

Pelatihan Pencak Silat di SDN 110 Lura: Upaya Edukasi dan Pelestarian Warisan Budaya Indonesia

A. Aan Pryma Satrya^{a,1,*}; Andi Mutmainna^{a,2}; Rahmat Ilahi^{a,3}

^a Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

¹ frysa86@gmail.com, ³ Rahmatilahi@unimbone.ac.id

* Corresponding author

 <https://doi.org/10.25134/jise.v4i1.113>

Article history: Received Dec 23, 2024; Revised Dec 26, 2024; Accepted Dec 26, 2024; Available online Jan 29, 2025

Abstrak: Pencak silat sebagai salah satu warisan budaya asli Indonesia menjadi tanggung jawab yang harus tetap dilestarikan oleh anak-anak bangsa. Salah satu caranya adalah mengenalkan dan memberikan pelatihan pencak silat berupa gerakan dan jurus-jurus dasar. Tulisan ini merupakan hasil dari pengabdian penulis dalam mengenalkan pencak silat kepada siswa-siswi SDN 110 Lura Kabupaten Enrekang melalui pelatihan yang dilakukan selama enam kali pertemuan. Metode yang penulis gunakan sebelum dan selama pelatihan ini adalah pertama-tama penulis berkoordinasi sekaligus meminta izin kepada kepala sekolah SDN 110 Lura terkait pelatihan ini yang akan melibatkan siswa-siswinya, selanjutnya penulis menyampaikan kepada siswa dan siswi untuk mengikuti pelatihan ini dengan menjelaskan maksud dan tujuan pelatihan ini dilaksanakan. Dalam proses latihan, penulis mengawali dengan berdoa bersama dilanjutkan dengan pemanasan. Setelah pemanasan, penulis menjelaskan materi gerakan secara singkat kemudian dilanjutkan dengan praktik gerakan/jurus. Latihan dilakukan dua kali pertemuan dalam satu minggu di lapangan sepak bola Desa Mandatte. Adapun hasil dari latihan ini adalah siswa-siswi SDN 110 Lura yang mengikuti latihan pencak silat sudah mengetahui bahwa pencak silat merupakan warisan budaya asli Indonesia yang harus dilestarikan, mereka juga telah mengetahui dan mampu melakukan beberapa gerakan dasar dalam pencak silat.

Kata Kunci: Indonesia; Pencak Silat; Warisan Budaya

Abstracts: Pencak silat as one of Indonesia's original cultural heritages is a responsibility that must be preserved by the nation's children. One way to introduce and provide pencak silat training in the form of movements and basic moves. This paper is the result of the author's dedication in introducing pencak silat to students of SDN 110 Lura, Enrekang regency through training conducted for six meetings. The method that the author used before and during this training was that the author first coordinated and asked permission from the principal of SDN 110 Lura regarding this training which would involve his students, then the author conveyed to students to take part in this training by explaining the purpose and objectives of this training. In the training process, the author started by praying together followed by a warm-up. After the warm-up, the author explained the movement material briefly and the continued with the practice of the movements/stances. The training was conducted twice a week at the Mandatte village soccer field. As for the results for this training, the students of SDN 110 Lura who participated in pencak silat training already knew that pencak silat is an original Indonesian cultural heritage that must be preserved, they also knew and were able to do some basic movements in pencak silat.

Keyword: Indonesia; Pencak Silat; Cultural Heritage.

1. PENDAHULUAN

Generasi muda Indonesia memiliki tanggung jawab untuk melestarikan budaya bangsa baik budaya benda maupun budaya tak benda. Salah satu budaya bangsa tak benda yang harus tetap dilestarikan adalah pencak silat. Pencak silat lahir dari nilai-nilai luhur masyarakat nusantara untuk mempertahankan hidupnya dari berbagai ancaman. Bermula dari kebiasaan nenek moyang bangsa dalam melindungi dan mempertahankan hidupnya dari ancaman luar, sehingga mereka berinisiatif menciptakan pertahanan diri dengan menirukan dan mencontoh gerakan binatang yang ada di alam sekitarnya, seperti gerakan kera, ular,

harimau dan burung. Mereka juga menggunakan keterampilan ini untuk berburu dan berperang (Games, 2018).

Seiring perkembangannya, pencak silat menyebar ke seluruh penjuru nusantara dan diadopsi sebagai latihan spiritual di pesantren-pesantren dalam rangka penyebaran ajaran Islam. Hal ini terbukti sampai sekarang dengan eksisnya berbagai aliran dan perguruan pencak silat yang memiliki latar belakang budaya dan karakteristik yang berbeda. Diantaranya, Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa, Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Hikmatul Iman, Persaudaraan Setia Hati Terate, Merpati Putih, Perisai Diri dan masih banyak lagi perguruan yang lain. (Historis et al., 2009).

Pencak silat begitu istimewa sebab mengakomodasi beberapa unsur dalam diri manusia yakni fisik, mental, dan juga spiritual. Pencak silat juga sebagai seni yang terdapat unsur-unsur teknik membela diri dari serangan lawan, budi pekerti dan pembentukan sikap (Sundara et al., 2020). Adapun aspek-aspek pencak silat terbagi atas empat bagian yaitu pencak silat sebagai mental spiritual, pencak silat sebagai bela diri, pencak silat sebagai seni dan pencak silat sebagai olahraga. (Candra, 2021)

Secara struktural, pencak silat mengandung empat hal yang menjadi satu kesatuan yang koheren yaitu sikap pasang, gerak langkah, belaan dan serangan yang menggunakan anggota tubuh sebagai komponen utama dalam pelaksanaannya yang diatur dalam kaidah norma pencak silat yang bercorak budaya nasional Indonesia yang didasari oleh jiwa keluhuran dan budi pekerti. Kaidah pencak silat terdiri atas empat unsur yakni etika (kesusilaan), estetika (keindahan), logika dan atletika (keolahragaan yang meliputi kesatriaan, sportivitas dan kejujuran dalam bermain). (Ediyono & Widodo, n.d.). Dengan demikian, kaidah pencak silat tersebut menjadi aturan dasar dalam pelaksanaannya secara etis, estetis, teknis dan atletis.

Sampai sekarang pencak silat di Indonesia telah memiliki induk organisasi yang bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang berdiri sejak tahun 1948 sebagai wadah yang berperan dalam mengembangkan pencak silat ditingkat nasional maupun internasional. (Indrahti et al., 2021). Pencak silat juga telah diakui oleh dunia internasional sebagai warisan budaya tak benda oleh UNESCO pada tahun 2019 setelah melewati proses diplomasi yang sangat panjang (Warisan & Takbenda, 2018)

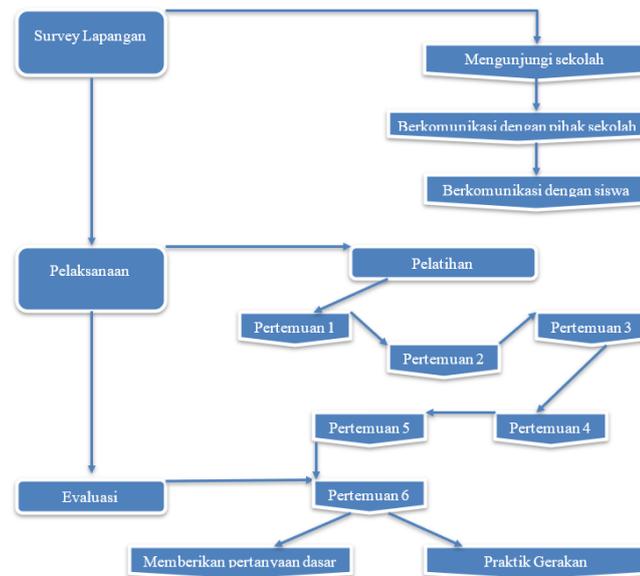
Berangkat dari kesadaran itu, penulis sebagai anggota pencak silat memiliki tanggung jawab ikut serta dalam melestarikan pencak silat Indonesia. Kondisi pengabdian penulis ini memperlihatkan kurangnya atensi dan sosialisasi tentang pencak silat khususnya siswa-siswi SD 110 Lura, Enrekang. Sebagian kecil dari mereka hanya tau pencak silat sebagai nama bela diri dan sebagian besarnya tidak mengetahui apa itu pencak silat dan bagaimana filosofi terciptanya. Oleh karena itu, penulis berinisiatif untuk mengenalkan pencak silat kepada mereka melalui pelatihan ini. Tulisan ini merupakan hasil pengabdian penulis terhadap upaya melestarikan pencak silat melalui pengenalan dan pelatihan pencak silat kepada siswa-siswi SDN 110 Lura Enrekang.

Sebagai referensi penelitian, sudah ada beberapa tulisan yang mengangkat topik serupa misalnya 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 (Di & Dasar, 2023), Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia (Games, 2018), Hambatan dan Tantangan Proses Pelestarian Budaya Lokal dalam Konteks Seni Tradisi Pencak Silat di Tasikmalaya (Muslihin et al., 2021).

Meskipun sudah ada beberapa penelitian terdahulu yang membahas topik yang serupa, namun tulisan ini ingin mengisi gap dan memberikan kebaruan informasi mengenai pelestarian pencak silat Indonesia, khususnya di SDN 110 Lura Enrekang beserta dengan metode latihan yang diaplikasikan selama latihan berlangsung.

2. METODE

Dalam metode pelatihan ini, penulis membentuk sebuah kelompok latihan yang terdiri dari siswa-siswi SDN 110 Lura dengan jadwal latihan yang telah disepakati selama enam kali pertemuan. Penulis bertindak sebagai pelatih yang memberikan materi gerakan pencak silat yang telah penulis rancang dan susun. Setiap satu kali pertemuan penulis memberikan materi teoritis secara singkat dan contoh gerakan dari materi tersebut kemudian setelah itu siswa-siswi mendemostrasikan ulang setiap gerakan yang telah dicontohkan. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Survey lapangan

pertama-tama, penulis mengunjungi sekolah SDN 110 Lura dan berkomunikasi dengan pihak sekolah dengan maksud meminta izin dan persetujuannya mengenai kegiatan pelatihan pencak silat ini yang akan melibatkan para siswa-siswinya sebagai sasaran kegiatan. Setelah mendapat respon positif, penulis kemudian menyampaikan kepada para siswa dan meminta kesediaannya dalam mengikuti pelatihan ini.

Pelaksanaan

Pelatihan pencak silat dilakukan selama enam kali pertemuan yang dilaksanakan pada sore hari di Lapangan sepak bola Desa Mendatte. Adapun materi gerakan yang diberikan adalah materi dasar dalam pencak silat yang meliputi sikap hormat IPSI, sikap berdiri; sikap tegak, sikap pasang dan sikap kuda-kuda, teknik pukulan, teknik tendangan, teknik tangkisan dan kombinasi gerakan. Pertama-tama, penulis memberikan aba-aba agar siswa berbaris dengan rapih, kemudian dipimpin untuk berdoa sebelum memulai latihan, melakukan pemanasan ringan secara bersama-sama, setelah pemanasan penulis memberikan penjelasan materi singkat tentang gerakan yang akan dipelajari. Selanjutnya adalah penulis memberikan contoh gerakan dan diikuti olah para siswa.

Evaluasi

setelah melakukan latihan selama lima kali pertemuan, maka diadakan evaluasi pada satu hari terakhir untuk mengevaluasi dan menilai pengetahuan siswa-siswi tentang pentingnya melestarikan pencak silat sebagai budaya bangsa serta menilai sejauh mana mereka mengetahui dan melakukan gerakan-gerakan pencak silat yang telah dipelajari. Bentuk evaluasi yang diberikan adalah mereka harus menjawab pertanyaan secara lisan dengan jawaban "iya" atau "tidak" terhadap beberapa pertanyaan dasar tentang pencak silat yang penulis berikan. Kedua, mereka harus mempraktikkan teknik-teknik gerakan yang telah dipelajari secara bersamaan sesuai perintah dan aba-aba yang diberikan. Diperbolehkan adanya sub metode jika diperlukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk latihan yang dipimpin oleh penulis itu sendiri. Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi SDN 110 Lura, Enrekang. Kegiatan ini dilakukan sebanyak enam kali pertemuan yang terdiri dari lima kali pertemuan untuk mempelajari gerakan-gerakan dasar pencak silat dan satu kali pertemuan terakhir untuk menilai pemahaman para siswa-siswi terkait pentingnya pelestarian pencak silat sebagai warisan budaya bangsa dan juga menilai kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang telah dipelajari. Adapun Gerakan-gerakan dasar pencak silat yang telah diberikan adalah sikap hormat IPSI, sikap berdiri; sikap tegak, sikap pasang dan sikap kuda-kuda, teknik pukulan, teknik tendangan, teknik tangkisan dan kombinasi gerakan yang terilustrasikan pada gambar. 1 sikap kuda-kuda, gambar 2. teknik pukulan, gambar. 3 teknik tendangan, gambar 4. teknik tangkisan, gambar 5. kombinasi gerakan serta gambar 6,7,8 evaluasi gerakan pukulan, tendangan dan tangkisan. Berikut ini uraian kegiatan latihan selama latihan berlangsung:

Pertemuan ke-1

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Oktober 2024 di Lapangan sepak bola Desa Mendatte. Pertama-tama, penulis mengarahkan para siswa-siswi untuk berkumpul dan berbaris dengan rapih untuk berdoa bersama. Setelah berdoa bersama, penulis memimpin untuk melakukan pemanasan ringan sebelum masuk pada gerakan inti. Setelah pemanasan, penulis menjelaskan secara singkat materi gerakan yang akan dipelajari yakni sikap hormat IPSI, sikap berdiri; sikap tegak, sikap pasang dan sikap kuda-kuda. Setelah pemberian materi secara singkat, penulis kemudian memberikan contoh gerakan kemudian siswa-siswi diarahkan untuk mempraktikkannya seperti yang terlihat pada gambar.1 sikap kuda-kuda dibawah ini.

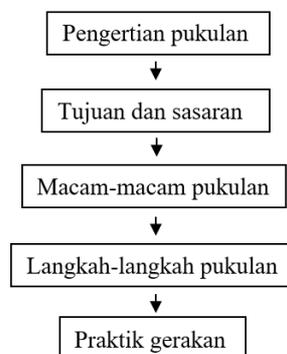


Gambar 1. Sikap Kuda-kuda

Gambar diatas menunjukkan gerakan siswa-siswi dalam mempraktikkan sikap kuda-kuda tengah. Pertama-tama, mereka berdiri tegak kemudia menarik kaki kiri selebar dengan bahu lalu menekuk kedua kaki hingga membentuk 90 derajat dengan kedua kaki yang sejajar.

Pertemuan ke-2

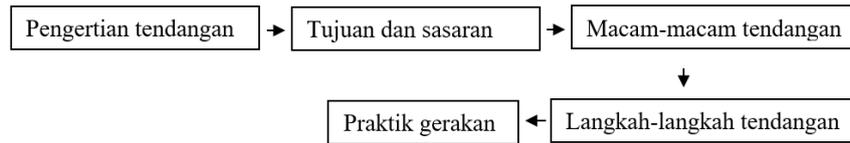
Pertemuan ke-2 dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Oktober 2024 di Lapangan sepak bola Desa Mendatte. Materi gerakan yang diberikan adalah teknik pukulan seperti yang terlihat pada gambar. 2 teknik pukulan dibawah ini beserta dengan pola materi yang diberikan sebagai berikut:



Gambar diatas memperlihatkan bagaimana siswa-siswi mempraktikkan teknik pukulan. Jenis pukulan tersebut adalah pukulan depan dimana mereka terlebih dahulu harus dalam posisi kuda-kuda tengah dengan posisi kedua lengan di samping pinggang dengan tangan terkepal. Kemudian meluruskan lengan kedepan dengan tepat ke arah dada lawan.

Pertemuan ke-3

Pertemuan ke-3 dilaksanakan pada hari Kamis, 17 Oktober 2024 di Lapangan sepak bola Desa Mendatte. Materi gerakan yang dipelajari pada pertemuan ini adalah teknik tendangan. Tendangan merupakan salah satu teknik dasar pencak silat yang dilakukan dengan menggunakan kaki sebagaimana yang dipraktikkan oleh siswa-siswa pada gambar 3. teknik tendangan dibawah ini. Adapun pola materi yang diberikan adalah sebagai berikut:

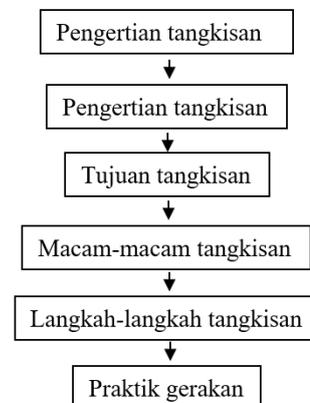


Gambar 3. Teknik Tendangan

Gambar diatas menunjukkan gerakan siswa dalam melakukan praktik tendangan T atau tendangan samping. Mula-mula mereka melakukan posisi pasang kemudian menendangkan kaki dari samping ke arah depan lalu mengentakkan telapak kaki diikuti dengan tangan yang berada di depan dada untuk menjaga keseimbangan.

Pertemuan ke-4

Pertemuan ke-4 dilaksanakan pada hari Selasa, 22 Oktober 2024 di lapangan sepak bola Desa Mendatte. Materi gerakan yang diberikan adalah teknik tangkisan. Tangkisan adalah gerakan yang dilakukan untuk melindungi diri dari serangan lawan. Adapun pola materi yang diberikan serta praktik gerakan tangkisan yang dilakukan siswa-siswi dapat dilihat pada gambar 4 dibawah ini.



Gambar 4. Teknik Tangkisan

Gambar diatas menunjukkan gerakan siswa-siswi dalam mempraktikkan gerakan tangkisan. Adapun langkah-langkah yang mereka lakukan adalah melakukan posisi kuda-kuda lalu memosisikan tangan di depan badan, menarik salah satu tangan dari depan luar ke dalam sehingga sejajar dengan bahu.

Pertemuan ke-5

Pertemuan ke-5 dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Oktober 2024 di Lapangan sepak bola Desa Mendatte. Materi gerakan yang dipelajari pada pertemuan ini adalah teknik kombinasi gerakan yakni gerakan pukulan, tendangan dan tangkisan. Gerakan kombinasi ini dilakukan untuk melatih siswa dalam menambah variasi gerakan yang dilakukan secara terpadu dan teratur. Selain menambah variasi gerakan, hal ini juga dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi kekuatan otot dan fleksibilitas siswa seperti yang terlihat pada gambar 5. kombinasi gerakan dibawah ini.



Gambar 5. Kombinasi Gerakan

Pertemuan ke-6

Pertemuan ke-6 dilaksanakan pada hari Selasa, 05 November 2024 di Lapangan sepak bola Desa Mendatte. Pertemuan ini menjadi pertemuan terakhir dalam pelatihan ini sekaligus menjadi bahan evaluasi siswa-siswi setelah mengikuti latihan selama lima kali pertemuan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman siswa-siswi tentang pencak silat dan untuk mengetahui seberapa mampu mereka dalam menghafal serta mempraktikkan gerakan-gerakan dasar pencak silat yang telah dipelajari.

Pada pelaksanaannya, untuk mengukur pengetahuan peserta terkait pencak silat sebagai warisan budaya asli Indonesia, penulis melontarkan tiga pertanyaan kemudian mereka harus menjawab iya atau tidak sebagai tanggapan atau jawaban dari pertanyaan tersebut. Pertanyaan yang penulis lontarkan cukup sederhana diantaranya; apakah pencak silat sebagai warisan budaya asli Indonesia?, apakah kalian setuju pencak silat harus dilestarikan?, apakah kalian bangga mempelajari pencak silat sebagai warisan budaya bangsa?. Pertanyaan-pertanyaan ini kemudian dijawab oleh mereka dengan jawaban setuju. Dari jawaban mereka, penulis dapat mengambil menarik sebuah konklusi bahwa dengan pelatihan yang singkat ini sudah cukup mengenalkan kepada siswa-siswi SDN 110 Lura bahwa pencak silat merupakan bagian dari warisan budaya bangsa yang harus selalu dilestarikan sampai kapan pun.

Penilaian kedua adalah untuk mengetahui tingkat hafalan dan praktik gerakan dasar pencak silat. Pada pelaksanaannya, siswa diperintahkan untuk mempraktikkan gerakan-gerakan dasar pencak silat dengan aba-aba penulis. Penilaian dilakukan secara keseluruhan atau bersamaan. Penulis memberi aba-aba hitungan kemudian mereka melakukan gerakan sesuai aba-aba yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, secara umum siswa sudah mengetahui dan mampu mempraktikkan gerakan dasar pencak silat, namun tidak bisa penulis nafikkan bahwa realitasnya ada beberapa diantara mereka yang belum hafal dan belum mampu mempraktikkan dengan benar mengingat durasi latihan memang cukup singkat. Namun demikian, penulis optimis dan bersyukur dengan latihan yang diberikan ini, sedikit banyaknya telah membuka jendela pengetahuan para siswa-siswi SDN 110 Lura tentang keberadaan pencak silat di Indonesia sebagai warisan budaya bangsa yang harus tetap dilestarikan. Dibawah ini terdapat gambar 6,7 dan 8 yang memperlihatkan bagaimana siswa-siswi dalam mempraktikkan gerakan pukulan, tendangan dan tangkisan yang dievaluasi langsung oleh penulis.



Gambar 6. Evaluasi Teknik Pukulan



Gambar 7. Evaluasi Teknik Tendangan



Gambar 8. Evaluasi Teknik Tangkisan

4. KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan maupun kesediaan siswa-siswi dalam mengikuti latihan. Latihan dengan durasi waktu yang singkat dan materi yang diberikan masih gerakan dasar yang mana perlu untuk ditindaklanjuti dan dikembangkan. Oleh karena itu, penulis berharap latihan ini menjadi dasar sekaligus awal untuk menumbuhkan semangat sisw-siswi untuk mempelajari pencak silat agar tumbuh dan berkembang di bumi Massenrengpulu ini. Selain itu, penulis juga berharap agar sekolah-sekolah di Enrekang khususnya SDN 110 Lura mengadakan latihan pencak silat sebagai kegiatan ekstrakurikuler siswa sebagai bentuk upaya dan dukungan dalam melestarikan warisan budaya bangsa ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, J. (2021). *Pencak Silat* (Cetakan 1). Deepublish.
- Di, S., & Dasar, S. (2023). 84 | *Jurnal Buana Pengabdian*. 5(1), 84-90.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (n.d.). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*. 36.
- Games, A. (2018). *PENCAK SILAT SEBAGAI HASIL BUDAYA INDONESIA*. 264-270.
- Historis, S., Persaudaraan, P., Hati, S., & Periode, M. (2009). (*Studi Historis Perkembangan Persaudaraan Setia Hati Terate*.
- Indrahti, S., Sejarah, D., Budaya, F. I., & Diponegoro, U. (2021). *Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia* . 2(1), 32-41.
- Muslihin, H. Y., Pranata, O. H., & Nurlaela, W. (2021). *Hambatan dan tantangan proses pelestarian budaya lokal dalam konteks seni tradisi pencak silat di tasikmalaya* *PROCESS OF PRESERVING LOCAL CULTURE IN THE CONTEXT OF TRADITIONAL ART PENCAK SILAT IN TASIKMALAYA : BARRIERS*. 17(2), 99-108.
- Sundara, C., Meirizal, Y., Hambali, S., Jasmani, P., & Silat, P. (2020). *Kondisi fisik atlet pencak silat pplp jawa barat*. 19(April), 74-82.
- Warisan, S., & Takbenda, B. (2018). *JIPSi*. VIII(1).