

# Implikasi Keterampilan Dasar Beladiri Pencak Silat Pada Pada Komunitas Perempuan Senam Pagi Sungai Kambang Ceria

Sukendro<sup>1</sup>, Fitri Diana<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Keimplikasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Universitas Jambi

[sukendrodasar@yahoo.co.id](mailto:sukendrodasar@yahoo.co.id)<sup>1</sup>, [fitridiana16@unja.ac.id](mailto:fitridiana16@unja.ac.id)<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi oleh perempuan di komunitas "senam kambing ceria" ini mereka pernah mengalami tindakan kekerasan yaitu mereka pernah kena begal sewaktu pulang dari bekerja di malam hari dan harus kehilangan motornya, ada juga perempuan yang kena jambret ketika lagi terima orderan di jalan dan mengalami pelecehan seksual selama berkerja. Hal ini meninggalkan trauma bagi mereka yang menjadi korban. Tetapi mereka masih bertahan untuk bekerja karena ada keluarga yang harus dipenuhi kebutuhannya dan tidak akan tercukupi kalau hanya mengandalkan dari suami saja. Trauma itu terabaikan dikala teringat keluarga harus tercukupi kebutuhan hidupnya walau terkadang rasa takut muncul kalau sudah teringat kejadian tersebut. Komunitas perempuan ini belum pernah mengikuti implikasi beladiri apapun jadi mereka tidak memiliki sama sekali bekal ilmu beladiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar bela diri pencak silat kepada perempuan yang ada pada komunitas ini. Metode yang digunakan yaitu melakukan implikasi keterampilan teknik dasar pencak silat dan kemudian memberikan survey untuk melihat sejauh mana kebermanfaatannya dari implikasi ini. Survey terdiri dari empat kategori yaitu sangat bermanfaat, bermanfaat, kurang bermanfaat dan tidak bermanfaat menggunakan teknik wawancara secara langsung. Hasil dari survey tersebut menyatakan bahwa sebanyak 90% para peserta menjawab implikasi keterampilan ini sangat bermanfaat dan sebanyak 10% para peserta menyatakan bermanfaat pada kegiatan implikasi ini.

**Kata kunci:** Implikasi, Bela Diri, Pencak Silat.

## ABSTRACT

*The problems faced by women in the "Senam Kambang Ceria" community are that they have experienced acts of violence, namely they have been mugged when they return home from work at night and have lost their motorbikes, there are also women who have been mugged while receiving orders on the street and have experienced sexual harassment during work. This leaves trauma for those who are victims. But they still have to work because there is a family that needs to be met and it will not be fulfilled if you only rely on your husband. This trauma is neglected when you remember that the family must provide for their needs even though sometimes they are afraid appears when they remember the incident. This community of women has never participated in any martial arts training so they have no martial arts knowledge at all. The purpose of this research is to provide basic knowledge and skills of pencak silat self-defense to women in this community. The method used is to implicate the basic skills of pencak silat techniques and then provide a survey to see how useful these implications are. The survey consists of four categories, namely very useful, useful, less useful and not useful using direct interview techniques. The results of the survey stated that as many as 90% of the participants answered that the implications of this skill were very useful and as many as 10% of the participants stated that this training activity was useful.*

**Keywords:** Implications, Self Defense, Pencak Silat

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Juni 2023

Disetujui : 30 Juni 2023

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

## PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini banyak sekali tindakan kekerasan yang terjadi oleh wanita, baik itu pelecehan seksual, penganiayaan, perampokan dan lain sebagainya. Kejadian ini biasanya terjadi bisa di rumah, ditempat kerja dan ditempat umum. Hal ini akan meninggalkan trauma yang besar bagi wanita. Kejadian yang dialami wanita ini terjadi karena wanita selalu di anggap sebagai kaum lemah dan tidak berdaya.

Setiap minggu pagi di daerah sungai kambang selalu mengadakan kegiatan senam pagi. Kegiatan ini selalu rutin dilaksanakan sehingga dibuatlah sebuah komunitas perempuan yang mana menjadi tempat sharing ilmu, pengalaman dan menjadi tempat untuk berkumpul perempuan untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif. Berdasarkan hasil bincang-bincang tim penelitian dengan perempuan di komunitas ini, hampir rata-rata perempuan dalam komunitas ini adalah perempuan yang bekerja. Perempuan ini memiliki pekerjaan sebagai guru, staf dikantor pemerintahan, sebagai karyawan toko, karyawan Mall, ada juga sebagai gojek dan pegawai hotel. Pekerjaan perempuan ini memiliki resikonya masing-masing. Ada yang memakai sistem shift dan ada juga dari mereka harus mengejar orderan hingga malam hari. Hal ini membawa mereka untuk berhadapan dengan tindakan kekerasan semakin besar.

Berdasarkan pengalaman dari beberapa orang perempuan di komunitas ini mereka pernah mengalami tindakan kekerasan yaitu mereka pernah kena begal sewaktu pulang dari bekerja di malam hari dan harus kehilangan motornya, ada juga perempuan yang kena jambret ketika lagi terima orderan di jalan dan mengalami pelecehan seksual selama berkerja. Hal ini meninggalkan trauma bagi mereka yang menjadi korban. Tetapi mereka masih bertahan untuk bekerja karena ada keluarga yang harus dipenuhi kebutuhannya dan tidak akan tercukupi kalau hanya mengandalkan dari suami saja. Trauma itu terabaikan dikala teringat keluarga harus tercukupi kebutuhan hidupnya walau terkadang rasa takut muncul kalau sudah teringat kejadian tersebut. Komunitas perempuan ini belum pernah mengikuti implikasi beladiri apapun jadi mereka tidak memiliki sama sekali bekal ilmu beladiri.

Mendengar pengalaman yang pernah dialami oleh para perempuan pada komunitas ini kami dari tim penelitian ingin memberikan solusi kepada komunitas perempuan ini berupa implikasi keterampilan dasar beladiri pencak silat yang mana keterampilan dasar pencak silat ini akan dapat membantu komunitas perempuan dalam membela diri dari berbagai tindakan kekerasan yang dialami dimana saja, baik itu di rumah, ditempat kerja dan ditempat-tempat umum. Pada kegiatan implikasi nanti akan diajarkan berbagai teknik-teknik dalam beladiri pencak silat. Dan bukan itu saja nantinya para perempuan di komunitas ini juga akan diajarkan beladiri praktis yang mana untuk melindungi diri dari bahaya bisa memakai benda yang biasa ada di dalam tas bawaan kita, misalnya kartu ATM, pena, lipstik dan sebagainya.

Bela diri praktis merupakan olahraga yang memanfaatkan senyawa gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional (M. Syaleh: 2018). Bela diri praktis diperoleh melalui latihan gerakan seluruh anggota tubuh untuk menerapkan 5 (lima) unsur daya moral yaitu : kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Dengan mempelajari ilmu beladiri sekiranya seseorang dapat mengantisipasi dirinya sendiri di saat tidak ada orang lain di sekitarnya (Sergi: 2018). *Silat salah satu bentuk identitas seni beladiri Kebudayaan Nusantara Indonesia berisi tentang pendidikan yang berkembang dalam masyarakat. Dalam dunia modern, silat bukan hanya sebagai alat seni bela diri*

*tetapi berkembang menjadi sebuah upaya dalam memelihara kesehatan melalui olahraga (Mila: 2016).*

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk implikasi dasar beladiri pencak silat. Penyampaian berbagai materi *dasar pencak silat* berupa teori-teori dan dilanjutkan praktek. Pada sesi pertama ini bersifat sharing dan lebih banyak tanya jawab seputar penjelasan *teknik dasar pencak silat* secara teori-teori, para perempuan pada komunitas ini akan dipandu oleh tim penelitian yang kompeten dibidangnya yaitu dibidang cabang olahraga pencak silat, memberi akses kepada peserta sosialisasi untuk bertanya seluas-luasnya terkait teknik dasar pencak silat ini. Penelitian ini memiliki beberapa tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu pada tahap awal dilakukannya observasi ke tempat penelitian, pertemuan dengan kepala komunitas perempuan senam pagi sungai kambang ceria membicarakan tentang permasalahan apa yang sedang dihadapi oleh komunitas perempuan saat ini dan kami siap bersedia untuk memberikan solusi terbaik dalam permasalahan yang sedang dihadapi oleh komunitas perempuan. Pada tahap kedua kegiatan kami adalah implikasi dasar beladiri dan tahapan terakhir dilakukan evaluasi untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan kegiatan kali ini, sehingga dapat dijadikan masukan pada kegiatan berikutnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini diikuti oleh 20 orang peserta perempuan yang merupakan anggota dari komunitas Senam Kambang Ceria. Setelah diberikan implikasi kepada sampel, dilanjutkan dengan pengambilan data survey dengan metode wawancara secara langsung, dan disimpulkan dengan tim peneliti dengan empat kategori kesimpulan jawaban yaitu **sangat bermanfaat**, **bermanfaat**, **kurang bermanfaat** dan **tidak bermanfaat**. Hasil dari survey tersebut menyatakan bahwa sebanyak 90% para peserta menjawab implikasi keterampilan ini **sangat bermanfaat** dan sebanyak 10% para peserta menyatakan **bermanfaat** pada penelitian ini.

### **Pembahasan**

Pelaksanaan implikasi keterampilan teknik dasar pencak silat pada tahap awal dilakukan warming up kepada seluruh peserta dengan tujuan agar supaya otot-otot siap untuk melakukan latihan teknik dasar pencak silat dan bukan hanya itu saja warming up (pemanasan) juga bermanfaat untuk menghindari cedera pada saat latihan teknik dasar pencak silat, mengingat para peserta penelitian yang merupakan wanita dengan usia rata-rata di atas 30 tahun dan ada beberapa peserta yang berusia 20 tahun, jadi sangat dibutuhkan sekali warming up yang banyak dan sesuai kepada aspek-aspek yang akan dilatih nantinya.

Pada tahap pelaksanaan para penelitian memberikan penyampaian materi tentang Teknik-Teknik Pencak Silat. Pada penyampaian materi teknik pencak silat ini penelitian menjelaskan apa saja teknik-teknik pencak silat, gerakan dari teknik pencak silat kemudian penelitian juga menjelaskan dan memberikan contoh bentuk teknik-teknik pencak silat dan bukan hanya itu saja para penelitian juga menjelaskan pengaplikasian dari masing-masing teknik pencak silat. Pada kegiatan penelitian ini selain menyampaikan materi para penelitian juga membuka sesi diskusi terkait teknik dasar pencak silat.

Para peserta dalam hal ini merupakan komunitas perempuan senam pagi sungai kambang ceria merasakan sekali kebermanfaatannya dari implikasi keterampilan teknik dasar pencak silat ini. Implikasi keterampilan dasar teknik pencak silat ini mampu menjadi sebuah alat bela diri yang bisa nantinya

dipakai oleh para peserta dalam membela diri dan bukan hanya teknik dasar saja yang diberikan tetapi komunitas wanita juga diajarkan ilmu bela diri praktis pencak silat yang dapat dipakai sewaktu-waktu untuk membela diri. Jadi dengan benda-benda yang biasanya ada di tas para perempuan bisa dimanfaatkan sebagai alat bela diri yaitu salah satunya karu ATM, lipstik, pena, sisir rambut, parfum dan sebagainya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan implikasi keterampilan teknik dasar pencak silat ini sangat bermanfaat bagi para peserta perempuan. Berbagai informasi yang telah diberikan juga sangat mendetail dan juga praktek gerakannya juga sangat spesifik sehingga mampu membuat para peserta memahami bagaimana pengaplikasian gerakan dari teknik dasar yang telah diajarkan. Gerakan teknik-teknik pencak silat diajarkan pertahanan sehingga memudahkan peserta untuk praktek sendiri tanpa diawasi pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beding Bona. 2000. *Membangun Karakter Bangsa Melalui Olahraga*. Jakarta. Gramedia.
- Bimo Walgito. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta.
- Hendrawan, Eko. 2011. *Woman Self Defense of Khushin Ryu*. Jakarta. Grasindo.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Joko Subroto dkk, Moch.1994. *Kaidah-Kaidah Pencak Silat Seni Beladiri*. Solo: CV Aneka.
- Johansyah Lubis. 2003. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mila, M., Dian, M, Z. 2016. Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. Jantor (Jurnal Antropologi: Isu-isu Sosial Budaya). <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>
- Mulyana, (2014). Pendidikan Pencak Silat. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sergi, Erza, N. R., Novian, Denny, N., Syarip, Hidayat. 2018. *Perancangan Visual Guide Beladiri Praktis Untuk Wanita*. eProceedings of Art & Design. [Vol 5, No 1 \(2018\)](https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016).
- Syaleh, M. 2018. Pengembangan Olahraga Bela Diri Praktis Untuk Mencegah Dan Mengantisipasi Ancaman Fisik Bagi Wanita. Jurnal Penjaskesrek. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1>