

**PELATIHAN OLAHRAGA PENCAK SILAT SEBAGAI UPAYA MELESTARIKAN
OLAHRAGA ASLI INDONESIA DAN MEWUJUDKAN PRESTASI ANAK PADA USIA
DINI DI UPT PENDIDIKAN WILAYAH KECAMATAN CINEAM KABUPATEN
TASIKMALAYA**

Cucu Hidayat¹⁾, Deni Setiawan²⁾, dan Defri Mulyan³⁾

^{1,2,3}Jurusan Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Siliwangi Tasikmalaya
e-mail: cuhid55@yahoo.com¹, deni.setiawan1983@gmail.com², defri.juarasejati@gmail.com³

Abstrak

Pada jaman yang semakin maju saat ini banyak sekali anak usia dini tidak begitu mengenal dengan kebudayaannya sendiri karena pada era globalisasi yang semakin maju menjadikan anak lebih memilih bermain dalam bidang yang lebih modern seperti *game online* yang cenderung menjadikan anak menjadi malas dengan kegiatan olahraga misalnya olahraga pencak silat yang masih belum banyak anak/remaja yang mau melestarikan dan mengembangkan pencak silat sebagai kebudayaan asli Bangsa Indonesia, untuk itu kami akan mengadakan pengabdian masyarakat dengan melaksanakan pelatihan olahraga pencak silat untuk anak usia dini, sehingga dapat bermanfaat untuk melatih tumbuh kembang anak, menjadikan anak agar dapat memiliki karakter seorang pemberani, saling tolong menolong antar sesama dan dapat melestarikan dan mengembangkan pencak silat sebagai kebudayaan asli Bangsa Indonesia.

Kata Kunci : Pencak Silat, Pelestarian Budaya, Prestasi, Anak Usia Dini.

Abstract

In the era of the increasingly advanced at this time many early childhood is not so familiar with the culture itself because in the era of increasingly advanced globalization makes children prefer to play in more modern areas such as online games that tend to make children become lazy with sports activities such as sports Martial arts that are still not many children / teenagers who want to preserve and develop martial arts as the indigenous culture of the Indonesian Nation, for that we will conduct community service by conducting martial arts training for early childhood, so it can be useful to train children's growth, make Children to be able to have the character of a brave, help each other mutual and can preserve and develop pencak silat as indigenous culture of Indonesia.

Keywords: Pencak Silat, Cultural Preservation, Achievement, Early Childhood.

I. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan satu-satunya olahraga yang mengandung nilai seni dan berasal dari budaya asli bangsa Indonesia, sehingga perlu dilestarikan dengan cara diajarkan di sekolah-sekolah sejak dari sekolah dasar. Karena itu, pencak silat dianggap perlu termuat dalam kurikulum pendidikan atau sebagai muatan local. Hal ini dilakukan selain untuk meningkatkan prestasi juga mempertahankan nilai budaya. Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya, kini pencak silat nasional dikenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam,

namun mempunyai aspek-aspek yang sama.

Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya turun temurun. Sampai saat ini belum ada naskah atau himpunan mengenai sejarah pembelaan diri bangsa Indonesia yang disusun secara alamiah dan dapat dipertanggung jawabkan serta menjadi sumber bagi pengembangan yang lebih teratur. Hanya saja, pencak silat memang hadir sebagai budaya bangsa yang sudah mendarah di diri bangsa Indonesia sejak sebelum Indonesia merdeka. Pencak silat dikenali dengan cara turun temurun dan bersifat pribadi atau kelompok latar belakang dan sejarah pembelaan diri inti dituturkan. Sifat-sifat tertutupan karena dibentuk oleh zaman penjajahan di masa lalu yang merupakan hambatan pengembangan, dimana kini dituntut keterbukaan dan pemassalan yang lebih luas. Pencak silat sebagai budaya Nasional bangsa

Indonesia mempunyai banyak ragam khas masing-masing daerah, jumlah perguruan/aliran di segenap penjuru tanah air ini diperkirakan sebanyak lebih dari 820 perguruan/aliran.

Oleh karena itu, dirasakan perlu adanya pembinaan yang sistematis untuk melestarikan warisan nenek moyang bangsa. Terlebih-lebih setelah Kungfu masuk IPSI, atas anjuran pemerintah berdasarkan pertimbangan lebih baik Kungfu berada di dalam IPSI sehingga lebih mudah dalam mengadakan pengawasan dan pengendalian terhadapnya, sekaligus me-nasionalisasikan. Padahal, kungfu itu sendiri bukanlah pencak silat yang sebagaimana dimiliki oleh nenek moyang bangsa Indonesia.

PB. IPSI (1994:20) menjelaskan, terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

Aspek Mental Spiritual: Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian serta karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

Aspek Seni Budaya: Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah Pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat yang diiringi dentuman suara musik dan busana tradisional.

Aspek Bela Diri: Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.

Aspek Olahraga: hal ini berarti aspek fisik dalam pencak silat sangatlah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Sebagai kompetisi dari bagian aspek olahraga ini meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Pencak silat pada dasarnya adalah bela diri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yaitu nilai etis, teknis, estetis dan atletis. Nilai-nilai tersebut selain merupakan nilai pencak silat juga merupakan corak khas dan keistimewaan pencak silat yang bersumber dari budaya masyarakat rumpun melayu.

Berdasarkan aspek pencak silat tersebut dapat dikatakan bahwa kegiatan pencak silat sangatlah penting untuk dilestarikan terutama di sekolah-sekolah supaya budaya bangsa tidak hilang begitu saja, dan agar meraih prestasi bagi peserta didik

yang memang memiliki minat dan bakat dibidang olahraga pencak silat. Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) biasanya berbeda satu sama lain, sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Misalnya, silat-silat harimau dan monyet merupakan contoh dari aliran-aliran tersebut. Bahkan, pencak silat sebagai salah satu tradisi budaya bangsa Indonesia ternyata sudah dikenal manca negara termasuk ke Eropa, karena pencak silat memiliki aspek olahraga dan bela diri yang unik dengan beragam seninya. Ada yang berpendapat, bahwa pokok-pokok dari pencak silat sebagai tradisi budaya bangsa sudah terhilangkan, hal ini dikarenakan bercampurnya pencak silat dengan dunia olahraga. Dengan alasan ini, sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat itu sendiri, dan tidak mengikuti keanggotaan serta peraturan yang ditempuh oleh Pesilat, yang kini telah menjadi organisasi pengatur pencak silat sedunia.

Organisasi silat itu, misalnya tahun 1950an, tidak dapat perhatian baik dari berbagai kalangan pecinta pencak silat tradisional. Pada awalnya tradisi budaya silat bangsa Indonesia bukan bernama pencak silat, tapi beragam nama sesuai daerah masing-masing. Kemudian, pengurus organisasi melakukan upaya-upaya seperti diadakannya suatu seminar dengan menjelaskan bahwa organisasi silat sebagai pengukuhan bagi seni pembelaan diri bangsa Indonesia dengan nama “pencak silat” sebagai kata majemuk. Selanjutnya dirumuskanlah pemaknaan pencak silat supaya menjadi nama yang dapat mewakili seluruh tradisi silat di tanah air. PB. IPSI bersama BAKIM tahun 1975 memberikan pengertian pancak silat sebagai berikut:

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dari pengertian ini dapat dinyatakan bahwa pencak silat merupakan hasil budaya bangsa Indonesia yang memang patut untuk dilestarikan. Pancak silat sebagai hasil budaya bukan sesuatu yang mengarah pada ke-kerasan, akan tetapi lebih pada seni dan budaya dalam mempertahankan diri ketika ada suatu bahaya yang mengancam. Pencak, dapat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri, yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Sedangkan silat mempunyai pengertian

gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bela diri atau bencana. Dewasa ini istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, seni, bela diri dan kebatinan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dinyatakan bahwa pencak silat sudah saatnya go to school dan disosialisasikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler setiap sekolah. Pencak silat sebagai kegiatan ekstrakurikuler harus membuat lompatan-lompatan pencapaian prestasi dengan pembinaan dan perhatian yang baik dari berbagai pihak khususnya pihak sekolah itu sendiri.

Gaya hidup anak yang terus menerus dalam bekerja ditambah dengan pola makan tidak sehat dapat menyebabkan penyakit tidak menular, seperti jantung, pembuluh darah, penyakit tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan lebih, osteoporosis, kanker, usus, dan depresi di kemudian hari

Akhir-akhir ini semakin banyak anak usia dini, remaja dan dewasa terserang penyakit. Sebagian besar adalah karena pada masa mudanya kebanyakan tidak melakukan olahraga ringan baik teratur dan didukung dengan pola hidup yang kurang baik. Untuk itu pelatihan ini dibuat guna memutuskan mata rantai sedini mungkin sehingga tidak terulang untuk kedepan dan kesejahteraan kesehatan dapat tercapai dalam kehidupan sehari-hari dengan melatih anak usia dini latihan pencak silat agar anak juga dapat mengenal dan mempelajari olahraga asli Indonesia tersebut dengan "Pelatihan Olahraga Pencak Silat Sebagai Upaya Melestarikan

Olahraga Asli Indonesia Dan Mewujudkan Prestasi Anak Pada Usia Dini"

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Persiapan

Diskusi dan sosialisasi

Diskusi sosialisasi dilaksanakan antara peneliti PKM, ketua UPT Pendidikan, Kepala sekolah, dan guru PJOK dalam melaksanakan latihan pencak silat di lingkungan UPT Pendidikan tersebut. Diskusi dilakukan dengan maksud untuk mensosialisasikan tentang konsep pengabdian masyarakat yang dimulai dengan melatih pencak silat pada usia dini oleh instruktur Program Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen PJKR Universitas Siliwangi,

Pelaksanaan dan pemanfaatannya serta memperkenalkan tentang konsep latihan olahraga pencak silat. Setelah diskusi, Tim instruktur melakukan pelatihan kepada siswa sekolah dasar yang ada di lingkungan UPT Pendidikan Kecamatan Cineam.

Peninjauan Lokasi

Peninjauan lokasi ditujukan untuk menentukan tempat yang dijadikan sebagai tempat latihan yang strategis dan memadai guna untuk kenyamanan dalam pelatihan olahraga pencak silat

Penyediaan sarana dan prasarana

Tahap persiapan berikutnya adalah pengadaan sarana dan peralatan yang digunakan untuk kegiatan pelatihan. Peralatan yang dibutuhkan yaitu 1. Body Protector Pencak Silat 2. Box Target Pencak Silat 3. Samsak Pencak Silat 4. Seragam Pencak silat 5. Target Kicking double mitt 6. Pelindung tulang kering.

Alat tersebut di gungkan dalam kegiatan pelatihan untuk memenuhi hal hal yang bisa dicapai dikemudian hari.

Metode Kegiatan

Tahap Pelatihan

Untuk menyiapkan kegiatan latihan kepada anak usia dini agar dapat berlatih semaksimal mungkin dan dapat menjadi seorang atlet yang hebat tidak bisa dengan hanya ala kadarnya atau asal asalan dalam melatih tanpa konsep, semua harus dimulai melalui konsep yang tertulis yang sudah dilakukan secara matang untuk kualitas latihan yang memadai dengan menggunakan latihan secara periodisasi latihan

Periodisasi adalah program latihan yang dilakukan dengan cara menyusun program latihan olahraga pencak silat secara tertulis mulai dari tahap persiapan sampai tahap kompetisi yang dilakukan guna mendidik anak usia dini agar berlatih dengan bertahap dan sesuai kemampuan anak tersebut, latihan tidak hanya dilakukan dalam bentuk fisik karena mental seorang anak tidak hanya berlatih karena lama kelamaan akan menjadi bosan, maka untuk menanggulangi kebosanan pada anak disusunlah berbagai permainan yang berkaitan dengan program latihan yang diberikan dan sesuai dengan tahap tahap latihan

Dalam menyusun program latihan di bagi menjadi 2 tahap :

Tahap persiapan

Tahap latihan dengan melatih gerakan dasar dalam pencak silat, baik secara fisik maupun teknik yang nantinya akan dipersiapkan untuk pertandingan karena tujuan dari berlatih agar anak dapat menjadi seorang atlet yang berprestasi sejak dini sehingga jika sudah berprestasi sejak dini harapan kita bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia nantinya, adapun tahap ini banyak menekankan pada latihan fisik seorang anak yaitu 70%, adapun teknik hanya penguasaan teknik dasar 20%, dan psikologi 10% Tahap persiapan dibagi menjadi 2 tahap :

Tahap persiapan umum

Teknik yang diajarkan adalah teknik dasar, teknik dasar adalah sebuah teknik gerakan latihan yang diajarkan secara mendasar Contoh : Teknik pukulan, tendangan dan bantingan

Teknik persiapan khusus

Teknik yang diajarkan secara khusus dan sesuai dengan kondisi yang dimiliki oleh anak usia dini dalam melakukan kegiatan pelatihan olahraga pencak silat untuk dapat memahami latihan dengan baik dan benar Contoh : Teknik serangan, Teknik bertahan

Tahap Kompetisi

Tahap dimana anak yang sudah memiliki bekal dalam sebuah latihan yang terus menerus secara bertahap akan mempersiapkan diri agar dapat mengikuti sebuah kompetisi yang telah dilaksanakan dari kota maupun daerah dalam sebuah kejuaraan tingkat sekolah dasar yang nantinya seorang anak akan mempersiapkan latihan tahap dasar menjadi latihan tahap kompetisi yaitu untuk mempersiapkan menghadapi try in try out bahkan untuk pertandingan yang sesungguhnya, pada tahap ini pelatih harus mampu menguvakuasi apa yang menjadi kekurangan seorang anak dalam kemampuannya saat berlatih sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya

Tahap pra kompetisi

Teknik yang diajarkan adalah latihan teknik simulasi, teknik simulasi adalah sebuah teknik dengan gerakan dasar yang dirangkai sehingga membentuk teknik serangan yang dilakukan anak dengan berbagai latihan yang diajarkan Contoh : Teknik shadow, pancing drill, samsak drill dan lain lain

Tahap kompetisi

Teknik yang diajarkan adalah bagaimana seorang anak mempunyai sebuah taktik dalam

bertanding, memiliki strategi yang matang untuk menghadapi berbagai macam tipe lawan yang berbeda ketika mengikuti kejuaraan/ Perlombaan pencak silat Contoh : taktik mengamankan point.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan aspek pencak silat tersebut dapat dikatakan bahwa kegiatan pencak silat sangatlah penting untuk dilestarikan terutama di sekolah-sekolah supaya budaya bangsa tidak hilang begitu saja, dan agar meraih prestasi bagi peserta didik yang memang memiliki minat dan bakat dibidang olahraga pencak silat. Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) biasanya berbeda satu sama lain, sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan.

Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Misalnya, silat-silat harimau dan monyet merupakan contoh dari aliran-aliran tersebut. Bahkan, pencak silat sebagai salah satu tradisi budaya bangsa Indonesia ternyata sudah dikenal manca negara termasuk ke Eropa, karena pencak silat memiliki aspek olahraga dan bela diri yang unik dengan beragam seninya.

Ada yang berpendapat, bahwa pokok-pokok dari pencak silat sebagai tradisi budaya bangsa sudah terhilangkan, hal ini dikarenakan bercampurnya pencak silat dengan dunia olah raga. Dengan alasan ini, sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat itu sendiri, dan tidak mengikuti keanggotaan serta peraturan yang ditempuh oleh Pesilat, yang kini telah menjadi organisasi pengatur pencak silat sedunia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldayu, Adi.I. (2013). Analisis Keberhasilan Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA 3 GIKI Surabaya. *Jurnal Pendidikan*. Vol.1, No.2. Diperoleh pada tanggal 24 Januari 2016. Dari <http://digilib.uinsby.ac.id/10602/>.
- Gunawan, Heri. (2014). *Pendidikan Karakter*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayatullah, Furqon. (2010) *Pendidikan Karakter Membangun Peradaban bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka

- Lickona, T. (1991). Pendidikan Karakter. Penerjemah Lita S. Cet.2 (2014). Bandung: Nusa Media.
- Lickona, T. (1992). Educating for Character/ Mendidik untuk Membentuk Karakter. Penerjemah Jumu Abdu Wamaunguno. Ed. 1. Cet. 3. (2013). Jakarta: Bumi Aksara.
- Mulyana. (2012). Pembentukan Karakter melalui Pembinaan Pencak Silat di SMPN 22 Bandung. Disertasi. Program Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana UPI
- Mulyasa, E. (2014). Manajemen Pendidikan Karakter. Jakarta: Bumi Aksara.
- PB IPSI, (1994). Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antara Bangsa, Jakarta: Humas PERSILAT, 2000.
- Suhardi, Didik. (2012). Peran SMP Berbasis Pesantren sebagai Upaya Penanaman Pendidikan Karakter Kepada Generasi Bangsa. Jurnal Pendidikan Karakter Vol.II, No.(3). Diperoleh pada 25 Februari 2016. Dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/1248/1049>.