengelolaan atlet, tim, serta pengembangan program latihan yang efektif untuk mencapai prestasi maksimal. Dengan berkembangnya teknologi, ilmu keolahragaan juga semakin maju melalui penelitian dan inovasi dalam metode latihan, pemulihan, serta penggunaan teknologi canggih dalam pemantauan performa atlet. Oleh karena itu, *sport science* menjadi landasan utama dalam menciptakan individu yang lebih sehat, atlet yang lebih unggul, serta sistem olahraga yang lebih profesional dan berkelanjutan.

Fungsi ilmu keolahragaan adalah untuk mengkaji persoalan berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi dan mengungkapkan pengetahuan sebagai jawabannya secara ilmiah. Berkaitan dengan objek formalnya, maka medan pengkajian ilmu keolahragaan mencakup spektrum aktifitas jasmani yang cukup luas, (KDI-Keolahragaan, 2000) meliputi (1) **bermain (play)**, (2) **berolahraga (sport)**, (3) **pendidikan jasmani dan kesehatan (physical and health education)**, (4) **rekreasi (recreation and leissure)** dan (5) **tari (dance)**. Hal ini tampak jelas dari sisi praktis atau layanan profesional yang pada gilirannya menjadi lahan subur bagi pengembangan batang tubuh pengetahuan ilmu keolahragaan itu sendiri

2.1 Bermain.

Bermain merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan, dalam waktu luang. Didalamnya juga terkandung nilai pendidikan sehingga perlu dimanfaatkan sebagai upaya menuju pendewasaan melalui pemberian rangsangan yang

bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, sosial, dan moral yang berguna pada pencapaian pertumbuhan dan perkembangan secara normal dan wajar.

2.2. Olahraga.

Istilah olahraga yang digunakan disini merupakan sebuah istilah generik, sehingga pengertiannya tidak terbatas pada pengertian sempit olahraga prestasi-kompetitif-elit untuk segelintir individu berkemampuan super yang pelaksanaannya dikelola secara formal seperti lazim dijumpai dalam cabang-cabang olahraga resmi, tetapi juga jenis-jenis aktivitas jasmani lainnya yang bersifat informal dan kegiatan dan tujuannya dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Olahraga pendidikan adalah proses pembinaan menekankan penguasaan keterampilan dan ketangkasan berolahraga nilai-nilai kependidikan melalui pembekalan pengalaman yang lengkap sehingga yang terjadi adalah proses sosialisasi melalui dan ke dalam olahraga,
- b. Olahraga kesehatan adalah jenis kegiatan olahraga yang lebih menitik beratkan pada upaya mencapai

tujuan kesehatan dan fitness yang tercakup dalam konsep well-being melalui kegiatan berolahraga;

- c. Olahraga rekreatif adalah jenis kegiatan olahraga yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif atau manfaat dari aspek jasmaniah dan sosial-psikologis
- d. Olahraga rehabilitatif adalah jenis kegiatan olahraga, atau latihan jasmani yang menekankan tujuan bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku.
- e. Olahraga kompetitif adalah jenis kegiatan olahraga yang menitik beratkan peragaan performa dan pencapaian prestasi maksimal yang lazimnya dikelola oleh organisasi olahraga formal, baik nasional maupun internasional.

Karena karakteristik olahraga semakin kompleks, selain mengandung muatan bio psiko- sosio-kultural-anthropologis juga muatan teknologi (techno-sport) dan respons terhadap lingkungan (eco-sport), maka amat sukar untuk menegaskan sebuah batasan, namun

demikian dapat diidentifikasi ciri yang bersifat umum (common denominator) yaitu sebagai berikut:

- a. Olahraga merupakan subsistem dari bermain: pelaksanaan secara suka rela tanpa paksaan;
- b. Olahraga berorientasi pada dimensi fisik: kegiatan itu merupakan peragaan ketrampilan
- c. Olahraga merupakan kegiatan riil, bukan ilusi atau imajinasi;
- d. Olahraga, terutama olahraga kompetitif menekankan aspek performa dan prestasi sehingga didalamnya terlibat unsur perjuangan, kesungguhan, dan faktor surprise, sebagai lawan dari faktor untung-untungan sehingga performa itu dicapai melalui usaha pribadi;
- e. Olahraga berlangsung dalam suasana arbiter hubungan sosial dan bersifat kemanusiaan, bukan membangkitkan naluri rendah, dan bahkan justru membangun solidaritas;
- f. Olahraga harus bermuara pada upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan total atau wellness.

2.3. Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani adalah proses sosialisasi via aktivitas jasmani, bermain dan/atau olahraga yang bersifat selektif untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Meskipun orientasi pembinaan tertuju pada aspek jasmani, namun demikian seluruh skenario adegan pergaulan yang bersifat mendidik juga tertuju pada aspek pengembangan kognitif dan afektif sehingga pendidikan jasmani merupakan intervensi sistematis yang bersifat total, mencakup pengembangan aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan moral-spiritual. Nuansa- nuansa yang bersifat mendidik itu terjadi pada anak-anak melalui **pendekatan pedagogi** dan juga pada orang dewasa melalui **pendekatan andragogi** sehingga proses pendidikan dan sekaligus pembentukan itu berlangsung melalui **pendekatan agogik**.

Pendidikan kesehatan adalah proses pembinaan pola atau gaya hidup sehat sebagai keterpaduan pengetahuan, nilai, sikap dan perilaku nyata (*action*). Tujuan yang ingin dicapai adalah kesehatan total, bukan dalam pengertian bebas dari cacat, tetapi sehat fisik, mental dan sosial, seperti tercakup dalam konsep *wellness*. Antara sakit dan

sehat bukan sebagai sebuah **dikhotomi**, tetapi sehat bergerak dalam garis kontinum sehingga fungsi dari pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan dan memelihara derajat kesehatan seseorang.

2.4. Rekreasi

Rekreasi adalah satu bentuk kegiatan suka rela dalam waktu luang, bukan aktivitas survival, yang diarahkan terutama dalam bentuk rekreasi aktif berupa aktivitas jasmani atau kegiatan berolahraga. Pelaksanannya harus sesuai dengan norma dan etika masyarakat. Tujuan yang ingin dicapai mencakup aspek pemulihan kelelahan, relaksasi, atau penanganan stres untuk menggairahkan hidup agar lebih produktif melalui relativitas energi dalam suasana kehidupan yang riang, tidak tertekan dan merasa bahagia, disamping memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitar melalui jalinan hubungan sosial

Batas-batas suatu kegiatan yang bernuansa bermain, bekerja dan rekreasi sering merembes. Dalam suasana bekerja bisa tembus nuansa bermain yang membangkitkan kegairahan, meskipun tidak akan

dikatakan dalam situasi bermain dan berekreasi masuk suasana bekerja.

2.5. Tari (Dance)

Tari menunjukkan fenomena peragaan keterampilan ketangkasan, sehingga dari pengungkapan keterampilan gerak ia masuk ke tapal batas kegiatan olahraga. Namun aktivitas jasmani tersebut lebih bernuansa persyaratan seni atau faktor estetika, meskipun tidak dapat dibantah bahwa dalam olahraga banyak sekali dijumpai unsur-unsur seni dan keindahan.

Ilmu keolahragaan dapat memenuhi kriteria sebagai ilmu yang mandiri dengan objek formal yang unik yaitu gerak insani dalam konteks keolahragaan baik yang bertujuan pendidikan maupun pembentukan yang melibatkan kesatuan **aspek bio-psiko-kultur- anthropologis**.

3) PENCAK SILAT BUDAYA ASLI BANGSA INDONESIA

Pencak silat merupakan warisan budaya asli bangsa Indonesia yang telah berkembang sejak zaman kerajaan-kerajaan Nusantara. Seni bela diri ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertahanan diri, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis, spiritual, serta adat istiadat yang mencerminkan kearifan lokal. Setiap daerah di Indonesia memiliki aliran pencak silat yang khas, menunjukkan keberagaman budaya yang kaya dalam seni bela diri ini. Selain itu, pencak silat juga mengajarkan kedisiplinan, sportivitas, dan nilai-nilai kepemimpinan yang membentuk karakter bangsa. Pengakuan UNESCO terhadap pencak silat sebagai Warisan Budaya Takbenda. Dunia semakin mengukuhkan identitasnya sebagai bagian dari budaya Indonesia yang patut dilestarikan dan dibanggakan di kancah internasional.

Pencak silat sudah ada sejak kejayaan kerajaan Sriwijaya, sebagai bukti mereka memiliki pendekar-pendekar dan prajurit-prajurit yang mahir dalam bela diri. Raden wijaya bersama para pendekar dan prajurit-prajuritnya dengan keampuhan siasat dan kemampuan

bela dirinya dapat mengalahkan bala tentara Tartar sehingga dapat digempur mundur kembali ke Tiongkok. Selanjutnya Raden Wijaya bersama para pendekar dan prajuritnya mendirikan kerajaan Majapahit yang merdeka dan berdaulat.

Dalam sejarah perjuangan bangsa Indonesia melawan penjajahan Belanda para pendekar dan para pemuda secara sukarela turut mengangkat senjata dengan kepandaian pencak silatnya untuk merebut dan mempertahankan kemerdekaan bangsa dan negara.

Kehidupan para pendekar dan murid-muridnya sering berpindah tempat, begitu juga mengajarkan pencak silat, hal ini erat kaitannya dengan cara mereka dalam memenuhi kebutuhan hidup. Inilah yang menyebabkan kreativitas mereka dalam menciptakan ajaran-ajaran baru melahirkan aliran-aliran dan organisasi-organisasi pencak silat yang tersebar di seluruh nusantara, seperti: Setia Hati, Setia Hati Teratai, Perisai Diri, Pencak Organisasi dan lain sebagainya (Sudiana, I Ketut. 2022).

Pada tanggal 18 Mei 1948 dibentuk “Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI), ketua umumnya Bapak Mr. Wongsonegoro. Pada kongres IPSSI I bulan

Desember 1950 nama Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI) diubah menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pencak silat diperlombakan pada PON III di Medan tahun 1953. PON V di Bandung tahun 1961, PON VII di Surabaya tahun 1969 dan mulai dipertandingkan dalam PON VIII di Jakarta 1973.

Olahraga bidang pencak silat atau dikenal dengan nama olahraga silat saja dinilai sebagai suatu seni olahraga asal mulanya dari negara bagian kawasan yang mencakup kawasan bagian wilayah Asia Tenggara (negara Indonesia, negara Brunei Darusaalam, negara Singapura, negara Filipina, negara Thailand). *“Silat”* istilah yang dikenal secara global ialah berada pada kawasan Asia Tenggara guna untuk memberikan sebutan ialah seni dalam melakukan suatu pembelaan diri dan di Indonesia, sebutan pencak silat telah dikumandangkan sejak tahun 1948 guna melakukan persatuan berbagai macam aliran seni bela diri yang bersifat tradisional. Namun seiring waktu yang berlalu maka sebutan untuk pencak dipakai pada saat proses melakukan atraksi yang dalam hal ini lebih memunculkan elemen unsur seni dan

elemen unsur keindahan Gerakan (Sudiana I Ketut, Spyanawati, 2017)

Pencak silat juga mengalami suatu perkembangan di luar negeri seperti: di bagian kawasan negara Belanda, bagian kawasan negara Belgia, bagian kawasan negara Jerman Barat, bagian kawasan negara Denmark, bagian kawasan negara Prancis, bagian kawasan negara Inggris, bagian kawasan negara Australia dan bagian kawasan negara Amerika Serikat. Makna yang terkandung dari nama pencak silat ialah sebagai perolehan hasil dari budaya manusia yang ada di Indonesia guna melakukan pembelaan diri serta guna menunjukkan semangat juang mempertahankan eksistensi dan mempertahankan integritas terhadap lingkungan hidup yang ada di lingkungan sekelilingnya guna untuk mewujudkan suatu keharmonisan pada tatanan serta rasa taat dan iman kepada Tuhan Yang Maha Esa, (Sudiana & Spyanawati, 2017). Pendapat dari Nurdyah Naharsari (2008:1), memberikan pernyataan ialah “Pencak Silat atau silat dinilai sebagai ialah sebuah seni membela diri yang asal usulnya dari Budaya Melayu”. Sementara menurut (Lubis, Johansyah. dan Wardoyo, 2016) Pencak silat ialah

merupakan salah satu jenis budaya asli yang dimiliki oleh bangsa Indonesia. Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) pada tahun 1975 dalam Sudiana & Spyanawati, (2017) memberikan definisi ialah bahwa, “Pencaksilat adalah sebuah hasil dari jenis budaya manusia yang melekat di negara Indonesia, guna melakukan pembelaan diri serta guna menunjukkan semangat juang mempertahankan *eksistensi* (kemandiriannya) dan mempertahankan *integritas* (manunggalnya) terhadap lingkungan baik itu hidup atau mati yang berada di sekeliling guna untuk mewujudkan suatu keselarasan atau keharmonisan pada tatanan serta rasa taat dan iman kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Dapat disimpulkan bahwa bela diri pencak silat adalah olahraga yang didalamnya mengandung sikap untuk membela diri yang merupakan budaya asli bangsa Indonesia yang memiliki banyak atau kaya dengan teknik, gerakan dan unsur-unsur pembelaan diri seperti: tendangan, pukulan, tangkisan, sapuan, bantingan, guntingan, kaitan, hindaran dan kuncian. Seni olahraga pencak silat sebagai didalamnya mengandung sikap untuk membela diri memiliki suatu karakteristik secara global

terjadi yakni mengimplementasikan keseluruhan bagian anggota tubuh dan keseluruhan bagian anggota badan untuk melakukan pembelaan diri. Pencak silat mengandung empat bagian komponen aspek, ialah: bagian komponen aspek olahraga, bagian komponen aspek kesenian, bagian komponen aspek melakukan pembelaan diri, dan bagian komponen aspek kerohanian (kebatinan) (Sudiana, I Ketut. 2014)

Pengukuhan istilah bagi seni pembelaan diri bangsa Indonesia dengan nama Pencak Silat, yang merupakan kata majemuk pencak dan silat, merupakan hasil seminar Pencak Silat tahun 1973 di Tugu Bogor.

Pada masa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah Pencak Silat untuk pengertian seni pembelaan diri. Di beberapa daerah di Jawa lazimnya digunakan nama “Pencak “sedangkan di Sumatra dan daerah lainnya disebut “Silat “, sedangkan kata Pencak sendiri dapat mempunyai arti khusus, demikian pula dengan kata Silat juga mempunyai arti sendiri. Pencak mempunyai pengertian sebagai gerak dasar bela diri yang terikat peraturan yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai

gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana, seperti: perampok, penyakit, tenung atau segala sesuatu yang jahat. Pada setiap perguruan Pencak Silat mempunyai kadar yang tidak sama untuk setiap unsur suatu perguruan Pencak Silat menitik beratkan pendidikan dan pengajaran Pencak Silatnya terutama pada aspek bela diri, sementara aspek seni dan aspek kebatinan kurang diberikan. Sedangkan perguruan Pencak Silat yang lain justru menitik beratnya pendidikan dan pengajarannya pada aspek seni dan aspek kebatinan, sedang olahraganya kurang. Walaupun demikian kalau diteliti secara mendalam ternyata pada dasarnya Pencak Silat berasal dari sumber aliran yang mempunyai aspek yang sama, yaitu olahraga, seni, bela diri dan kebatinan (Sudiana, I Ketut dan Suwiwa I Gede, 2019). Sedangkan definisi Pencak Silat selengkapnya yang pernah disusun oleh Pengurus besar IPSI bersama BAKIN pada tahun 1975 adalah sebagai berikut:

“Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi

(kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada tuhan yang maha esa.”

Dengan demikian peranan Pencak Silat adalah sebagai prasarana dan sarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang Pancasilais, sehat, kuat, terampil, trengginas, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria, percaya pada diri sendiri (Sudiana, I Ketut, Spyanawati. 2017)

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat Internasional, dimana perkembangan sebagai olahraga modern yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konsekuensi logis bahwa Pencak silat akan dipelajari dan ditekuni oleh masyarakat yang mempelajarinya. Hal ini akan terlihat dari kejuaraan seperti SEA Games, Asian Beach Games, Asian Indoor Games, dan kejuaraan dunia, bahwa yang menjadi juara umum cabang pencak silat tidak lagi didominasi oleh Indonesia. Rasa bangga dan terharu ketika pencak silat menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di multi

event Asia Tenggara, Asian Indoor Games, Asian Beach Games, Asian Martial Arts serta kejuaraan dunia, mengingat sebagai pelaku sejarah, Indonesia mempunyai peran penting sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan ke manca negara, dengan mengambil prakasa pembentukan dan mendirikan organisasi Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Dimana keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara negara pendiri organisasi Internasional Pencak Silat tersebut PERSILAT pun telah resmi menjadi anggota OCA. Keanggotaan pencak silat yang sudah mencapai 40 negara akan semakin kuat jika mendapatkan dukungan yang kuat, di mana organisasi pencak silat di negara tersebut dapat menjadi anggota NOC masing masing negara. Agar PERSILAT semakin kuat ditingkat Asia dan Olimpiade (Nalapraya, Eddie M dalam Johansyah Lubis.(2016). Pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia tenggara dan Asian) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia Internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan

Asia, tetapi juga utusan dan wakil negara di setiap negara. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global. Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi siswa di sekolah. Dengan demikian perkembangan pencak silat telah lengkap baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam Pendidikan Jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON, POPNAS, POMNAS. Bahkan di tingkat Internasional sudah dipertandingkan di tingkat SEA Games, Asian Indoor Games, dan Asian Beach Games (Sukur, Abdul dalam Johansyah Lubis 2016). Kriswanto, Setyo. (2015) mengatakan Perkembangan pencak silat di tingkat nasional sudah masuk secara resmi sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan pada kegiatan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (POMNAS). Pada tahun 2004 ditingkat ASEAN pencak silat bahkan mulai secara resmi

dipertandingkan di Pekan Olahraga Mahasiswa ASEAN (ASEAN University Games)

4) PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI PENCAK SILAT

Pencak silat bukan hanya sekadar seni bela diri, tetapi juga merupakan sarana efektif dalam membentuk karakter individu. Melalui latihan yang disiplin dan berkelanjutan, pencak silat menanamkan nilai-nilai seperti **disiplin, tanggung jawab, ketekunan, serta sikap hormat kepada sesama**. Setiap gerakan dan teknik dalam pencak silat mengandung filosofi yang mendidik seseorang untuk memiliki **kesabaran, keberanian, serta kontrol emosi yang baik**, sehingga membentuk mental yang tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan. Selain itu, pencak silat juga menanamkan nilai **sportivitas dan kebersamaan**, karena dalam setiap latihan dan pertandingan, seorang pesilat diajarkan untuk menghargai lawan dan menjunjung tinggi etika bertanding. Lebih dari sekadar bela diri, pencak silat berperan dalam membangun **jati diri dan karakter bangsa**, terutama dalam menanamkan semangat patriotisme serta menjaga

warisan budaya leluhur. Dengan demikian, pencak silat menjadi salah satu wahana penting dalam pembentukan individu yang berkarakter kuat, berbudi luhur, dan memiliki jiwa kepemimpinan yang baik.

Sebagai sebuah olahraga, pencak silat tidak hanya dapat meningkatkan kualitas fisik, namun juga dapat menguatkan nilai-nilai karakter sejak anak usia dini (N. Nuraida. 2017). Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak, yang meliputi pembentukan sikap jasmaniah dan sikap rohaniah. Yang dimaksud dengan sikap jasmaniah ialah kesiapan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sedangkan yang dimaksud dengan sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien. Pencak Silat mempunyai sifat dan ciri khusus dan ciri umum, **ciri khusus** (Sudiana, I Ketut, 2022) sebagai berikut

- a. bersifat halus, lentuk dan lemas, dan kekerasan hanya sesaat.
- b. Tidak membutuhkan ruangan yang khusus, tidak meloncat dan mengguling (kecuali bila menggunakan Gerakan gerakan menirukan harimau atau monyet)

- c. Gerakan tangan halus dan selaras, gerakan tangan dapat terbuka untuk memancing.
- d. Langkah ringan ke segala arah
- e. Tidak banyak bersuara
- f. Pernafasan wajar
- g. Banyak permainan rendah
- h. Tendangan tidak terlalu tinggi
- i. sikap tenang, lemas (rileks, seperti kucing waspada).
- j. Mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan, menggunakan saat yang tepat (timing) dan sasaran yang tepat dengan gerakan yang cepat untuk menguasai lawan, bukan menggunakan kekuatan.
- k. Mempergunakan prinsip timbang badan, permainan posisi dengan memindahkan titik berat badan.
- l. Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan.
- m. Mengeluarkan tenaga sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

Ciri-ciri umum Pencak Silat sebagai berikut:

- a. memprgunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan, dari ujung jari tangan, ujung jari kaki sampai

kepala, bahkan rambut wanita dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri.

- b. Pencak Silat dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan menggunakan senjata .
- c. Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata (sapu tangan, tas, payung, ikat pinggang dan lain sebagainya).

Selain itu manfaat pencak silat juga dapat dilihat dari apa yang seharusnya melekat pada kepribadian yang kuat, adanya pembentukan fair play yaitu suatu bentuk harga diri yang tercermin dari kejujuran dan rasa keadilan, rasa hormat terhadap lawan baik dalam kekalahan maupun kemenangan, sikap dan perbatan ksatria tanpa pamrih, sikap tegas dan berwibawa serta kerendahan hati dalam kemenangan, dan ketenangan pengendalian diri dalam kekalahan (Dwiyogo, 2010) dan adanya rasa semangat tinggi untuk berjuang demi bangsa yang berimbang pada proses pembangunan manusia. Unsur-unsur dalam olahraga menciptakan karakter disiplin dan sportif bagi generasi muda sebagai cabang olahraga yang diakui internasional, pencak silat menghormati nilai nilai sportivitas dan filosofi yang melekat pada olahraga.

Dalam pencak silat dengan empat sifat utama, pertama; **taqwa** yaitu mengekspresikan ketaatan pada agama, konsistensi dalam mengikuti prinsip prinsip agama, dan perilaku baik dalam kehidupan sehari-hari. Kedua; **responsive** yaitu dengan kecerdasan, ketekunan, dan kemampuan memperoleh keterampilan. Ketiga; **Tanggapan** yaitu menunjukkan kemampuannya untuk tetap logis dan tegar dalam situasi apapun. Keempat; **trengginas** yaitu mendefinisikan fleksibilitas, keaktifan, kreaktivitas, dan kemampuan menggunakan pengetahuan dalam segala Tindakan (Mufarriq, 2021). Pencak silat adalah sebuah manifestasi dari kebudayaan Indonesia yang bertujuan untuk menjaga dan membela diri, serta memperkuat eksistensi dan integritas terhadap lingkungan sekitar dengan tujuan mencapai keseimbangan hidup demi meningkatkan iman dan taqwa. Pelatihan pencak silat meningkatkan bakat seperti proses berpikir cepat dalam menghadapi situasi kritis dan membuat Keputusan yang dapat diterima dan akurat. Dengan pelatihan pencak silat diharapkan menghasilkan sikap sportif, saling menghormati atau menghargai rekan tanding, disiplin dan kerendahan hati yang selaras dengan prinsip-prinsip

pencak silat, serta berbagai sikap lainnya, merupakan tanggapan terhadap Latihan yang didasarkan pada aktivitas fisik, seperti pencak silat yang dinamis, menantang dan menyenangkan. Nilai inti ini meliputi kepercayaan diri, kerja keras, solidaritas, kemandirian, kesabaran, keimanan, ketahanan mental, kesadaran diri, semangat juang, dan ketekunan (Adama et al, 2021; Ediyono & Widodo, 2019).

Pencak Silat mengajarkan Budi Pekerti luhur, yang pada dasarnya adalah untuk mengembangkan sifat dan sikap yang selalu:

1. Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Menghormati harkat dan martabat sesama manusia
3. Meletakkan kepentingan persaudaraan di atas kepentingan pribadi
4. Menggunakan jalan musyawarah di dalam memecahkan permasalahan bersama
5. Memberikan dharma-bakti bagi kepentingan kesejahteraan dan kemajuan masyarakat.

Berdasarkan pada ajaran budi pekerti tersebut maka keterampilan jasmani yang tidak diajarkan Pencak Silat mempunyai kualifikasi sebagai bela diri, seni dan

olahraga yang memberi keterampilan, kenyamanan dan kesehatan kepada seseorang dan masyarakat.

Ciri umum dari pencak silat Indonesia antara lain seluruh anggota tubuh yang digunakan untuk membela diri, tidak memerlukan senjata tertentu, karena benda apapun dapat dijadikan senjata seperti kayu, batu, pasir, payung, sapu, selendang, serta pencak silat lahir dan tumbuh serasi dengan alam sekitarnya, adat sopan santunnya, watak dan kepribadian suku bangsanya, agama dan kepercayaannya (T. Muhtar. 2020). Sedangkan ciri khususnya yakni memiliki sikap tenang, *relax*, waspada, mempergunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, *timing* dan sasaran yang tepat, disertai aksi yang cepat untuk mengatasi lawan, bukan mengandalkan kekuatan dan tenaga, mempergunakan prinsip “timbang badan”, permainan posisi dengan perubahan pemindahan titik berat badan, memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan, menghemat tenaga dan ekonomis (T.Muhtar.2020).

5) PERAN *SPORT SCIENCE* DALAM MENINGKATKAN PERFORMA ATLET PENCAK SILAT

Ditinjau dari segi olahraga Pencak Silat mempunyai batasan-batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha untuk memenuhi fungsi jasmani dan rohani.

Batasan dan pengertian olahraga yang pernah dirumuskan antara lain menyebutkan:

“olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur-unsur alam, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh.” Jadi segala kegiatan atau usaha yang mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani bagi setiap manusia dapat digolongkan sebagai olahraga.

Untuk melakukan atraksi pencak silat maka perlu diperhatikan metode wajib untuk dipahami dan bahkan dikuasai yakni paham dan menguasai sikap dasar, paham dan menguasai gerak dasar, paham dan menguasai serangan,

dan paham dan menguasai teknik dasar pembelaan. Adapun manfaat dari melakukan pencak silat ialah mampu memelihara kesehatan, mampu memelihara kesegaran jasmani, dan rohani. Secara lebih jelas manfaat pencak silat secara global sebagai berikut (Sudiana, I Ketut, 2022):

- a. Baik bagi tubuh, dimana olahraga seni pencak silat dinilai sebagai suatu seni untuk melakukan pembelaan diri yang memiliki manfaat dalam peningkatan stamina, peningkatan kekuatan otot, peningkatan fleksibilitas, peningkatan keseimbangan tubuh.
- b. Peningkatan massa otot, olahraga seni pencak silat juga dapat merubah massa otot, sebab biasanya olahraga seni pencak silat, dalam penguasaan teknik dan taktik membutuhkan latihan yang keras terutama latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot. Terjadinya proses metabolisme tinggi maka secara otomatis akan adanya pembakaran kalori yang banyak hal ini akan berdampak pada terjadinya pencegahan obesitas.
- c. Penurunan berat badan, dapat dipergunakan sebagai

cara untuk menurunkan berat badan, karena dalam olahraga pecak silat terjadi pembakaran lemak yang cukup banyak sehingga mampu menurunkan berat badan atlet.

- d. Peningkatan kesehatan jantung, olahraga pencak silat diyakini dapat meningkatkan kemampuan sistem kardiovaskular dikarenakan gerakan-gerakan dari pencak silat yang dapat meningkatkan kemampuan jantung untuk bekerja.
- e. Membantu gaya hidup sehat, selain yang ada kaitannya dengan kesehatan, olahraga seni pencak silat juga menunjukkan manfaat untuk meningkatkan pembentukan gaya hidup yang semakin menjadi sehat. Dengan ikut serta berpartisipasi dalam olahraga seni pencak silat, pola makan juga akan terlihat menjadi teratur dari sebelumnya.
- f. Peningkatan percaya diri. Manfaat olahraga seni pencak silat terlihat dari rasa percaya diri yang meningkat. Bukan hanya memberikan manfaat secara fisik, namun juga ada manfaat dari segi mental dan segi spiritual, sebab pencak silat memang dimanfaatkan sebagai suatu sarana yang digunakan

untuk melatih rasa percaya diri dan meningkatkan kecerdasan pada anak secara kompleks.

- g. Peningkatan refleks tubuh. Olahraga seni pencak silat juga mampu meningkatkan refleksnya tubuh atau peningkatan pada reaksi bagian tubuh. Peningkatan refleks ini akan sangat bermanfaat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti saat melakukan aktivitas mengemudikan kendaraan di jalan raya.
- h. Peningkatan fokus. Dalam melakukan olahraga seni pencak silat sangat diperlukan pemusatan perhatian dan rasa tenang yang tinggi, oleh karena itu olahraga seni pencak silat memiliki manfaat dalam dalam melakukan peningkatan fokus perhatian bagi seseorang.
- i. Peningkatan pada aspek moral dan nilai. Manfaat olahraga seni pencak silat yang terakhir adalah peningkatan moral dan nilai yang melekat pada diri seseorang.

Usaha-usaha untuk mengembangkan unsur-unsur olahraga terdapat pada Pencak Silat dapat dilakukan melalui (Sudiana, I Ketut, 2022): **1). Pencak Silat**

sebagai Olahraga pendidikan, ditekankan pada pembinaan keterampilan jasmani, terutama pembentukan sikap dan gerak serta mengembangkan pembinaan mental/rohani yaitu dengan menanamkan rasa kepercayaan kepada diri sendiri serta sifat-sifat budi luhur. **2). Sebagai olahraga prestasi**, Pencak Silat dibina sesuai dengan asas dan norma olahraga, yaitu disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, diutamakan pula dalam memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Di dalam olahraga prestasi ini, dilaksanakan juga pertandingan-pertandingan Pencak Silat dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional bahkan dunia. **3). Pencak Silat sebagai olahraga rekreasi atau massal**, penampilannya merupakan suatu yang dapat dinikmati oleh khalayak ramai dengan mengutamakan keindahan gerak dan irama. Pertunjukan Pencak Silat rekreasi ini dapat dipadu dengan unsur kesenian, tetabuhan dalam bentuk permainan tunggal, permainan ganda atau secara massal. **4). Pencak silat sebagai seni**. Ciri khusus lainnya dari Pencak Silat adalah merupakan bagian dari kesenian. Di daerah-daerah tertentu terdapat tetabuhan atau iringan musik yang khas.

Pada kesenian ini terdapat kaidah-kaidah gerak dan irama yang merupakan suatu pendalaman khusus. Pencak Silat sebagai seni harus menurut ketentuan-keselarasan, keseimbangan, keserasian antara wirama, wiraga, dan wirasa. 5). **Pencak silat sebagai bela diri.** Pada dasarnya Pencak Silat adalah usaha pembelaan diri agar selamat dari serangan lawan. Dengan demikian unsur-unsur gerakanya terdapat dua bagian, yaitu unsur untuk menyerang dan unsur untuk membela termasuk menyelamatkan diri. Melalui latihan-latihan yang tekun di bawah ini bimbingan sang guru Pencak Silat atau pendekar, maka seorang siswa atau pesilat dapat memupuk dan meningkatkan kemampuan, ketangkasan, keterampilan dan kekuasaan dalam melakukan serangan ataupun pembelaan. Sesuai dengan falsafah bangsa Indonesia, maka pesilat Indonesia lebih mengutamakan pembelaan diri dari pada menyerang. Oleh karena itu Pencak Silat disebut seni bela diri bukan seni menyerang. Kemampuan membela diri dari kelompok-kelompok perorangan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan menjaga keamanan alam sekitarnya atau keamanan lingkungan, yang kini terkenal dengan istilah siskambling

(sistem keamanan lingkungan) yang memerlukan kemahiran anggota-anggotanya dalam bela diri. Bahkan bila negara sedang berada dalam ancaman musuh maka kemahiran bela diri ini sangat bermanfaat bagi setiap warga negara Indonesia dalam melaksanakan hak dan kewajibannya untuk membela negara. **6). Pencak Silat sebagai sarana pendidikan mental-kerohanian.** Melalui unsur-unsur Pencak Silat seperti unsur olahraga, unsur kesenian dan unsur bela diri tersebut, Pencak Silat merupakan suatu sistem dan wadah pendidikan jasmani dan rohani. Melalui latihan-latihan yang teratur dan kontinu seorang pesilat di didik untuk mengembangkan keterampilan. Dengan pendidikan Pencak Silat juga ditanamkan penghayatan pada alam kehidupan dan perjuangan hidup serta hidup bermasyarakat pada umumnya (Sudiana, I Ketut, 2006).

Perkembangan pencak silat juga sangat cepat di seluruh daerah di Indonesia. Apalagi Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia telah menetapkan pencak silat menjadi salah satu dari empat belas cabang olahraga unggulan Indonesia di ajang Olimpiade maupun Paraolimpiade. Sebagai salah satu olahraga unggulan

berimplikasi pada proses pembinaan (termasuk proses latihan di dalamnya) yang harus **berbasis *sport science***. Kondisi fisik yang menjadi salah satu indikator pendukung kualitas performa atlet saat latihan atau kompetisi (M. Y. Saputra, Mulyana, Komarudin, and H. Sartono, 2017). Kondisi fisik yang dimaksud terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan power (M. K. Lee, N. K. Kim, and J. Y. Jeon, 2018, agar mereka mampu melakukan segala teknik silat dengan optimal seperti teknik pukulan, tendangan, sapuan atau bantingan.

Khusus pada pilar olahraga sebagai prestasi, maka untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat dapat di pengaruhi oleh beberapa hal di antaranya, kondisi fisik atlet, kondisi lingkungan atlet, teknik dasar atlet, mental dan kepribadian atlet. Kondisi fisik yang baik sangat berperan dalam pembentukan dan penggunaan teknik dasar atlet. Meningkatkan kondisi fisik menjadi salah satu indikator untuk pencapaian kebugaran jasmani yang lebih baik. Disaat kebugaran jasmani seorang atlet menjadi baik maka dalam melakukan setiap gerakan akan lebih baik dan penerapan teknik akan lebih tepat. Kemajuan prestasi

olahraga pada zaman sekarang ini tidak akan berjalan dengan sendirinya apabila tidak ada faktor-faktor penunjang, salah satu faktor penunjang adalah ilmu pengetahuan pada bidang olahraga yang biasa disebut ***Sport Science*** (Martindale & Nash, 2012). Untuk meningkatkan prestasi tersebut maka ilmu keolahragaan (sport Science) sangat berperan di dalamnya. Untuk meningkatkan performa tinggi atlet pencak silat yang dominan dikembangkan, dilatihkan adalah fisik, teknik, taktik dan mental. melalui penguatan literasi bidang *sport science* atlet pencak silat dapat ter-edukasi dengan baik dan mampu mengembangkan potensi potensi yang dimiliki. Dalam upaya pembinaan untuk mencapai hasil yang baik dalam bidang olahraga pencak silat tidak terlepas dari proses latihan. Latihan merupakan prasyarat mutlak dalam meningkatkan proses dari hasil prestasi yang akan dicapai. Latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama serta sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, bertujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga. Latihan harus dilakukan secara terus

menerus secara sistematis dan disertai dengan peningkatan beban latihan sesuai dengan tahapan individu olahragawan alhasil prestasi dapat tercapai sesuai target. Pengembangan konsep *sport science* diprakarsai oleh **Prof. Dr. Herbert Haag, M.S.** dari Jerman (Sugiyanto, 1999). *Sport science* merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih (Abidin, 2016). Tuntutan tersebut tidak hanya pelatih saja namun atlet pun harus bisa memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) (Abidin, 2016). Hal ini merupakan suatu pertanda bahwa dalam dunia olahraga prestasi membutuhkan ilmu pengetahuan yang baru yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi atletnya (Williams, 2005).

Dalam meningkatkan performa atlet pencak silat, adalah *sport science* sebagai pendukungnya. Karena komponen kebugaran fisik atlet pencak silat seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, waktu reaksi, koordinasi Gerak dapat diukur dengan alat tes yang dapat memberikan nilai kemampuan kondisi fisik seseorang.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga pencak silat. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi **beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental** yang terartur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. **Latihan atau training** adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian lama jumlah beban latihannya makin bertambah. Agar program mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip latihan. **Sistematis** berarti berencana, menurut jadwal dan sistem pola tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. **Berulang-ulang** adalah gerakan gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. **Beban makin bertambah** adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-

perubahan dan tercapainya prestasi. COVIT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 4, No. 1, Bulan Maret Tahun 2024 Page16.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menuntut kombinasi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta strategi yang matang. Guna menghadapi persaingan di tingkat nasional maupun internasional, pendekatan ilmiah melalui *sport science* menjadi kunci utama dalam meningkatkan performa atlet pencak silat. *Sport science* mencakup berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi, serta teknologi dalam latihan dan pemulihan. Dengan penerapan *sport science*, atlet pencak silat dapat mencapai performa puncak secara optimal dan mengurangi risiko cedera.

Dari aspek **fisiologi olahraga**, *sport science* membantu dalam perancangan program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik dan kebutuhan spesifik atlet. Melalui analisis VO2 max, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh, pelatih dapat menyesuaikan intensitas latihan agar atlet mampu bertanding dengan stamina yang prima. Aspek **biomekanika**, *sport science* berperan dalam

menganalisis teknik gerakan atlet untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas serangan serta pertahanan. Penggunaan teknologi seperti *motion capture* dan sensor tekanan, kesalahan dalam teknik dapat dikoreksi sehingga mengurangi pemborosan energi dan meminimalisir risiko cedera.

Aspek psikologi olahraga menjadi faktor krusial dalam pencak silat, yang membutuhkan fokus tinggi serta mental yang kuat di tengah pertandingan. Pendekatan psikologi seperti mental training, visualisasi, serta manajemen stres membantu atlet tetap tenang dan percaya diri dalam menghadapi lawan. Dari **aspek nutrisi** olahraga, *sport science* memastikan atlet mendapatkan asupan makanan yang tepat untuk menunjang energi, pemulihan, serta kekuatan otot. Pola makan yang seimbang, suplemen yang sesuai, serta hidrasi yang optimal menjadi bagian penting dalam menjaga daya tahan tubuh atlet selama latihan dan pertandingan.

Tidak kalah penting, **kemajuan teknologi** dalam latihan dan pemulihan juga berperan besar dalam pencak silat. Penggunaan alat-alat seperti *heart rate monitor*, *recovery boots*, *cryotherapy*, hingga metode rehabilitasi

berbasis fisioterapi membantu atlet memaksimalkan pemulihan dan mengurangi risiko cedera akibat latihan intensif.

Penerapan *sport science* secara optimal, atlet pencak silat dapat meningkatkan performa mereka secara signifikan, baik dari segi fisik, teknik, mental, maupun strategi. Inovasi dan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan ini akan menjadi fondasi penting dalam mencetak atlet pencak silat yang lebih tangguh dan berprestasi di kancah dunia

6). Penutup

Hadirin yang saya hormati, demikian pokok pokok pikiran yang dapat saya sampaikan. Untuk **menterjadikan** diri insan pecinta olahraga bela diri bisa selalu eksis, harus mau dan mampu melakukan praktek dengan berbagai pendukungnya karena Keterampilan pencak silat adalah **kemampuan fisik, teknik, mental, dan taktik** yang harus dikuasai oleh seorang pesilat untuk dapat bertanding atau mempertahankan diri secara efektif dalam pencak silat. Keterampilan ini mencakup aspek-aspek yang berhubungan dengan pemahaman teknik gerakan, pengendalian tubuh, strategi, dan penghayatan terhadap nilai-nilai pencak silat.

Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2016). Pemahaman Dasar Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga. (Z. Abidin, Ed.). Jakarta: KONI
- Adama, G.F, Sudrajat, A; & Alsaudi, A.T. (2021). Penerapan Metode blended Learning untuk meningkatkan hasil belajar Kuda-Kuda Pencak Silat. Proceeding seminar nasional pendidikan STKIP Kusuma Negara III, 175-183.
- Afrizal, Habibul Akram, Fakhrrur Rizal, Muhammad Yassir, Iman, Putri Khairunisa, 2024. Pelatihan Peningkatan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis Sports Science di Kabupaten Aceh Selatan. COVIT(Community Service of Health) : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4 (1), e-ISSN : 2807-1409.
- Dwiyogo, Wasis, D 2010. Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang, Wineka Media.
- Dwiyogo, Wasis,D., Toho Cholik Mutohir (ed). 2011. Dimensi Pedagogi Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Ediyono, S & Widodo, S.T. (2019). Memahami makna Seni dalam Pencak Silat. Panggung, 29 (3).
- Erwin Setyo Kriswanto, 2015. Pencak Silat. sejarah dan

perkembangan Pencak Silat, Teknik Teknik
Dalam Pencak Silat, Pengetahuan dasar
Pertandingan Pencak Silat.
PUSTAKABARUPRESS. Yogyakarta.

Jackson, Roger. 2010. Sport Administration
Manual. Canada, Calgary: Associatiated Ltd.

J. Lubis and H. Wardoyo, 2016. *Pencak Silat*, Edisi
ketiga. Depok: RajaGrafindo Persada Jakarta.

Johansyah Lubis, dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak
Silat: Panduan Praktis*, edisi kedua, PT.Rajagrafinda
Persada, Jakarta.

KDI-Keolahragaan, 2000. Ilmu Keolahragaan dan
Rencana Pengembangannya. Depdiknas
Dirjendikti, Sekretariat Dewan Pendidikan Tinggi,
Jakarta Pusat.

M. Kartomi, 2011. "Traditional and modern forms of
pencak silat in Indonesia: The suku mamak in
Riau," *Musicol. Aust.*, vol. 33, no. 1, pp. 47–68,
doi: 10.1080/08145857.2011.580716.

M. Y. Saputra, Mulyana, Komarudin, and H. Sartono,
2017. "IOP Conference Series: Materials Science
and Engineering PAPER," in *Optimization of
Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain
Jogging*, vol. 180, no. 1, pp. 1–5, doi:
10.1088/1742-6596/755/1/011001.

M. K. Lee, N. K. Kim, and J. Y. Jeon, 2018. "Effect of the
6-week home-based exercise program on physical
activity level and physical fitness in colorectal

- cancer survivors: A randomized controlled pilot study,” *PLoS One*, vol. 13, no. 4, pp. 1–10, doi: 10.1371/journal.pone.0196220.
- Mufarriq, M,U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41-53. <http://doi.org/10.15575/kp.v4i1.805>.
- Mutohir, Toho Cholik, 2012. "Sport Tourism Industry : A Case of Indonesia". Paper Precented at International Confrence of Sport Industry; Tapping Economic Value of Sport Tourism, Denpasar Bali.
- N. Nuraida, 2016. “Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Melalui Pendidikan Pencak Silat Untuk Anak Usia Dini,” *Tunas Siliwangi*, vol. 2, no. 1, pp. 59–77, doi: <https://doi.org/10.22460/ts.v2i1p59-77.309>.
- Noerbai, 2000. Filsafat Pendidikan Jasmani dan Olahraga, UNESA University Press Surabaya.
- Rusli Lutan dan Sumardianto, 2000. Filsafat Olahraga, Depdiknas Jakarta.
- Sudiana I Ketut, 2006. Penggunaan Metode Demonstrasi Dengan Model Dalam Pembelajaran Teknik Dasar Sapuan Bawah Mahasiswa Bimpres Pencak Silat FPIK Undiksha, Olympus, Publikasi Ilmiah Olahraga dan Kesehatan, Unima Tondano, Manado.
- Sudiana I Ketut, 2010. Buku Ajar Perguruan Tinggi : Pedoman Perkuliahan Dasar-Dasar Pencak Silat dan Peraturan Wasit Juri Penerbit. Universitas

Pendidikan Ganesha Singaraja ISBN. 978-602-8310-39-0

Sudiana I Ketut, 2014. Buku Ajar Perguruan Tinggi : TP Wawasan Kecabangan Olahraga Bela Diri. Penerbit. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja ISBN. 978-602-1213-68-1

Sudiana, I Ketut, Spyawanati 2017. Buku Ajar Keterampilan Dasar Pencak Silat. PT. Raja Grafindo Persada, Depok. ISBN. 978-602-425-178-9.

Sudiana, I Ketut, Suwiwa, I Gede. 2019. The Effect Of Jigsaw Cooperative Learning Model Aided With Interactive Multimedia Upon Learning Outcome Of On-Guard Position On Pencak Silat Cours. : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 12 (03), July- 2 Spesial Issue 2021, 1-9 Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.123.01>

Sudiana I Ketut, 2022. Buku Ajar Perguruan Tinggi : Teknik Dasar Pencak Silat. Penerbit. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, ISBN. 9786235394220

Sugiyanto. (1999). Dimensi Kajian Ilmu Keolahragaa. Sport Science, 01(01), 1–9. Bekasi: Penerbit Cakrawala Cendekia. Utami.

Sugiyanto, 2021. Dimensi Kajian Ilmu Keolahragaan Prodi Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana Universitas Sebelas Maret, Sport Science, Vol. 01 No. 01) <https://media.neliti.com/media/publications/218343-dimensi-kajian-ilmu-keolahragaan.pdf>

Sumaryanto (2014). Olahraga dalam Perspektif Mewujudkan Kehidupan yang Humanis. Makalah Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131873957/pendidikan/Olahraga%20dalam%20Perspektif%20Mewujudkan%20Kehidupan%20yang%20Humanis.pdf>

UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Williams, S. J. (2005). A Case Study of the Relationship between Sports Science Research Practice and Elite Coaches' Perceived Needs, 1–315. Zainal, A. (2018). Sports Science Pentingnya Sports Science. Jakarta

Yoda, I Ketut. (2020). Orasi Ilmiah: Peran Pendidikan Olahraga Dalam Membangun SDM Unggul di Era Revolusi Industri 4.0. Universitas Pendidikan Ganesha

UCAPAN TERIMA KASIH

Hadirin yang saya muliakan, sebelum mengakhiri orasi pada kesempatan yang baik ini, saya menyampaikan rasa syukur ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) karena berkat rahmat-Nya saya akhirnya sampai pada jabatan akademik tertinggi di Universitas Pendidikan Ganesha ini yaitu guru besar atau profesor. Untuk itu ijinkan saya menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Yth. Ketua Senat Universitas Pendidikan Ganesha beserta seluruh Anggota Senat yang telah memproses usulan saya dengan cermat sehingga proses usulan lebih lanjut menjadi lancar.
2. Yth. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah mengeluarkan kebijakan “Percepatan Guru Besar” yang memungkinkan saya memenuhi berbagai persyaratan untuk mengajukan usul kenaikan jabatan ke guru besar. Selaku pimpinan universitas dan selaku pribadi beliau sangat memotivasi dan berkontribusi besar hingga terbitnya SK jabatan Guru Besar saya.

3. Ysh. Para pimpinan lainnya: Wakil Rektor I, Wakil Rektor II, Wakil Rektor III, Kepala Biro Akademik dan Kemahasiswaan, Kepala Biro Keuangan dan Umum, Ketua LPPM, Ketua LPMPP, Para Dekan, Direktur Pascasarjana, Para Wakil Dekan/Wakil Direktur.
4. Ysh. Senat FOK Undiksha, Dekan FOK, Wakil Dekan I, II, III, Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Koorprodi di lingkungan FOK, seluruh pegawai di rektorat Undiksha, pegawai di FOK, dan pegawai di Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan yang selalu memberikan dukungan dan memfasilitasi usulan jabatan akademik Guru Besar saya.
5. Ysh. Teman-teman dosen, terlebih khusus teman dosen di Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan yang telah banyak membantu hingga terbitnya jabatan akademik Guru Besar saya.
6. Terima kasih saya sampaikan kepada teman-teman di kepegawaian, Made Karunia, Putu Suarma, Nengah Sudiani, dan yang lainnya yang telah banyak membantu secara teknis usulan saya.

7. Terima kasih kepada I Ketut Chandra Adinata Kusuma yang telah dengan teliti dan cermat membantu proses usulan Guru Besar saya hingga selesai.
8. Terima kasih kepada sdr. Putu Ratna Apsari, I Gusti Ayu Pratiwi, Ni Luh Sri Purnia Dewi, Jro I Nyoman Juliartawan, yang telah banyak membantu mengumpulkan berkas usulan guru besar saya hingga selesai.
9. Terima kasih kepada Bapak I Gede Suwiwa sebagai ketua percepatan Guru Besar FOK Undiksha yang banyak berkontribusi, membantu secara moril, memotivasi, mensupport sehingga terbitnya jabatan Guru Besar saya.
10. Terima kasih kepada Bapak Gede Rasben Dantes, secara pribadi sangat banyak meluangkan waktunya untuk mensupport, memotivasi, dan berkontribusi sehingga terbitnya jabatan Guru Besar saya.
11. Terima kasih tak terhingga saya tujukan kepada kedua orang tua saya, Ayah I Ketut Regig (alm) meninggal ketika saya berumur 8 tahun, dan Ibu Ni Ketut dewi (alm). Walaupun beliau Ibu Ketut Dewi

(alm) hanya pernah mengenyam pendidikan formal (sekolah) sampai kelas 5 sekolah dasar, tetapi telah dengan ikhlas menginvestasikan cinta dan kasih sayangnya menyekolahkan saya hingga ke perguruan tinggi.

12. Terima kasih tak terhingga saya tujukan kepada orangtua angkat saya, Ni Wayan Mangkreg (alm), dan I Nyoman Nawi (alm) yang tidak pernah mengenyam Pendidikan Formal (sekolah) tetapi telah dengan Ikhlas dan tulus membimbing dan membina saya dengan cinta kasihnya sehingga saya bisa melanjutkan pesan pesan spiritnya, “Jangan Sombong dan Selalu Rendah Hati”
13. Terima kasih yang tulus tak terhingga kepada istri saya terkasih Ni Ketut Trianti A.Md, terima kasih sudah menjadi wanita sederhana, yang telah sabar dan setia mendampingi, memotivasi, dan membantu saya menjalani pendidikan, dan senantiasa mendukung profesi dan karir saya sebagai dosen. Sebagai seorang perempuan telah memberikan contoh – teladan bagaimana dengan kesungguhan

dan ketulusan kasih mengurus keluarga, baik keluarga kecil maupun keluarga besar.

14. Terima kasih yang tulus kepada anak-anak saya tersayang: Ni Made Eka Dianti SH, Ni Komang Ayu Anggreni SH, I Ketut Franky Widiana SM, dan Ni Ketut Septia Cinta Diantini yang telah menjadi anak-anak yang baik dan berbakti. Terima kasih semangatnya dan bersepakat untuk senantiasa belajar prinsip hidup untuk memprioritaskan investasi di bidang pendidikan,
15. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar kami, yang telah memberikan peluang dan bantuan, serta selalu mengiringi dengan doa untuk kesuksesan saya selama 37 tahun menempuh pendidikan dari SD hingga jenjang S3 (dokter), dan juga senantiasa mendukung saya dalam menjalani profesi sebagai dosen. Masing-masing adalah Ni Made Ariani dan klg, Ni Komang Ariati dan klg, Ir. I Made Sucipta dan klg, Ir. I Nyoman Jaya dan klg, I Made bagiada dan klg, I Nyoman Bagiana dan klg, Ni Ketut Wirawati, S.Kes. Ling. dan klg, I Made Terimayasa

dan klg, Drs. I Made Agus Pudiana, MM dan klg, I Nyoman Adi merta dan klg.

16. Terakhir, saya tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada panitia pelaksana dan seluruh pihak yang telah ikut andil menyukkseskan penyelenggaraan pengukuhan jabatan akademik guru besar kali ini.

Om Shanti-Shanti-Shanti Om

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. IDENTITAS DIRI

1.	Nama Lengkap dan Gelar	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes
2.	Jenis kelamin	Laki-Laki
3.	Jabatan Fungsional	Guru Besar
4.	NIP	196705272001121001
5.	NIDN	0027056705
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Denpasar Bali, 27 Mei 1967
7.	E-mail	ketut.sudiana@undiksha.ac.id
8.	Nomor Telpon/HP	08124682246
9.	Alamat Kantor	Desa Jineng Dalem Kampus FOK Undiksha.
10.	Nomor Telepon/Fax	0362-23884

2. MATA KULIAH YANG DIAMPU

Program	Mata Kuliah
Sarjana	Pencak Silat. Ilmu Gizi Olahraga Olahraga Rekreasi Tes dan Pengukuran Keolahragaan Sport Fitness Filsafat Ilmu Keolahragaan Bola Voli dan voli pantai Water Sport (olahraga air) Sosiologi Olahraga Senam Lantai Gateball
Magister	Pengembangan Instrumen Pendidikan jasmani Tri Hita Karana Kesehatan Olahraga

Doktor	Pengukuran dan evaluasi olahraga (orek, orpres, dan ordik)
--------	---

3. RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

Program	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	IKIP Negeri Manado	Universitas Udayana	Universitas Negeri Surabaya
Bidang Ilmu	Pendidikan Olahraga	Fisiologi Olahraga	Ilmu Keolahragaan
Tahun Masuk-Lulus	1988-1993	1998-2000	2010-2013

4. LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

Pendidikan	Nama dan Tempat	Tahun Tamat	Spesialisasi
SD	SDN I Werdhi Agung Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow, Sulawesi Utara	1981	-
SLTP	SMPN 1 Werdhi Agung- Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow Sulawesi Utara	1984	-
SLTA	SMAN I Abiansemal-Badung- Bali	1987	IPA
S1	FPOK IKIP Negeri Manado Sulawesi Utara	1993	Pendidikan Olahraga
S2	UNUD	2000	Fisiologi Olahraga
S3	UNESA	2013	Ilmu Keolahragaan

5. RIWAYAT JABATAN DALAM PENGELOLAAN INSTITUSI

No.	Jabatan	Unit/Istansi	Masa
1	Ka-Lab Jurusan	Jurusan Ilmu Keolahragaan/ FOK	2002-2004
2	Sekretaris Jurusan	Jurusan Ilmu Keolahragaan/ FOK	2004/2006
3	Ketua Jurusan	Jurusan Ilmu Keolahragaan/ FOK	2006/2010
4	Ketua Jurusan	Jurusan Ilmu Keolahragaan/ FOK	2013/2015
5	Ketua Jurusan	Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan/ FOK	2015/2019
6	Ketua Jurusan	Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan/ FOK	2019/2023
7	Ketua Laboratorium Fakultas	Fakultas Olahraga dan Kesehatan	2023/2027

6. ORGANISASI

No	ORGANISASI	TAHUN
1	Wakil Ketua Umum Bidang II Pergatsi Bali	2017-2021
2	Ketua Umum Pergatsi Kab. Buleleng	2014-2018
3	Penasehat Pergatsi Bali	2022-2025
4	Pengurus Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)	2018-2023
5	Pengurus Dewan Pendidikan Kabupaten Badung	2024-2029
6	Pengurus Pencak Silat Satria Muda Indonesia Provinsi Bali	2012- sampai sekarang

7. PENGALAMAN PENELITIAN

No	Tahun	Judul Penelitian	Sumber	Ketua/anggota
1	2020	Problems Mapping Kesehatan, Tingkat Kebugaran, Dan Pengembangan Buku Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Wanita Pascamenopause (Anggota)	Dipa	anggota
2	2021	Pengembangan Rancangan Tes Seleksi Bakat Olahraga Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar (Anggota)	Dipa	anggota
3	2021	Eksplorasi Potensi Olahraga Wisata dan Olahraga Tradisional Berbasis Teknologi Informasi Dalam Rangka Promosi Pariwisata Buleleng Bali (Ketua)	Dipa	Ketua
4	2022	Pengembangan Olahraga Wisata Di Desa Wisata Sambangan Sebagai <i>Ikon Sport Tourism</i> Buleleng-Bali (Ketua)	Dipa	Ketua
5	2022	Promosi Olahraga Wisata Dan Olahraga Tradisional Layak Jual Berbasis Teknologi Informasi Di Buleleng Bali (Ketua)	Dipa	Ketua
6	2023	Pengaruh Small-Sided Games Terhadap Soccer-Specific Fitness Pemain Sepakbola Muda Amatir (Anggota)	Dipa	Anggota

7	2023	Strategi Pengembangan Olahraga Wisata Dan Daya Tarik Wisata Di Desa Wisata Sambangan Buleleng-Bali (Ketua)	Dipa	Ketua
8	2024	Pengembangan olahraga wisata dalam rangka meningkatkan ekonomi desa Ayunan kecamatan Abiansemal Kabupaten badung (Ketua)	Dipa	Ketua
9	2024	Pengembangan Media Pembelajaran Olahraga Tradisional Bali Berbasis Augmented Reality Bagi Mahasiswa untuk meningkatkan Kognitif dan Psikomotor	Dipa	Anggota

8. PENGALAMAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat		
			Sumber	Anggota/ketua
1	2020	Pelatihan Dan Pelayanan Pemeriksaan Neurokognitif Untuk Deteksi Dini Demensia Pada Petugas Kesehatan Dan Kelompok Usia Lanjut Di Lingkungan Puskesmas Buleleng 1	Dipa	Anggota
2	2020	Pelatihan Dan Pendampingan Penggunaan Media Pembelajaran Bagi Guru-Guru SMA PJOK Se-Bali	Dipa	Anggota

3	2020	Pengembangan Sdm Pengelolaan Olahraga Trekking Dalam Upaya Meningkatkan Ekonomi Desa	Dipa	Anggota
4	2021	Pengembangan Wisata Tirta Pengelukan Dalam Rangka Meningkatkan Ekonomi Masyarakat Di Desa Sambangan Kabupaten Buleleng bali	Dipa	Ketua
5	2021	Pembinaan Dan Pendampingan Manajemen, Pemasaran, Dan Pembuatan Web Bagi Pemandu Olahraga Wisata Trekking Dan Outbound Desa Tegallinggeh Kecamatan Sukasada Buleleng	Dipa	Anggota
6	2022	Pengembangan potensi olahraga wisata untuk meningkatkan ekonomi masyarakat di desa Sambangan, Sukasada Buleleng Bali	Dipa	Ketua
7	2022	Pelatihan Dan Sosialisasi Peraturan Terbaru Permainan Bolavoli Pantai Se-Kabupaten Buleleng 2022	Dipa	Anggota
8	2023	Pemeriksaan kesehatan dan laboratorim sebagai usaha untuk mendeteksi secara dini Penyakit Tidak Menular pada anggota kelompok Snorkling dolphin di daerah wisata lovina	Dipa	Anggota

9	2023	Pelatihan Model Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Berbasis <i>Sport Science</i> Sebagai Upaya Optimalisasi Performa Atlet Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom (anggota)	Dipa	Anggota
10	2024	Pengembangan potensi olahraga pariwisata dalam rangka meningkatkan ekonomi Masyarakat Desa Ayunan kec.Abiansemal Kab.Badung (ketua)	Dipa	Ketua
11	2024	Peningkatan Kompetensi Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pemeriksaan Laboratorium Untuk Meningkatkan Peran Kader Dalam Deteksi Dini PTM Di Desa Lemukih Kecamatan Sawan Tahun 2024	Dipa	Anggota
12	2024	Strength and Conditioning Basketball Perbasi Kabupaten Jembrana	Dipa	Anggota

9. PUBLIKASI ARTIKEL ILMIAH

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama jurnal	Tahun
1	Pelatihan Pemeriksaan Neurokognitif Pada Petugas Kesehatan Untuk Deteksi Dini Demensia	Jurnal Widya Laksana (Sinta 4)	2020

2	Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Aplikasi Google Classroom Terhadap Hasil Belajar Bola Basket	Jurnal Penjakora (Sinta 5)	2020
3	Survey Alat Dan Fasilitas Olahraga Klub Sepak Bola Kabupaten Badung 2021	Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Sinta 4)	2021
4	Pengaruh Pelatihan Hurdle Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai	Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Sinta 4)	2021
5	Tingkat Minat Dan Motivasi Belajar Peserta Didik SMA Negeri 4 Denpasar Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Masa Pandemi Covid-19	Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha (Sinta 4)	2021
6	Korelasi Tinggi Badan, Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bolavoli Peserta Didik Kelas X IPA SMA Negeri 1 Kuta	Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi (Sinta 4)	2021
7	Pengaruh Pelatihan Skipping Dua Kaki Dan Akselerasi Sprint Terhadap Kemampuan menggiring Bola Dan Ketepatan Shooting Pada Sepakbola	Jurnal IKA (Sinta 4)	2021
8	Continuous and competitive Circuit Training: Methods To Increase Vo2max On Young Badminton Player	Journal Sport Area (Sinta 2)	2022

9	Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN Se Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan	Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. (Sinta 4)	2022
10	Survey Alat Dan Fasilitas Olahraga Club Sepak Bola Di Kabupaten Badung Tahun 2021	Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. (Sinta 4)	2022
11	Profil Cabang Pencak Silat Kabupaten Badung 2019	Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha (Sinta 2)	2022
12	Perbedaan Hasil Belajar Senam Lantai Berdasarkan Model Pembelajaran Yang Diberikan Secara Daring	Mimbar Ilmu (Sinta 2)	2022
13	Achievement Sport Mapping Based On Evaluation Of The Koni Regency/City Of Bali Province Sports Development Program Using Context, Input, Process, Product (Cipp) Methods	Mimbar Ilmu (Sinta 2)	2022
14	Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 2 Purwoharjo	Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga (Sinta 3)	2022
15	Sprint Acceleration And Two-Leg Skipping; Methods For Improve Football Dribbling Ability	Mimbar Ilmu (Sinta 2)	2023

16	The Effect of Guided Discovery Learning Model Assisted With Googel Workspace For Education Towards Rytmic Gymnastics Learning Outcomes	Altius; Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan (Sinta 3)	2023
17	Pengaruh Pelatihan Forehand Dan Backhand Stroke Terhadap Kecepatan Servis Bulutangkis Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan	Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi (Sinta 4)	2023
18	Enhancing Anaerobic Endurance In Football Players: A Comparative Study Of 3-A-Side And 5-A-Side Small-Sided Games	Jurnal Sport Area (Sinta 2)	2023
19	Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Crawl Ditinjau Dari Motivasi	Jurnal Speed (Sport, Pysical Education And Empowerment) (Sinta 3)	2023
20	Pengaruh Pelatihan Core Stability Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat	Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. (Sinta 2)	2023
21	Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Magoak Goakan Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi Di Sekolah Dasar	Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha (Sinta 2)	2023
22	Evaluasi Program Pembinaan Atlet Tim Putri Cabang Olahraga Rugby Provinsi Bali Pada Pon XX Papua	Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha (Sinta 2)	2023

23	Plyometric Stair Jump and Reaction Box Jump to Improve the Frequency of Straight-forward Kicks in Pencak Silat Athletes	International Journal Of Human Movement And Sports Sciences. Sebagai Ketua (Q3)	2023
24	Hybrid Learning on Pencak Silat Sport in Higher Education: Students' Perception and Issues	Journal Of Higher Education Theory And Practice. Sebagai Anggota (Q4)	2023
25	The Influence of Coaches' Behavior on Achievement Motivation And Performance Of Riau Athletes	SPORT TK-Euroamerican Journal Of Sport Sciences Sebagai Anggota (Q3)	2024
26	Leveraging Natural Resources For Sport Tourism Destination: A Case Study Of Sambangan Village In The North Of Bali	RGSA – Revista De Gestão Social E Ambiental Ketua (Q3)	2024
27	Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Permainan Bola Basket Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik	Jurnal Sporta Sainatika (Sinta 3)	2024
28	Efektifitas Model Pembelajaran dan Self-Efficacy Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik SMP	Jurnal Sporta Sainatika (Sinta3)	2024

29	Innovative Physical Education Learning: A Collaborative Teamwork Model with Video Support	Jurnal Pendidikan dan Pengajaran (Sinta 4)	2024
30	The Potency of Aling Aling Sambangan Village as The Sport Tourism Icon Buleleng Bali	Jurnal JPPIPA (Sinta 2)	2024
31	The Influence of Traditional Games and Learning Motivation to Improve Physical Fitness learning Outcomes	South Eastern European Journal Of Public Health. Anggota (Q4)	2025

10. PEMAKALAH SEMINAR ILMIAH (ORAL PRESENTATION)

Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume/ Nomor/ISS N	Nama Proseding
2021	The Effect Of Jigsaw Cooperative Learning Model Aided With Interactive Multimedia Upon Learning Outcome Of On-Guard Position On Pencak Silat Course	E-ISSN :2597-8942	International Confrence of Physical Education and Sport Science (6th Virtual ICPESS 2021)
2021	Pendampingan Pembuatan Web Dan Pemasaran Wisata Olahraga Bagi Pemandu		Proceding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas 6)

	Olahraga Wisata Trekking Dan Outbound Desa Tegallingsah Kecamatan Sukasada Buleleng		LPPM Undiksha
2022	A Study of Evaluation Model of Coaching and Mapping Program of Sports Clubs of Indonesian Athletics Union (Pasi) Karangasem Bali	ISBN :2352- 5398 Volume. 715	Proceedings The 2nd International Conference on Physical Education, Sport and Health "Enhancing Sports Performance and Health Through Technology Integration Education Innovation, and Sports Tourism. (ICoPESH 2022)
2022	Strategy And Effect Of Sport Tourism Business	ISBN :2352- 5398 Volume. 715	Proceeding of the International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022)
2022	Analysis of Physics Concept in Game Tradisional Tajuk	ISBN :2352- 5398 Volume. 715	Proceeding of the International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022)
2022	Pelatihan dan Sosialisasi Peraturan terbaru permainan bola voli		Proceding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas 7)

	Pantai se Kabupaten Buleleng		LPPM Undiksha
2022	Pengembangan Potensi Olahraga Wisata Dalam Rangka Meningkatkan Ekonomi Masyarakat Di Desa Sambangan Sukasada Buleleng Bali		Proceding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas 7) LPPM Undiksha
2023	Edukasi Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Berbasis Sport Science Di SMI Panji Anom		Proceding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas 8) LPPM Undiksha
2024	Pengembangan Potensi Olahraga Wisata Dalam Rangka Meningkatkan Ekonomi Masyarakat Di Desa Ayunan Kecamatan Abiansemal Kabupaten badung-Bali.	ISSN: 2986-4615	Proceding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas 9) LPPM Undiksha
2024	Strength and Conditioning Basketball PERBASI Kabupaten Jembrana	ISSN: 2986-4615	Proseding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas 9)

11. KEPEMILIKAN HAKI

No	Tahun	Judul Buku	ECO	Penerbit
1	27 Januari 2022	Development Of Tirta Penglukatan Tourism In Order To Improve The Community's Economy In Sambangan Village, Buleleng Regency, Bali	Sertifikat_ ECO02022 06677	Universitas Pendidikan Ganesha
2	27 Januari 2022	Model Development Of Buyan Lake Area Empowerment As Sport Tourism Icon Buleleng-Bali	Sertifikat_ ECO02022 06675	Universitas Pendidikan Ganesha
3	27 Januari 2022	Mapping Sports Tourism In Buleleng-Bali Using Goal-Oriented Evaluation Model Based On Saw	Sertifikat_ EC002022 06676	Universitas Pendidikan Ganesha
4	19 Oktober 2023	Pemeriksaan Kesehatan Dan Laboratorim Sebagai Usaha Untuk Mendeteksi Secara Dini Penyakit Tidak Menular Pada Anggota Kelompok Snorkling Dolphin Di Derah Wisata Lovina	Sertifikat_ EC002023 96616,	Universitas Pendidikan Ganesha

5	16 November 2023	Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Multimedia Interaktif Dan Bakat Kinestetik Terhadap Prestasi Belajar Dan Keterampilan Kolaboratif Peserta Didik	Sertifikat_ EC002023 112600,	Universitas Pendidikan Ganesha
6	5 Desember 2023	Strategi Pengembangan Olahraga Wisata Dan Daya Tarik Wisata Di Desa Wisata Sambangan Buleleng-Bali	Sertifikat_ EC002023 124291,	Universitas Pendidikan Ganesha
7	10 Desember 2023	Pedagogi Olahraga	Sertifikat_E C0020231 28353,	Universitas Pendidikan Ganesha
8	5 Oktober 2023	Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Pendidikan Kesehatan Berbasis Collaborative Teamwork Learning Berbantuan Video Pembelajaran	Sertifikat_ EC002023 89152,	Universitas Pendidikan Ganesha
9	29 April 2024	Olahraga Dalam Perspektif THK	sertifikat_ EC002024 33923	Universitas Pendidikan Ganesha

10	29 April 2024	Tri Hita Karana	sertifikat_ EC002024 33907	Universitas Pendidikan Ganesha
11	29 April 2024	Tri Hita Karana (Pengertian dan Penerapan THK dalam Kehidupan se hari-hari)	sertifikat_ EC002024 33906	Universitas Pendidikan Ganesha
12	01 Mei 2024	Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 2 Purwoharjo	Sertifikat_ EC002024 34385.	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
13	01 Mei 2024	Pengaruh pelatihan Core Stability Terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Se Kecamatan Denpasar Barat	sertifikat_ EC002024 34386.	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
14	01 Mei 2024	Pengaruh Pelatihan Shooting Pasif dan Shooting Aktif Terhadap Ketepatan Shooting Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Denpasar	sertifikat_ EC002024 34382	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

		Tahun ajaran 2023/2024		
15	01 Mei 2024	Profil Cabang Olahraga Pencak Silat Kabupaten Badung	sertifikat_ EC002024 34381	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
16	19 Desember 2024	Implementasi Konsep Tri Hita Karana Ke Dalam Budaya Sekolah Di SD Negeri 1 Panji Anom Melalui Program KEDAS	Sertifikat_ EC002024 257150	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
17	19 Desember 2024	Implementasi Konsep Tri Hita Karana Kedalam Budaya Sekolah Di SD Negeri 3 Ulakan	Sertifikat_ EC002024 257149,	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
18	19 Desember 2024	Harmonisasi Thk Di SDN 4 Tegallingsah Dan Dikeluarga	Sertifikat_ EC002024 257144,	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

19	19 Desember 2024	Implementasi Konsep Tri Hita Karana Dalam Aktivitas Di SMA Negeri 3 Amarasi Timur	Sertifikat_ EC002024 257145,	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
20	19 Desember 2024	Membangun Sekolah Harmonis Dan Berkarakter Melalui Tri Hita Karana Di SD Negeri 7 Tejakula	Sertifikat_ EC002024 257148,	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
21	19 Desember 2024	Membangun Harmoni Dan Peran Pemuda Dalam Membangun Tri Hita Karana	Sertifikat_ EC002024 257137,	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
22	19 Desember 2024	Implementasi Tri Hita Karana Dalam Proses Belajar PJOK Di SDN Inpres Melonguane	Sertifikat_ EC002024 257142,	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
23	19 Desember 2024	Membangun Harmoni Dalam Keberagaman Melalui Implementasi Tri Hita Karana Untuk Generasi Muda	Sertifikat_ EC002024 257138,	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

24	19 Desember 2024	Penerapan Tri Hita Karana Di SD Negeri 5 Tegalcangkring	Sertifikat_ EC002024 257135,	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
25	19 Desember 2024	Implementasi Konsep Ajaran Tri Hita Karana Dalam Kehidupan Sehari-hari Disekolah	Sertifikat_ EC002024 257147,	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
26	19 Desember 2024	Pendidikan Pjok Memiliki Peran Penting Menciptakan Suasana Implementasi Tri Hita Karana	Sertifikat_ EC002024 257136,	Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
27	19 Desember 2024	Suasana Tenang Dalam Lingkungan Kerja Melalui Implementasi Tri Hita Karana Untuk Keluarga Kecil Bahagia	Sertifikat_ EC002024 257139,	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
28	19 Desember 2024	Implementasi Tri Hita Karana Di SMP Negeri 3 Lirung	Sertifikat_ EC002024 257152,	Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

12. PENGALAMAN MENULIS BUKU

No	Tahun	Judul Buku	ISBN	Penerbit
1	2010	Buku Ajar Perguruan Tinggi: Pedoman Perkuliahan Dasar-Dasar Pencak Silat dan Peraturan Wasit Juri	978-602-8310-39-0	Undiksha press
2	2014	Buku Ajar TP.Wawasan Kecabangan Bela Diri	978-602-1213-68-1	Undiksha Press-
3	2017	Keterampilan dasar Pencak Silat	978-602-425-178-9	PT. Raja Grafindo Persada Depok.
3	2023	Buku Ajar: Teknik Dasar Pencak Silat	978-623-5394-22-0	Undiksha Press
4	2023	Pengembangan Olahraga Pariwisata Kawasan Danau Buyan	978-623-8227-80-8	Litnus
5	2023	Bahan Ajar; Penelitian Tindakan Kelas (Langkah dan Prosedur)	978-623-455-942-2	PT. Pena Persada Kerta Utama

6	2023	Bahan Ajar: Pembelajaran Penjas Materi Pendidikan Kesehatan Berbais Collaborative Teamwork Learning Berbantuan Video Pembelajaran	978-623- 8343-51-5	PT. Mafy Media Literasi Indonesia
7	2024	Teknik Dasar dan Peraturan Bermain Gateball	978-623- 08-1337-5	PT Raja Grafindo Persada, Depok

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikoanya.

Singaraja, 9 Maret 2025
Dosen yang Bersangkutan



Prof. Dr. I Ketut Suidana, S.Pd, M.Kes
NIP.196705272001121001



UNDIKSHA UNIVERSITAS
P E N D I D I K A N
UNIVERSITY GANESHA

Orasi Ilmiah Pengukuhan Profesor
Sidang Terbuka Senat Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, 20 Maret 2025