

Sosialisasi Pembelajaran Pencak Silat Pada Anak Sekolah Dasar

¹Heni Yuli Handayani, ²Septyaningrum Putri Purwoto, ³Aisyah Vinka Nurul Jahsy

STKIP PGRI Bangkalan

Email: heni@stkippgri-bkl.ac.id

Abstract

Pencak silat learning is given from the elementary school level. Pencak silat material in the substance of PJOK makes a real contribution to achieving national education goals. Pencak silat contains learning elements that are very good for the growth and development of children. Besides that, pencak silat is a heritage of the nation's cultural personality that we must preserve. PEMMAS (Community Service) activities are held at SDK Maria Fatima Bangkalan. In PEMMAS activities, it is divided into the implementation preparation stage. The results obtained include preparing for the delivery of material, delivering material, giving examples of basic silat movements, accompanying them in practice, and practicing together the basic movements of pencak silat. The conclusion that was obtained was that the socialization provided made students very enthusiastic about participating in the socialization, and also students with enthusiasm could practice the basic movements of martial arts well.

Keywords: Learning, martial arts, elementary school children

Abstrak

Pembelajaran pencak silat diberikan mulai tingkat sekolah dasar. Materi pencak silat dalam substansi PJOK memberikan kontribusi nyata terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pencak silat mengandung unsur pembelajaran yang sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu pencak silat merupakan warisan kepribadian budaya bangsa yang harus kita lestarikan. Kegiatan PENGEMAS (Pengabdian Masyarakat) dilaksanakan di SDK Maria Fatima Bangkalan. Pada kegiatan PENGEMAS terbagi menjadi tahap persiapan pelaksanaan. Hasil yang didapatkan meliputi persiapan penyampaian materi, penyampaian materi, memberikan contoh gerak dasar silat, medampingi dalam mempraktekkan, dan mempraktekkan secara bersama Gerakan dasar pencak silat. Kesimpulan yang didapatkan bahwa dengan sosialisasi yang diberikan membuat siswa sangat antusias mengikuti sosialisasi, dan juga siswa dengan semangat bisa mempraktekkan gerak dasar pencak silat dengan baik.

Keywords: Pembelajaran, Pencak Silat, Anak Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah mengubah model pembelajaran yang dilaksanakan langsung di kelas yaitu guru bertemu langsung dengan siswa menjadi pembelajaran online yang dilaksanakan jarak jauh, sehingga guru dan siswa tidak bertemu secara langsung dalam melaksanakan pembelajaran. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri khususnya bagi guru mata pelajaran praktik, salah satunya yaitu guru PJOK. Pembelajaran PJOK yang biasanya dilaksanakan praktek tatap muka dengan guru

berubah dilaksanakan praktek secara online. Oleh karena itu pembelajaran online merupakan hal baru bagi pelajar Indonesia. Hal ini tentu saja menjadi masalah bagi guru dan siswa (Purwoto et al., 2022). Sehingga guru PJOK harus berbenah mengikuti keadaan yang terjadi (Sopandi Wahyu et al., 2019), karena pembelajaran PJOK untuk anak sekolah dasar sebagian besar dilakukan dilapangan, sehingga jika dilakukan online kurang bisa maksimal.

Salah satu pembelajaran PJOK yaitu pencak silat (Riani & Purwanto, 2018). Materi pencak silat dalam mata pelajaran PJOK memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional, karena dalam pencak silat siswa tidak hanya harus menguasai aspek psikomotor saja, tetapi juga nilai kognitif, afektif dan sosial. Selain itu pencak silat juga bisa membangun karakter anak sekolah dasar (Riani & Purwanto, 2018). Hal ini membuktikan bahwa kehadiran materi pencak silat di PJOK sejalan dengan pencapaian tujuan pendidikan nasional yang ada. Tujuan pengenalan pencak silat yang paling tepat adalah memasukkan pencak silat ke dalam materi PJOK mulai sekolah dasar. Pelaksanaan sejak dini merupakan langkah awal yang harus dilakukan untuk memperkenalkan dan mengembangkan pencak silat di Indonesia (Harahap & Sinulingga, 2021). Hal ini dikarenakan, salah satu warisan budaya nenek moyang Indonesia adalah pencak silat (Sucipto et al., 2021).

Pencak silat adalah bela diri dengan nilai serangan dan pertahanan. Pencak silat menekankan dua hal dalam kegiatan latihannya, yaitu aspek fisik dan mental. Secara fisik pencak silat melatih kekuatan otot dan reflek untuk menyalurkan energi dengan baik berupa teknik menangkis, serangan tangan dan kaki, serta berjalan. Latihan lari, *push-up*, *sit-up* dan tembakan ke sasaran adalah latihan umum untuk mengembangkan sisi fisik. Pencak silat juga mengembangkan aspek spiritual yang meliputi latihan pernafasan untuk mencapai ketenangan dan konsentrasi yang tinggi (Subekti, 2018).

Pencak Silat merupakan gabungan dari beberapa unsur gerak yang saling mendukung. Unsur-unsur gerak pencak silat mengandung nilai seni dan menonjolkan keindahan gerak. Unsur-unsur gerak dalam pencak silat meliputi jurus, sikap tubuh, pola berjalan, pertahanan, serangan dan pegangan (Subekti, 2018).

Ketika pencak silat masuk ke pokok bahasan dalam pembelajaran maka dapat memainkan peran penting dalam pembentukan karakter mental, spiritual, dan spiritual (Harahap

& Sinulingga, 2021). Pencak Silat memiliki banyak kegiatan yang dapat mengembangkan percaya diri (Rizal et al., 2021). Sehingga pencak silat sangat baik diajarkan dan dikembangkan untuk siswa. Melalui pendidikan jasmani, pencak silat belajar bagaimana membentuk manusia yang berbudi luhur. Guru membagi materi menjadi beberapa bagian sesuai dengan teknik dasar pencak silat dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa. Saat mempelajari Pencak Silat berdasarkan teknik dasar, seseorang harus selalu kuat, energik, suka menolong dan waspada. Oleh karena itu pencak silat cocok untuk latihan olah raga yaitu untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental (Saputro et al., 2018). Selain itu, melalui belajar gerak yang bertenaga dan indah, materi pencak silat mampu menumbuhkan jiwa spiritual yang tinggi serta jasmani yang kuat, serta menanamkan nilai-nilai luhur. Nilai-nilai luhur tersebut terdiri dari spiritual-spiritual, olah raga, seni dan pencak silat yang tidak terpisahkan dari pesilat. Oleh karena itu, bahan ajar pencak silat wajib diajarkan kepada anak-anak di sekolah dasar. Siswa sekolah dasar yang belajar dan menguasai pencak silat dapat menjadi orang yang bertanggung jawab secara fisik, mental, sosial dan spiritual (Pongky Widyalaksono et al., 2020). Pencak silat melatih anak untuk menahan rintangan yang dihadapi sehingga dapat merangsang sikap optimis. Dari segi sosial, pencak silat sangat baik untuk melatih keterampilan sosial. Pencak silat banyak mengandung unsur pembelajaran yang sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu Pencak Silat merupakan warisan kepribadian budaya bangsa yang harus kita lestarikan (Subekti, 2018). Namun pembelajaran pencak silat pada siswa sekolah dasar masih kurang.

Atas dasar latar belakang diatas maka perlu dilakukan Sosialisasi Pembelajaran Pencak Silat pada Anak Sekolah Dasar.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Kegiatan PENGMAS (Pengabdian Masyarakat) dilaksanakan di SDK Maria Fatima Bangkalan. Bangkalan merupakan salah satu Kabupaten yang terletak di Provinsi Jawa Timur. Tujuan kegiatan ini yaitu melakukan PENGMAS dengan judul Sosialisasi Pembelajaran Pencak Silat pada Anak SD, yaitu berupa memberikan edukasi tentang pembelajaran silat yaitu gerak dasar silat dan mengajak siswa untuk mempraktekkan gerakan-gerakan pada silat. Pada kegiatan PENGMAS terbagi menjadi dua tahap. Yang pertama adalah tahap persiapan dan yang kedua tahap pelaksanaan. Tahap awal yaitu diskusi dengan kelompok dalam menentukan sekolah tujuan, kelas tujuan, dan materi sosialisasi yang akan diberikan. Kemudian dilanjutkan tahap pelaksanaan, yaitu berupa pelaksanaan sosialisasi kepada siswa, yang berisi penyampaian materi tentang Gerakan dasar silat untuk anak sekolah dasar dan juga praktek gerak dasar silat untuk anak sekolah dasar. Kegiatan PENGMAS ini dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan



Gambar 1. Persiapan memberikan materi dikelas

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dikelas dalam penyampain materi dan prakteknya. Hal ini dikarenakan Ketika pelaksanaan masih dalam kondisi pandemi COVID-19 sehingga oleh

sekolah diijinkan untuk melaksanakan pengabdian di kelas. Yang pertama guru mempersiapkan LCD proyektor untuk menampilkan materi yang akan disampaikan.

B. Penyampaian Materi



Gambar 2. Menjelaskan materi untuk siswa

Materi ditampilkan dilayar sehingga siswa dapat membaca dan melihat gambar-gambar gerakan dasar pencak silat. Penyampaian peneliti dilakukan dengan Bahasa yang dimengerti oleh anak sekolah dasar. Selain itu peneliti juga menjelaskan yang dikombinasikan dengan permainan sehingga anak tidak bosan Ketika dijelaskan terkait materi, bahkan anak-anak cenderung aktif bertanya dengan materi yang disampaikan.

3. Contoh Gerakan



Gambar 3. Memberikan contoh gerakan silat kepada siswa

Peneliti tidak hanya menjelaskan materi dan menunjukkan gambar Gerakan,

namun juga memberikan contoh Gerakan dasar silat. Hal ini dilakukan agar siswa bisa lebih memahami dan bisa mempraktekkan dengan benar.

4. Mendampingi Siswa



Gambar 4. Mendampingi siswa mempraktekkan gerak dasar silat

Perlu pendampingan dalam mempraktekkan, sehingga jika kurang tepat bisa langsung dikoreksi dan dibetulkan gerakannya. Selain itu pendampingan juga dilakukan pada setiap anak. Hal ini dikarenakan karakteristik siswa berbeda, sehingga agar tidak malu peneliti memanggil satu persatu untuk mempraktekkan gerakan dasar silat.

5. Praktek Bersama



Gambar 5. Mempraktekkan gerakan dasar silat (pukulan) bersama-sama.

Setelah praktek 1 per satu, dilanjutkan dengan mempraktekkan gerakan dasar pencak silat secara bersamaan. Pada gambar ini mempraktekkan bersama gerakan dasar pukulan pada pencak silat.

KESIMPULAN

Siswa sangat antusias dengan sosialisasi pembelajaran pencak silat yang diberikan. Selain memahami macam-macam gerak dasar pencak silat, siswa juga bisa mempraktekkan gerak dasar pencak silat dengan baik.

SARAN

Kegiatan ini bisa dilanjutkan dengan mengadakan pelatihan terkait gerakan dasar silat kepada siswa sekolah dasar. Selain itu juga bisa dilakukan pelatihan gerakan dasar silat kepada guru, sehingga harapan selanjutnya guru bisa menyalurkannya kepada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan peneliti untuk STKIP PGRI Bangkalan yang telah mendukung PENGEMAS ini dan memebrikan ijin dalam pelaksanaannya. Selain itu peneliti juga mengucapkan terimakasih untuk SDK Maria Fatima Bangkalan yang dengan senang hati mengijinkan kami untuk melakukan pengabdian kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>.
- Pongky Widyalaksono, Hendra Mashuri, & Septyaning Lusianti. (2020). Penerapan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Pola Langkah Pencak Silat Sekolah Dasar. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 8–17.
- Purwoto, S. P., Himawan, A., Handayani, H. Y., Anwar, K., Widodo, H. M., & Utama, F. H. (2022). Sosialisasi

Kemampuan Motorik Dasar Pasca Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar. *Terakreditasi Sinta*, 5(1), 49–53.

<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>.

Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer), 10(1), 40–45.
<https://doi.org/10.32736/sisfokom.v10i1.983>.

Riani, A., & Purwanto, A. (2018). Ekstrakurikuler Pencak Silat Membangun Pendidikan Karakter Pada Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar*, 12–18.

Rizal, Y. K., Hidayat, S., & Suryana, Y. (2021). Model Pengembangan Karakter Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar Melalui Program Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(1), 102–113.
<http://ejournal.upi.edu/index.php/pedadidaktika/index>.

Saputro, G. E., Hanief, Y. N., Herpandika, R. P., & Saputro, D. P. (2018). Modul tutorial sebagai media pembelajaran pencak silat untuk siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2).
<https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.21099>.

Sopandi Wahyu, Yoga Adi Pratama, & Hany Handayani. (2019). Sosialisasi dan Workshop Implementasi Model Pembelajaran RADEC Bagi Guru-Guru Pendidikan Dasar dan Menengah. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 8(1), 19–34.
<https://doi.org/10.21070/pedagogia.v8i1.1853>.

Subekti, N. (2018a). *Model Pembelajaran Pencak Silat Untuk Anak Sekolah Dasar*. 91–96.

Subekti, N. (2018b). Pembelajaran Pencak Silat. *Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat*, 1(1).

Sucipto, A., Adrian, Q. J., & Kencono, M. A. (2021). Martial Art Augmented Reality Book (Arbook) Sebagai Media Pembelajaran Seni Beladiri Nusantara Pencak Silat. *Jurnal*