

PELATIHAN METODE LATIHAN PENCAK SILAT TRADISI

Nurul Ihsan, Zulman, Sepriadi
Universitas Negeri Padang
Nurul_ikhsan@ymail.com

Abstrak

Pencak silat merupakan kebudayaan yang harus dijaga, dilestarikan dan kembangkan. Khususnya di Sumatera Barat, kebanyakan aliran-aliran masih menggunakan sistem latihan yang tradisional, seperti latihan larut malam, tersembunyi, dan hanya orang-orang tertentu yang bisa dijadikan anak sisian (anggota perguruan). Dari sisi manajemen latihan, silek tradisional masih mengedepankan pengalaman, tidak mengacu pada kemajuan ilmu pengetahuan tentang latihan. Terlihat dengan tidak menggunakan program latihan yang tertulis, tidak memperhatikan kebutuhan anak latih dan lain sebagainya. Selain itu, untuk lebih memperkenalkan kebudayaan sumatera barat, khususnya pencak silat salah satu yang dapat dimanfaatkan adalah melalui buku-buku referensi. Dalam hal ini, khususnya mengenai buku-buku referensi pencak silat sangat jarang ditemui. Pada akhirnya masyarakat kurang mengenal aliran-aliran pencak silat di Sumatera Barat. Ini merupakan salah satu penyebab tidak berkembangnya pencak silat. Permasalahan selanjutnya adalah bagaimana mengembangkan pencak silat tradisi yang semakin lama semakin tenggelam ditengah modernisasi. Berdasarkan pendapat serta diskusi dengan para pakar silat tradisi, salah satu faktor penyebab tidak berkembangnya pencak silat tradisi adalah metode pembelajaran atau latihan yang seharusnya dikembangkan oleh pelatih. Berangkat dari permasalahan di atas, maka dalam kesempatan ini kami mencoba memberikan metode latihan pencak silat tradisi berdasarkan pendekatan pembelajaran yang digunakan saat ini.

Kata Kunci : Metode Pembelajaran, Metode Latihan, Pencak Silat Tradisi

Abstract

Pencak silat is a culture that must be preserved, preserved and developed. Especially in West Sumatra, most schools still use the traditional training system, such as late-night training, hidden, and only certain people can be made sidekicks (college members). In terms of exercise management, traditional silek is still an experience, not referring to the advancement of science about exercise. Seen by not using a written exercise program, not paying attention to the needs of the trained child and so on. In addition, to better introduce the culture of West Sumatra, especially pencak silat, one that can be utilized is through reference books. In this case, especially regarding pencak silat reference books, it is very rare to find. In the end, people are not familiar with the schools of pencak silat in West Sumatra. This is one of the causes of the lack of development of pencak silat. The next problem is how to develop traditional pencak silat which is increasingly sinking in the midst of modernization. Based on opinions and discussions with traditional silat, one of the factors

WAHANA DEDIKASI

causing the lack of development of traditional pencak silat learning or training methods developed by the trainer. Based on the problems above, on this occasion we try to provide a traditional pencak silat training method based on the learning approach used today.

Key Words : *Learning Methods, Practice Methods, Traditional Pencak Silat*

Artikel disetujui tanggal: 20-05-2019

Corresponden Author: Nurul Ihsan e-mail:nurul_ihsan@ymail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v2i1.9130>

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan warisan asli budaya bangsa Indonesia, yang terdiri dari berbagai perguruan/aliran pencak silat (Ihsan, 2009). Sejarah lahirnya pencak silat tidak diketahui secara pasti, namun beladiri pencak silat dimungkinkan sudah ada di tanah air sejak peradaban manusia di Indonesia. Menurut Gemael (2016) perkembangan sejarah pencak silat dapat di bagi menjadi dua jaman, yang terdiri dari 1) Jaman Pra Sejarah, 2) Jaman Sejarah, di bagi menjadi lima yaitu: (a) Jaman Kerajaan-Kerajaan, (b) Jaman Kerajaan Islam, (c) Jaman Penjajahan Belanda, (d) Jaman Penjajahan Jepang, dan (e) Jaman Kemerdekaan.

Sumatera barat merupakan salah satu wilayah Indonesia yang memiliki budaya adat besandi sarak, sarak

besandi kitabullah. Implementasi budaya tersebut adalah kaum lelaki memiliki kebiasaan tidur malam di surau. Setelah mengaji kaum pemuda berlatih *silek*. Sehingga zaman dahulu setiap pemuda berlatih *silek*. Kebiasaan mengaji sambil basilek merupakan modal utama bagi pemuda-pemuda minangkabau dalam merantau. Sehingga para pemuda-pemuda minangkabau dalam merantau dikenal dan disegani sebagai perantau karena memiliki sikap yang alim (orang yang tahu agama) dan *bekepandaian* (*memiliki ilmu beladiri*).

Hingga akhir tahun 2000 an, banyak para peneliti-peneliti kebudayaan dari Amerika, Jerman dan negara-negara lain yang ingin mempelajari “silek” di Sumatera Barat. Ini mengindikasikan bahwa budaya

WAHANA DEDIKASI

silek sudah dikenal di luar negeri. Namun kondisi sekarang berbanding terbalik dengan kondisi sebelumnya. Dimana, banyak para pemuda yang kurang meminati belajar silek. Dan bahkan lebih cenderung meminati beladiri dari luar. Tidak hanya sampai disitu, kondisi yang lebih memprihatinkan adalah semakin berkurangnya sasana berlatih pencak silat. Dan bahkan Pengurus Provinsi Ikatan Pencak Seluruh Indonesia Sumatera Barat (Pengprov IPSI Sumbar) pun tidak memiliki inventaris yang baik mengenai aliran-aliran pencak silat di Sumatera Barat. Jika pun ada, hanya sebatas nama dan tempat perguruan tersebut latihan. Sementara informasi lain tidak diketahui.

Pencak silat merupakan kebudayaan yang harus dijaga, dilestarikan dan dikembangkan (Suwirman, 2011). Sejarah mencatat bahwa pencak silat turut menghantar kemerdekaan Republik Indonesia melalui para pendekar-pendekar pilih tanding yang turut berjuang dalam memperebutkan dan mempertahankan kemerdekaan. Selain ditinjau dari

historisnya, pencak silat merupakan cermin identitas masyarakat Indonesia yang cinta damai dan menjunjung tinggi persaudaraan. Indikasi pencak silat sebagai wahana pemersatu adalah banyaknya perkumpulan-perkumpulan pencak silat yang jika ditelusuri lebih jauh saling berkaitan satu dengan yang lain (Mufrida, 2014). Kondisi ini selayaknya harus dipertahankan sehingga pencak silat sebagai salah satu implementasi budaya bangsa Indonesia. Dalam pembinaan olahraga sangat dibutuhkan manajemen organisasi yang baik. Keterlibatan semua unsur pendukung merupakan kunci dari keberhasilan sebuah pembinaan. Demikian pula halnya dengan pelestarian kebudayaan masyarakat, termasuk pencak silat. Disamping dari sisi pengelolaan manajemen organisasi yang didukung oleh unsur pemerintah, sisi lain yang harus ditinjau adalah sisi pengexplorasian silek ke tengah-tengah masyarakat.

Khususnya di Sumatera Barat, kebanyakan aliran-aliran masih menggunakan sistem latihan yang

WAHANA DEDIKASI

tradisional, seperti latihan larut malam, tersembunyi, dan hanya orang-orang tertentu yang bisa dijadikan anak sisian (anggota perguruan). Dari sisi manajemen latihan, silek tradisional masih mengedepankan pengalaman, tidak mengacu pada kemajuan ilmu pengetahuan tentang latihan. Terlihat dengan tidak menggunakan program latihan yang tertulis, tidak memperhatikan kebutuhan anak latih dan lain sebagainya. Selain itu, untuk lebih memperkenalkan kebudayaan sumatera barat, khususnya pencak silat salah satu yang dapat dimanfaatkan adalah melalui buku-buku referensi. Dalam hal ini, khususnya mengenai buku-buku referensi pencak silat sangat jarang ditemui. Pada akhirnya masyarakat kurang mengenal aliran-aliran pencak silat di Sumatera Barat. Ini merupakan salah satu penyebab tidak berkembangnya pencak silat.

Permasalahan selanjutnya adalah bagaimana mengembangkan pencak silat tradisi yang semakin lama semakin tenggelam ditengah modernisasi. Berdasarkan pendapat serta diskusi dengan para pakar silat

tradisi, salah satu faktor penyebab tidak berkembangnya pencak silat tradisi adalah metode pembelajaran atau latihan yang seharusnya dikembangkan oleh pelatih. Berangkat dari permasalahan di atas, maka dalam kesempatan ini kami mencoba memberikan metode latihan pencak silat tradisi berdasarkan pendekatan pembelajaran yang digunakan saat ini.

BAHAN DAN METODE

Pada Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah para pelatih perguruan pencak silat tradisi di Kecamatan Kuranji. Dimana hasil penyuluhan ini hendaknya menjadikan para Pelatih perguruan pencak silat tradisi di Kecamatan Kuranji mengerti dan memahami bagaimana pentingnya metode latihan dalam pencak silat tradisi.

Untuk mengatasi permasalahan dalam Pelatihan Kondisi Fisik Klub Bulutangkis di Kecamatan Beremas maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

WAHANA DEDIKASI

1. Metode ceramah dalam penyampaian pentingnya metode latihan dalam pencak silat.
2. Metode diskusi untuk aplikasi dan manfaat metode latihan.
3. Metode peragaan penyusunan metode latihan dalam pencak silat.

Pelaksanaan kegiatan pada nopember 2015 dilaksanakan selama 2 hari. Kegiatan ini di buka oleh Ketua LPM Universitas Negeri Padang. Dalam kegiatan ini, kami dibantu oleh tim pelaksana atau tim pembantu yang merupakan mahasiswa. Pemateri berjumlah 2 orang dan anggota tim pelaksana berjumlah 2 orang dengan 1 orang ketua dan 1 orang anggota.

Materi pelatihan ini terbagi atas 2 tahap yaitu materi pertama yang membahas tentang hakikat metode latihan dan manfaat metode latihan dalam Pencak Silat Tradisi. Materi pertama di sampaikan pada hari pertama pelaksanaan kegiatan dan disampaikan oleh Pemateri I. Dalam penyampaian materi ini peserta sangat antusias dimana terlihat banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan

dan juga berbagi pengalaman seputar materi yang diberikan.

Materi kedua disampaikan pada hari kedua yaitu membahas penyusunan metode latihan, dimana materi ini disampaikan secara metode ceramah dan juga diskusi. Dalam penyampaian materi ini peserta juga antusias dan bersemangat dan juga sebagian peserta menyampaikan pengalaman mereka selama melaksanakan proses pembelajaran berlangsung di sekolah. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung dapat terlihat peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Latihan dapat didefinisikan sebagai “suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi” Rothig (2004). Menurut Kiram (2017)

WAHANA DEDIKASI

“Latihan adalah ketika seseorang berlatih kelompok gerak tertentu, ia memperoleh sejumlah peraturan yang disebut skema, yang digunakan untuk menentukan nilai parameter yang dibutuhkan dalam menghasilkan versi gerakan yang berbeda”. Menurut Bomp & Buzziceli (2015) “latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga”. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak terhenti), secara sistematis (teratur), yang berurutan serta penambahan suatu beban, dengan demikian prestasi dapat diperbaiki.

Menurut Mutohir., et al (1996) latihan dalam konteks olahraga adalah “aktivitas yang dilakukan secara sistematis, terencana, berulang, dan meningkat dengan cara bertahap dalam waktu yang lama, yang bertujuan meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan sosiologis pelakunya guna memenuhi kebutuhan tugasnya”. Latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi

maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa definisi latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Setiap pemain yang melakukan aktivitas olahraga salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan di bidang olahraga yang ditekuni, dengan demikian latihan yang baik dan benar akan memberikan efek terhadap apa yang ingin dicapai.

Metode latihan (drill) disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga,

WAHANA DEDIKASI

sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

Metodologi pelatihan adalah suatu ilmu yang mempelajari masalah cara-cara berlatih-melatih yang bersipat meningkatkan kualitas atlet dalam rangka mencapai prestasi prima dan kemandirian. Sebagai dasar/ landasan prinsip-prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan. Manusia memiliki daya adaptasi terhadap beban latihan yang diterimanya saat latihan maupun saat bertanding. Apa yang dimaksud adaptasi? Adaptasi adalah penyesuaian fungsi dan struktur organisme atlet akibat beban latihan yang diberikan. Adaptasi atlet akan timbul apabila terkena rangsangan beban latihan yang berat, kerap dan teratur interval antara unit latihan satu dengan yang lain. Adaptasi manusia bersipat labil dan sementara yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Oleh karena itu, adaptasi positif (prestasi atlet tinggi)

memerlukan penjagaan dengan latihan continue dan meningkat agar prestasi atlet tetap tinggi dan menaik pada puncak pertandingan. Sedikit lengah dalam latihan ataupun latihan tidak teratur akan memperlambat adaptasi ke arah negative (prestasi menurun kembali). Sesuai sipat adaptasi yang labil dan sementara, maka dampak beban latihan yang dijalankan oleh atlet akan menimbulkan empat alternative terhadap prestasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat tentang pelatihan kondisi fisik klub bulutangkis di Kecamatan Beremas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Peningkatan pengetahuan Pelatih Perguruan Pencak Silat Tradisi di Kecamatan Kuranji, yang meliputi hakikat dan manfaat metode latihan dalam Pencak Silat.

2. Peningkatan pemahaman Pelatih Perguruan Pencak Silat Tradisi di Kecamatan Kuranji, yang meliputi penyusunan metode latihan.

WAHANA DEDIKASI

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho (2007). Keterampilan Dasar Pencak Silat; Materi Sejarah Perkembangan Pencak Silat Go International. Yogyakarta. FIK UNY
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. Human kinetics.
- Gemael, Q. A. (2016). Perilaku Berbudhi Pekerti Luhur Atlet Pencak Silat. *Sporta Sainitika, 1*(1), 64-76.
- <http://sportsiencecommunity.blogspot.com> . Sejarah Pencak Silat Dan Perkembangannya Di Indonesia. Diakses tanggal 14 Maret 2014
- Mufrida, Arifuddin. Sejarah perkembangan pencak silat <http://ikor.unnes.ac.id>. Diakses tgl 14 maret 2014
- Kiram, Y. (2017). Industrialisasi Dan Komersialisasi Dalam Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga, 2*(02), 187-203.
- Mutohir, TC., dkk. 1996. Pengembangan Model Pengajaran Pendidikan jasmani di SD, Lembaga Penelitian: IKIP Surabaya.
- Notosoejitno. (1989). Sejarah Perkembangan Pencak silat di Indonesia. Jakarta: Humas PB IPSI.
- Ihsan, Nurul. (2009). Pengaruh Latihan Pencak Silat terhap perubahan tingkah laku remaja. Thesis. PPs. UNP
- Röthig, A. (2004). *Currency futures and currency crises* (No. 136). Darmstadt discussion papers in economics.
- Suwirman. (2011). Teknik Dasar Pencak Silat. Padang. UNP Press