

WORKSHOP PELATIHAN PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL DI UNIVERSITAS PGRI SILAMPARI

Muhammad Supriyadi¹, Muhammad Suhdy²
Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau, Indonesia^{1,2}.
Email: muhammadsupriyadi.030190@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat di stkip-pgri lubuklinggau (1) upaya memberikan pemahaman kepada mahasiswa Penjaskesrek tentang teknik pelatihan dan gerakan jurus Tunggal pencak silat, (2) mempersiapkan mahasiswa (calon tenaga pendidik) yang berkualitas untuk dapat menularkan ilmunya tentang pencak silat khususnya Tunggal kepada atlet nya nanti atau kepada masyarakat umum karena murid/siswa merupakan asset yang cukup besar digunakan sebagai pusat pembibitan atlet, serta (3) menumbuhkan minat terhadap olahraga pencak silat di lubuklinggau. Metode yang dipakai dalam mencapai tujuan tersebut adalah dengan metode ceramah, pelatihan dan demonstrasi. Materi pelatihan meliputi teknik dasar melatih pada kategori Tunggal, Praktek tentang jurus Tunggal, serta melaksanakan evaluasi secara teori dan praktek. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pelatihan ini yaitu terbentuknya pelatih pencak silat yang menguasai materi Tunggal yang baik.

Kata kunci: Pelatihan, pencak silat, Tunggal

ABSTRACT

Community Service Activities at stkip-pgri Lubuklinggau (1) efforts to provide understanding to Penjaskesrek students about training techniques and movements for pencak silat Single moves, (2) preparing quality students (prospective educators) to be able to transmit their knowledge about pencak silat, especially Single to athletes later or to the general public because students are a large enough asset to be used as an athlete nursery center, and (3) to foster interest in the sport of pencak silat in Lubuklinggau. The method used in achieving these goals is the method of lectures, training and demonstrations. The training materials include basic training techniques in the Single category, Practice on Single moves, as well as carrying out theoretical and practical evaluations. The results obtained from this training activity are the formation of a pencak silat trainer who masters the Single material well.

Keywords: Training, pencak silat, Tunggal

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (PB IPSI). Pencak silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan bangsa Indonesia yang juga merupakan warisan nenek moyang bangsa

yang perlu dilestarikan. Perkembangan olahraga pencak silat sejalan dengan perkembangan olahraga beladiri lainnya. Seni beladiri seperti judo, karate, taekwondo, dan lain-lain mengalami peningkatan peminat secara universal. Sebagai contoh di Perancis, Kanada, Finlandia, Australia, dan Belgia seni beladiri menjadi bagian dari sepuluh olahraga yang banyak dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa (Vertonghen dan Theeboom, 2010). Hal ini mengindikasikan bahwa olahraga beladiri khususnya pencak silat mengalami perkembangan yang sangat pesat, oleh sebab itu kajian mengenai pencak silat dari berbagai aspek sudut pandang menjadi sangat penting dilakukan.

Di Indonesia pencak silat berkembang melalui perguruan-perguruan pencak silat yang tersebar hampir diseluruh wilayah Indonesia. Selain itu, pencak silat juga termasuk dalam materi pendidikan jasmani yang diberikan dari tingkat sekolah dasar sampai SMA. Pencak silat merupakan sarana yang tepat untuk pembinaan mental spiritual, terutama untuk mewujudkan identitas khas Indonesia dan telah terbukti membentuk kepribadian yang kokoh. Tidak hanya pembinaan terhadap aspek olahraganya, seni dan bela diri semata-mata melainkan dapat mengembangkan watak luhur, sikap ksatria, percaya diri dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Agar dapat memperoleh hasil yang optimal, pembelajaran pencak silat baik yang dilaksanakan di perguruan-perguruan pencak silat maupun melalui pendidikan jasmani di sekolah harus dirancang dengan pembelajaran yang sistematis melalui proses pembelajaran, secara ilmiah, kontinyu, bertahap, meningkat, dan berkesinambungan dengan pola pembinaan yang terencana.

Guru atau pelatih pencak silat berusaha mengatur lingkungan belajar agar anak didik bergairah dalam aktifitas belajarnya. Dalam proses pembelajaran pencak silat, pengajar harus bisa menyampaikan pesan secara jelas dan benar kepada peserta didik. Untuk itu seorang mahasiswa / calon guru atau pelatih setidaknya mempunyai ilmu pendukung seperti ilmu jiwa, ilmu kepelatihan dan ilmu lain yang berkaitan dengan pembelajaran. Dalam kaitannya dengan kepelatihan khususnya cabang olahraga pencak silat jarang diminati, hal ini disebabkan salah satunya ialah kurangnya pelatihan terhadap keberadaan cabang olahraga beladiri pencak silat.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri andalan kota Lubuklinggau dalam setiap kejuaraan, baik itu tingkat daerah maupun nasional.

Cabang olahraga yang memiliki empat kategori pertandingan ini telah menjadi salah satu cabang olahraga beladiri penyumbang medali di setiap kejuaraan. Teknik-teknik pencak silat yang terus mengalami perkembangan ini tentunya harus diikuti dengan langkah antisipatif dengan menyiapkan sumber daya manusia khususnya dalam hal pelatihan teknik dan jurus-jurus pencak silat yang resmi. Maka dari itu peran serta mahasiswa penjas kesrek STKIP-PGRI Lubuklinggau sangat diperlukan untuk mendukung penjangkaran atlet pencak silat, apalagi pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang masuk kurikulum di sekolah.

Dari permasalahan diatas dan diiringi oleh sambutan oleh pelatih-pelatih pencak silat, para dosen penjas kesrek untuk lebih mengembangkan olahraga pencak silat di Lubuklinggau, maka bersama ini, dosen penjas kesrek bermaksud untuk melakukan pengabdian pada masyarakat yang berjudul “Pelatihan Pencak Silat Kategori Tunggal di STKIP-PGRI Lubuklinggau”.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di STKIP PGRI Lubuklinggau Pada tanggal 5-6 September 2016 dengan jumlah Peserta 20 Orang. Penerapan ini adalah dengan metode ceramah, pelatihan dan demonstrasi. Sebagai narasumber dalam pelaksanaan ini adalah Dosen Penjas kesrek. Materi yang diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari: 1) Memberikan materi teori yang meliputi teknik dasar melatih pada kategori Tunggal, 2) Memberikan materi praktek tentang jurus Tunggal, DAN 3) Melakukan evaluasi secara teori dan praktek

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan dapat dilihat dari evaluasi pelaksanaan kegiatan yaitu:

- 1) Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan dalam mengikuti setiap materi baik itu teori dan praktek yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi kegiatan.
- 2) Terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan peserta tentang pencak silat Tunggal. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan berupa tes awal

dan tes akhir. Sedangkan peningkatan keterampilan peserta dapat diamati melalui lembar pengamatan keterampilan pencak silat.

- 3) Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah para mahasiswa (calon guru) / calon pelatih pencak silat di lubuklinggau bisa memahami teknik pencak silat sehingga harapan kedepan pencak silat dapat dijadikan sebagai salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan mencetak atlet-atlet berprestasi.



Gambar 01. Pembukaan



Gambar 02. Pembukaan



Gambar 03. Mendengarkan Penyampaian Teori



Gambar 04. Pemanasan



Gambar 05. Praktek



Gambar 06. Praktek



Gambar 07. Penampilan Kelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pelatihan pencak silat kategori Tunggal ini berlangsung dengan lancar dan baik. Hal ini terlihat dari persiapan pelaksanaan dari bulan agustus hingga pelaksanaannya pada tanggal 5-6 september 2016 berjalan dengan lancar. Penjajakan serta permohonan kerja sama pun mendapat sambutan yang hangat. Peserta yang berjumlah 20 orang.

Pendahuluan kegiatan dilakukan pre-tes tertulis serta penjajakan tentang sejauh mana penguasaan awal peserta mengenai pencak silat. Kemudian dilanjutkan dengan materi pelatihan yaitu teknik serta pemahaman tentang pencak silat yang meliputi teori dasar pencak silat, pengertian serta bagian bagian jurus Tunggal serta metode melatih Tunggal, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan jurus Tunggal oleh narasumber, dengan materi praktek Tunggal. Sedangkan pendampingan hari kedua dan ketiga dilakukan oleh tim dibantu 2 (dua) orang mahasiswa dari prodi penjaskesrek. Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini adalah adanya pelatih-pelatih muda serta potensi-potensi SDM unggul untuk pengembangan pencak silat dan pembinaan berkelanjutan.

Hasil analisi data didapatkan evaluasi dari kehadiran dan keseriusan peserta mencapai 95%. Pada hari pelatihan kehadiran peserta 100% yaitu 40 orang peserta, Hasil pre-tes menunjukkan 57% penguasaan awal dan post-test memperlihatkan hasil 87% penguasaan teori. Sedangkan pada materi keterampilan gerak hampir 90a% peserta yang dapat menghapalkan serta menguasai gerak dengan baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan dinilai bahwa 95 % peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan penuh perhatian dan serius dalam mengikuti kegiatan. Hal ini dibuktikan dengan pelaksanaan tugas kelompok yang dilakukan dengan baik. Tugas kelompok diberikan per jurus dan disesuaikan dengan kemampuan serta daya serap peserta, sehingga peserta nyaman melakukan gerak tanpa tekanan, sehingga tingkat penguasaannya pun lebih baik. Tugas gerak yang diberikan ini dapat dikuasai oleh hampir seluruh peserta.

Hasil analisis data pada post-tes juga mengalami peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dan pemahaman peserta. Dari hasil analisis data tes awal penguasaan hanya 57% sedangkan tes akhir penguasaan peserta mencapai 87 %. Tidak hanya dari tes tulis saja, tetapi pada keterampilan gerak pun sangat baik. Dari 100 jurus tunggal dan regu hampir 90% peserta yang dapat menguasainya dengan baik. Sisanya mengalami kesulitan pada pergerakan karena factor umur dan skill.

Berdasarkan beberapa evaluasi diatas, pelatihan seperti ini perlu dilakukan secara berkesinambungan. Namun, walaupun sudah manfaatnya oleh peserta, kegiatan ini masih perlu mendapatkan pembinaan lanjutan karena dalam pelaksanaan awal masih banyak kendala yang dihadapi dalam upaya pembinaan dan pelatihan pada kategori ganda, karena banyak peserta yang belum memiliki dasar pencak silat. Selain itu perlu juga dilakukan pelatihan khusus yang memiliki jangka waktu cukup lama dan dilakukan secara continue dan berkesinambungan.

SIMPULAN

Hasil pelaksanaan program penerapan ini adalah langkah awal menuju keberhasilan pemasalan serta peningkatan prestasi pencak silat kategori Tunggal di lubuklingsgau. Dilihat dari potensi tersebut, lubuklingsgau memiliki sumber daya serta daya saing yang tinggi untuk memajukan prestasi pencak silat kategori Tunggal. Dari kegiatan ini peserta menjadi paham tentang teknik pelatihan pencak silat kategori Tunggal, serta telah siap melatih dan mengembangkan pencak silat kategori Tunggal di lubuklingsgau.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A Rashid, Benedict Tan, Kong Chuan Teh. 2002. *Physiological Responses During Matches and Profile of Elite Pencak Silat Exponents*. Journal of Sport Science and Medicine Vol 1, 147-155.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. PT. Rajawali. Terbitan ke II. Jakarta
- PB IPSI, 2012. *Munas Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia*, Jakarta. 2012.