

Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat Tentang Teknik Dasar Tendangan T Praya Tengah

Herlina¹, Agus Nulhadi¹, Zakir Burhan¹, Lalu Hasan Ashari¹

¹) Institut Pendidikan Nusantara Global, Aikmual-Indonesia

*Correspondence e-mail: latifarumaisha@gmail.com

Artikel History

Dikirim : 01- 06-2024
Diterima: 05- 06-2024
Disetujui : 03- 07-2024
Dipublish: 07- 07-2024

Doi:
10.61924/insanta.v2i3.29

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman untuk masyarakat betapa pentingnya kemampuan beladiri untuk anak-anak karena saat ini kejahatan marak terjadi di kalangan sekolah dan pondok pesantren dimana sering terjadi kasus pembulian sampai ada yang meninggal dunia. Maka dari itu diperlukan benteng pertahanan diri untuk mengantisipasi hal tersebut yaitu dengan mempelajari ilmu bela diri. Beragam jenis cabang bela diri, baik dari dalam maupun dari luar negeri sudah banyak kita temukan di sekitar kita. Salah satunya adalah Pencak Silat. Pencak silat merupakan ilmu bela diri yang berasal dari Indonesia. Pencak Silat bukan hanya mempelajari tentang ilmu pertahanan dan membela diri saja, melainkan menanamkan sikap akhlakul karimah dan meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT.

Kata Kunci: Ilmu bela diri , Pencak Silat

ABSTRACT

This community service highlights the importance of self-defense for children, because crime is currently rampant in schools and Islamic boarding schools, and incidents of bullying often occur and even result in death. Therefore, you need to learn self-defense techniques to anticipate this, namely self-defense. There are various kinds of pencak silat branches around us, both domestically and internationally. One of them is Pencak Silat. Pencak Silat is a martial arts science originating from Indonesia. Pencak Silat aims not only to learn martial arts and self-defense, but also to instill a moral attitude and increase devotion to Allah SWT.

Keywords: Martial arts, Pencak Silat



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologi serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya hingga berkembang sampai saat ini. Pencak silat adalah suatu seni bela diri Tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas sangat dikenal di

Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina bagian Selatan, dan Thailand bagian Selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa melayu. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah suatu skill kepandaian dalam seni berkelahi yang didasarkan pada ketangkasan dalam menyerang, menghindar, dan membela diri baik dalam suatu pertandingan khusus atau dalam perkelahian sebenarnya. Agung Nugroho (2000:78) dalam jurnal UNY Vol.4. Kala itu, pencak silat diajarkan bersama-sama dengan pelajaran Agama di Surau atau Pesantren. Silat menjadi bagian dari latihan Spiritual . Salah satu potensi yang melekat pada budaya masyarakat Banten salah satunya yaitu pencak silat.

Kebanyakan keahlian magic yang berkembang di Banten secara berhubungan dengan keahlian bermain silat dan dunia kejawaraan. Debus yang merupakan praktek penanaman kekebalan tubuh terhadap api dan benda-benda besi yang tajam adalah bagian yang sangat mencolok dari teknik-teknik ini. Permainan silat dalam pertunjukan debus sekarang ini adalah sesuatu yang baru. Menurut. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang (Persilat, 2001: 2). pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda dan saling berhadapan. Sebelumnya debus tidak diiringi dengan permainan silat, tetapi suatu tarian yang nampaknya tidak dalam pementasan debus akhir-akhir ini merupakan upaya penggabungan dengan permainan debus asli. Sejarah ilmu persilatan di Banten memiliki akar yang sangat panjang. Di Dalam serat centhini disebutkan bukan bahwa pada masa pra-islam telah dikenal istilah "paguron" atau padepokan di daerah dekat dengan Gunung Karang, Pandeglang. Pada masa-masa lalu tradisi persilatan tampaknya menjadi suatu kebutuhan bagi individu tertentu untuk mempertahankan diri kehidupan dirinya dan kelompoknya. Hidup di daerah-daerah terpencil dan sangat rawan dari tindakan-tindakan kriminal dari pihak lain.

Tendangan T adalah serangan yang menggunakan kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kegunaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh (Johansyah , 2004; Pelawi, 2022). Setiap serangan dengan teknik pukulan maupun tendangan hanya diarahkan ke daerah – daerah yang boleh diserang agar tidak menimbulkan cedera serta mendapat pengurangan nilai. Adapun bagian – bagian yang boleh diserang adalah perut dan dada bagian depan dan punggung bagian belakang yang keduanya tertutup oleh body protector. Tendangan T sekarang ini menjadi salah satu tendangan yang sangat sering digunakan oleh atlet di setiap pertandingan, karena tendangan T banyak digunakan oleh atlet-atlet Asian games untuk mendapatkan point Untuk dapat melakukan teknik tendangan T maka seorang atlet harus mempunyai tingkat kebugaran fisik yang baik. Sikap duduk merupakan sikap dasar dari permainan bawah. Menurut Atok Iskandar (1996: 90) ada lima sikap duduk dalam pencak silat, yang terdiri dari: duduk biasa, sila, trapsila/ mengorak sila, simpuh, dan sempok/ depok.

Adapun komponen komponen kebugaran fisik di atas meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan dan kelentukan. Banyak atlet pencak silat DKI Jakarta menendang dengan cepat tapi tendangannya tidak kuat atau keras dan tidak seimbang, tidak jarang pesilat setelah melakukan tendangan T seringkali goyang dan mundur dikarenakan tidak adanya keseimbangan. Untuk dapat mencapai tujuan dari tendangan T yaitu kecepatan tendangan, maka faktor kekuatan otot tungkai mempunyai peran besar maka tungkai akan dapat bergerak dengan cepat karena terdapat kekuatan otot – otot yang kuat untuk melakukan kontraksi otot dengan cepat. Banyak atlet menendang T dengan kuat tetapi tidak cepat sehingga dapat ditangkap dan dibanting oleh lawan dan sering juga pada saat menendang posisi badan condong ke arah belakang maupun kearah samping yang memungkinkan akan terjatuh karena kurang seimbang. Dengan demikian keseimbangan yang baik maka tubuh tidak akan kesulitan melakukan tendangan ini untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk hasil observasi yang kami lakukan dengan metode pelatihan, sosialisasi dan konsultasi (Akkasse et al., 2016). Kami merancang program kegiatan sesuai dengan kondisi yang ada di klub pencak silat bantaran angin lombok Tengah .Adapun metode yang digunakan yaitu ceramah dan demonstrasi sehingga para peserta dapat lebih mudah mengikuti gerakan yang dipraktikan Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu upaya memberikan pemahaman serta memberikan solusi permasalahan terkait teknik dasar tendangan T bagi atlet pencak silat dari pemula sampai atlet agar tendangan yang dihasilkan lebih sempurna dan mengenai sasaran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 09 Febuari Tahun 2024 dari jam 08.00 sampai jam 12.30 di Bantaran angin Lombok Tengah. Adapun lokasi pelaksanaan PKM berlokasi di lapangan Bantaran angin Lombok Tengah. Metode yang digunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi atau praktek. Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi praktek.

Tujuan metode ceramah yaitu untuk menjelaskan mengenai apa itu tendangan T bagaimana gerakan yang sesungguhnya. Selain itu metode ceramah juga digunakan untuk mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya dengan cara mewawancarai dan melihat penerapan dari pelatihan yang telah diikuti oleh peserta. Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk menyajikan dan mengajarkan tentang bagaimana mempraktekkan tahapan-tahapan dari teknik dasar tendangan T dalam pencak silat sehingga tendangan lebih sempurna dan mengenai sasaran, klub bantaran angin terdiri 30 peserta yang ikut berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini .



Gambar teknik dasar tendangan T dalam pencak silat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang teknik dasar tendangan T dalam pencak silat yang telah dilakukan berlangsung dengan baik dan lancar. Mitra yang merupakan para pemula dan atlet pencak silat merasakan secara langsung manfaat dari pelatihan yang diajarkan. Hasil dari wawancara yang dilakukan, para mitra merasa ini sangat perlu untuk diketahui oleh para penggemar olahraga, sangat perlu untuk disosialisasikan lebih luas lagi terutama ke pelatih-pelatih, organisasi olahraga maupun komunitas olahraga yang ada di Lombok Tengah. Hasil ini tentunya merupakan umpan balik yang positif bagi kami sebagai pelaksana pengabdian. Tentunya besar harapan kami agar pengabdian yang kami lakukan ini bisa diserapkan oleh masyarakat, diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari dan tentunya disebarakan kepada masyarakat yang lain sehingga lebih banyak lagi kelompok masyarakat terutama para penggiat olahraga yang mampu mengetahui tentang teknik dasar pencak silat. Kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar, hal ini didukung oleh beberapa faktor, diantaranya pemberian materi dan praktek yang langsung dilakukan di lapangan beladiri karate yang merupakan tempat atlet melakukan latihan maupun pertandingan. Partisipasi aktif dari para peserta sehingga membantu pemateri untuk memberikan materi dengan baik dan memberikan penjelasan lebih mendalam sesuai apa yang peserta kurang paham. Selain itu, dukungan dari masyarakat setempat sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar..

KESIMPULAN

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan kegiatan pengabdian yaitu peserta cukup antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat tentang teknik dasar tendangan T dalam pencak silat. Selain itu, peserta mampu untuk mengetahui dan menerapkan tahapan-tahapan dalam teknik dasar tendangan T dalam pencak silat sehingga para peserta bisa melakukan teknik dasar tendangan T dalam pencak silat dengan sempurna sehingga mengenai sasaran .

SARAN

Adapun saran yang bisa kami berikan dari kegiatan pengabdian yang kami lakukan adalah setelah memahami mampu memahami dan mempraktekan dengan benar teknik dasar tendangan T dalam pencak silat sehingga mampu mengenai sasaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada peserta dan pelatih yang sudah bersedia memberikan waktu dan tempat kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, A.M. 2000. Diktat Pencak Silat. Yogyakarta: PPM FIKUNY.
- Agung Nugroho, A.M. 2004. Dasar-Dasar Pencak Silat. Yogyakarta: FIK-UNY.
- M. Atok Iskandar. 1992. Pencak Silat. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen P dan K.
- M. Sajoto. (1995). Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara prize.
- Johansyah, L. 2004. Paduan Praktis Belajar Pencak Silat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Akkasse, A. et al. (2016). PKM Sosialisasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga Menggunakan Metode Rice pada Klub Sepak Bola Manisa Utama dan Walet FC Sidrap. KORSAs : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 22–27.
- Pelawi, E. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas X Pokok Bahasan Bela Diri Pencak Silat SMA Negeri 1 Barus Jahe (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI).
- M. Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang Dahara Prize