



Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9-12 tahun

Innovation of the movement practice model of pencak silat for children aged 9-12 years

Ayu Febrianti Sugiharto¹, Hendriana Sri Rejeki²

^{1,2} Universitas Tadulako, Indonesia

Email: ai.yu.zughi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan gerak pencak silat usia 9 – 12 tahun yang disesuaikan dengan komponen biomotor untuk olahraga pencak silat. Pengenalan pada cabang olahraga pencak silat yang dilakukan di Indonesia umumnya berasal dari perguruan. Perguruan merupakan dasar dari cabang olahraga pencak silat. Setiap perguruan memiliki pelatih yang mempunyai persepsi berbeda terhadap pembentukan gerak, khususnya pada anak usia 9-12 tahun. Hampir semua pelatih memberikan model latihan yang seharusnya diberikan kepada atlet remaja/dewasa, namun diberikan terhadap anak usia 9-12 tahun. Permasalahan ini kemudian menimbulkan tingkat kebosanan dalam proses latihan sehingga menjadikan anak enggan melanjutkan latihan menjadi seorang atlet yang handal. Pembentukan gerakan yang tepat dan sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan anak akan sangat menentukan hasil keterampilan seorang anak terhadap kemampuan geraknya. Sedangkan materi yang dapat diterima anak usia 9-12 tahun tidak lain adalah bagaimana konsep dalam olahraga pencak silat dapat tersampaikan dan diterima melalui aktivitas bermain oleh karena itu penelitian ini mengkaji tentang pengembangan model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9–12 tahun yang bertujuan untuk memudahkan dalam proses melatih gerak pencak silat. Penelitian pengembangan model latihan gerak pencak silat ini menggunakan studi literatur dari berbagai sumber tertulis seperti artikel, jurnal, dan dokumen yang relevan dengan kajian pada penelitian ini. Penerapan inovasi pengembangan model latihan ke dalam gerak pencak silat harus terdapat aspek kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga pengembangan model latihan tersebut efektif untuk digunakan. Produk penelitian pengembangan ini dapat dijadikan sebagai alternatif model latihan dalam melatih gerak pencak silat untuk anak usia 9–12 tahun. Pengembangan model latihan gerak pencak silat ini dapat diterapkan dalam proses melatih sehingga menarik minat anak usia 9–12 tahun untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan gerak silatnya.

Kata Kunci: model latihan, pencak silat, usia 9-12 tahun

This study aims to develop a model of pencak silat movement training aged 9-12 years that is adapted to the biomotor components for pencak silat. The introduction to the sport of pencak silat which is carried out in Indonesia generally comes from universities. College is the basis of the sport of pencak silat. Each college has trainers who have different perceptions of the formation of movement, especially in children aged 9-12 years. Almost all coaches provide training models that should be given to youth/adult athletes, but are given to children aged 9-12 years. This problem then causes a level of boredom in the training process so that it makes the child reluctant to continue training to become a reliable athlete. The formation of the right movements and in accordance with what is the child's needs will greatly determine the results of a child's skills on his movement abilities. While the material that can be received by children aged 9-12 years is none other than how concepts in the sport of pencak silat can be conveyed and received through play activities. facilitate the process of practicing martial arts movements. Research on the development of the pencak silat movement training model uses literature studies from various written sources such as articles, journals, and documents that are relevant to the study in this study. The application of innovative training model development into the motion of pencak silat must have cognitive, affective and psychomotor aspects, so that the development of the training model is effective for use. This development research product can be used as an alternative training model in training pencak silat movements for children aged 9-12 years. The development of this pencak silat movement training model can be applied in the training process so that it attracts children aged 9-12 years to practice and improve their martial arts movement abilities.



Key words: model practice; martial arts; aged 9-12 years

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Mei 2023
Disetujui : 07 Juni 2023
Tersedia secara Online Juli 2023
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16576>

Alamat Korespondensi:

Ayu Febrianti Sugiharto.
Program Studi Magister Pendidikan
Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Pascasarjana Universitas
Tadulako, Indonesia
Email: ai.yu.zughi@gmail.com

PENDAHULUAN

Pengenalan pada cabang olahraga pencak silat yang dilakukan di Indonesia umumnya berasal dari perguruan. Perguruan merupakan dasar ataupun hal yang tidak bisa lepas dari cabang olahraga pencak silat. Melalui perguruan inilah dibentuk gerakan-gerakan silat yang mulai dari kuda-kuda, pukulan, tendangan, hindaran, pola serangan, kuncian dan lainnya. Kesempurnaan bentuk gerakan sangat bergantung pada keterampilan dan kemampuan pesilat. Pembentukan gerakan yang tepat dan sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan anak akan sangat menentukan hasil keterampilan seorang anak terhadap kemampuannya.

Setiap perguruan memiliki pelatih yang mempunyai persepsi berbeda terhadap pembentukan gerak, khususnya pada anak usia 9-12 tahun. Hampir semua pelatih memberikan model latihan yang seharusnya diberikan kepada atlet remaja/dewasa, namun diberikan terhadap anak usia 9-12 tahun. Permasalahan ini kemudian menimbulkan tingkat kebosanan dalam proses latihan sehingga menjadikan anak enggan melanjutkan latihan menjadi seorang atlet yang handal. Pembentukan gerakan yang tepat dan sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan anak akan sangat menentukan hasil keterampilan seorang anak terhadap kemampuan gerakannya. Sedangkan materi yang dapat diterima anak usia 9-12 tahun tidak lain adalah bagaimana konsep dalam olahraga pencak silat dapat tersampaikan dan diterima melalui aktivitas bermain. Latihan dengan permainan untuk atlet usia 9-12 tahun saat ini masih jarang digunakan. Padahal latihan dengan permainan terbilang cukup efektif dalam proses latihan bagi atlet usia 9-12 tahun karena dalam pembinaan usia 9-12 tahun dianjurkan lebih banyak ke pengembangan multilateral pada anak. Oleh karena itu penelitian ini mengkaji tentang pengembangan model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9-12 tahun yang bertujuan untuk memudahkan dalam proses melatih gerak pencak silat.

Melihat permasalahan yang secara rinci dijelaskan di atas perlu adanya suatu bentuk/model latihan yang khusus untuk anak usia 9-12 tahun. Model latihan yang sesuai dan tepat dengan karakteristik anak usia 9-12 tahun diharapkan dapat membantu proses pembentukan keterampilan gerak pencak silat. Secara langsung dengan adanya model yang tepat membantu pelatih

dalam memecahkan masalah yang sangat mendasar sehingga kebutuhan gerak anak dapat tercapai sesuai dengan karakteristik anak usia 9-12 tahun. Adanya model latihan keterampilan gerak pencak silat yang dikhususkan untuk anak usia 9-12 tahun merupakan jawaban yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh para pelatih.

Unsur Gerak Pencak Silat

Olahraga pencak silat merupakan gabungan dari beberapa unsur gerakan yang saling mendukung. Unsur gerak di dalam olahraga pencak silat mengandung nilai seni, serta menonjolkan sebuah keindahan gerak. Ada beberapa unsur gerak yang menurut Johansyah Lubis (2004, pp.8-33) yang dijelaskan secara rinci, di antaranya (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) serangan, (6) tangkapan.

Kuda Kuda

Kuda-Kuda Istilah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini digambarkan seperti orang menunggang kuda. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. kuda-kuda dapat dibedakan menjadi beberapa klasifikasi antara lain. Kuda-kuda ringan, yakni kuda-kuda dengan salah satu atau kedua kaki menopang sebagian berat badan cenderung bersifat aktif. Kuda-kuda sedang, yakni sikap kuda-kuda dengan dua kaki menopang sebagian berat badan, bisa bersifat aktif ataupun pasif. Kuda-kuda berat, yakni sikap kuda-kuda yang salah satu atau kedua kaki menopang seluruh berat badan dan cenderung bersifat pasif.

Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih menguntungkan yang dikombinasikan dengan sikap tubuh dan tangan. Pola langkah digunakan apabila dua pesilat saling mencari poin pada saat bertanding, adanya pola langkah yang dibentuk secara benar memudahkan seseorang dalam melakukan tekanan ataupun keluar dari sebuah tekanan Pola langkah merupakan hal yang pokok dalam sebuah pertandingan, dimana atlet pencak silat dalam melakukan serangan ataupun bertahan dapat menyusun strategi ataupun teknik yang akan dilakukan. Pengenalan pola langkah terhadap anak yang dikenalkan melalui bentuk bermain merupakan hal yang sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga diharapkan nantinya atlet pencak silat pada saat remaja ataupun dewasa pola langkah ini sudah terpondasi secara baik dan

benar. Terbentuknya pondasi pola langkah yang baik akan sangat mempermudah atlet dalam memenangkan sebuah pertandingan serta pola langkah akan sangat menentukan kecerdikan atlet pencak silat pada saat bertanding.

Belaan

Belaan adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau menghindari lawan. Belaan terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan.

Serangan

Serangan adalah gerakan yang dilakukan seorang atlet pencak silat yang bertujuan mendapatkan nilai dengan melakukan tendangan ataupun pukulan dengan sasaran yang sah sesuai peraturan pertandingan. Ada beberapa jenis serangan dalam olahraga pencak silat diantaranya. Serangan tangan yakni serangan yang dilakukan dengan menggunakan pukulan, mengenai pada bagian yang sah sesuai dengan peraturan pertandingan. Serangan Kaki yakni serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki, mengenai pada bagian yang sah sesuai dengan peraturan pertandingan.

Tangkapan

Tangkapan merupakan teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain. Beberapa penjelasan mengenai unsur yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat.

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa unsur yang ada di dalam olahraga pencak silat haruslah termuat pada model latihan untuk anak. Penjelasan di atas mengarahkan model yang akan digunakan untuk anak usia 9-12 tahun menggunakan pendekatan permainan tradisional harus memenuhi unsur gerak yang telah dijelaskan di atas, diantaranya kuda-kuda, pola langkah, sikap pasang, belaan, serangan dan tangkapan.

Pengertian Olahraga Tradisional

Menurut Giriwijoyo (2007, p.85) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak. Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan dan harus selalu di ulang-ulang. Menurut Komisi Disiplin Ilmu Olahraga (2000, p.7) olahraga adalah bentuk perilaku manusia yang spesifik. Arah dan tujuan

berolahraga termasuk waktu dan alokasi kegiatan dilaksanakan sedemikian rupa sehingga sebagai bukti bahwa olahraga itu merupakan sebuah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial, olahraga juga ekspresi budaya berkarya pada manusia. Menurut Ardiwinata (2006, p.1) olahraga tradisional merupakan warisan kebudayaan nenek moyang bangsa Indonesia. Olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa "olahraga" dan sekaligus "tradisional" baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas. Nilai-nilai budaya yang terkandung di dalam bentuk olahraga tradisional adalah penghargaan pada usaha yang keras untuk mencapai prestasi unggul, penghargaan pada prestasi orang lain.

Olahraga tradisional perlu dikembangkan demi ketahanan budaya bangsa, karena harus disadari bahwa kebudayaan merupakan nilai-nilai luhur bagi bangsa Indonesia. Selain itu olahraga tradisional merupakan salah satu aspek yang perlu mendapatkan prioritas utama untuk dilindungi, dibina, dikembangkan, diberdayakan yang selanjutnya diwariskan agar tidak hilang oleh perkembangan jaman atau hilang diambil negara lain. Beberapa penjelasan mengenai teori olahraga tradisional bahwa olahraga tradisional merupakan serangkaian aktivitas fisik dengan menggunakan permainan tradisional yang dilakukan secara teratur serta memiliki tujuan yang di dalamnya terdapat nilai-nilai dari jenis permainan yang dimainkan oleh seseorang/beberapa orang dengan tujuan menjaga kebugaran dan kelestarian permainan tersebut agar tidak termakan oleh perkembangan jaman. Prinsip-Prinsip Olahraga Tradisional Menurut Ardiwinata (2006, p.4) dalam olahraga tradisional perlu diperhatikan adanya pemilahan antara permainan anak dengan permainan orang dewasa. Olahraga bagi orang dewasa termasuk dalam berbagai lomba seperti tarik tambang, karapan sapi dan sebagainya. Sedangkan olahraga tradisional untuk anak-anak yang pada penelitian ini ditujukan kepada cabang olahraga pencak silat bersifat permainan yang di dalamnya terdapat nilai-nilai beladiri, artinya dalam permainan terdapat serang dan membela. Pemilihan permainan tradisional sesuai dengan apa yang menjadi tujuan utama yaitu memberikan nilai-nilai beladiri pada cabang olahraga pencak silat berdasarkan pada jenis permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan pencak silat, terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat sehingga permainan sejalan dengan apa yang menjadi kebutuhan.

Menurut Hariono (2006, p.41) komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu kecepatan, ketahanan, fleksibilitas, kekuatan, koordinasi. Dijelaskan lebih lanjut mengenai penjelasan komponen biomotor menurut Sukadiyanto (2002, p.57): (1) ketahanan, (2) kecepatan, (3) fleksibilitas, (4) kekuatan, (5) koordinasi.

Ketahanan

Istilah ketahanan atau daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Komponen biomotor ketahanan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani olahragawan (Gunawan, 2022).

Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (singkat) mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah, dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi olahragawan.

Fleksibilitas

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak suatu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas yaitu, (a) statis, (b) dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu atau beberapa persendian. Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara sit and reach test. Sedangkan pada fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan tinggi. Sebagai contoh olahraga senam perlombaan.

Kekuatan

Pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuscular untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan diantaranya untuk (a) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, (b) mengurangi cedera pada olahragawan, (c) meningkatkan prestasi, (d) terapi pada rehabilitasi pengutan otot, (e) membantu mempelajari atau penguasaan teknik.

Koordinasi

Koordinasi terdiri dari dua katagori yaitu koordinasi umum dan khusus, koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak (Sukadiyanto, 2002, p.138). Sedangkan koordinasi khusus yaitu koordinasi antara beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulant (Sage dalam Sukadiyanto, 2002, p.138). Olahraga tradisional yang akan digunakan sebagai instrumen pada penelitian ini adalah gobak sodor, bentengan, kucing dan tikus, berburu burung, jala ikan serta elang dan anak ayam. Pemilihan permainan disesuaikan dengan tujuan serta jenis dari kedua variabel yang saling berhubungan, sehingga pada pemilihan model ini telah dilakukan peninjauan agar manfaat serta tujuan dapat sesuai dengan harapan.

Hakikat Bermain

Bermain merupakan upaya memenuhi tiga kebutuhan sekaligus yaitu kebutuhan fisik, emosi, dan stimulasi/pendidikan. Seorang anak yang biasa berinteraksi dengan teman sebayanya mempunyai tingkat kemandirian dan kesiapan yang baik dalam menerima pendidikan yang lebih rumit. Berbagai pendapat tentang definisi bermain yang dikemukakan oleh para ahli. Bermain (play) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara suka rela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar/kewajiban. Menurut Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan (2000, p.9) (Rejeki & Gunawan, 2021), bermain merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan, dalam waktu luang. Di dalamnya juga terkandung nilai pendidikan sehingga perlu dimanfaatkan sebagai upaya menuju pendewasaan melalui pemberian rangsangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, sosial, dan moral yang berguna pada pencapaian pertumbuhan dan perkembangan secara moral dan wajar. Teori bermain di atas menunjukkan ada sebuah perbedaan sudut pandang mengenai filosofi bermain, namun penafsiran para ahli merupakan penyempurnaan mengenai arti dan fungsi bermain. Semuanya apabila dilihat secara kebutuhan anak merupakan hal yang pasti ada dalam kehidupan perkembangan anak. Berdasarkan hal tersebut maka penulis ingin mengembangkan model latihan gerak pencak silat yang disesuaikan dengan komponen biomotor untuk olahraga pencak silat usia 9–12 tahun.

PEMBAHASAN

Bentuk Latihan Untuk Anak Sekolah Dasar

Kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi adalah komponen biomotor yang dibutuhkan dalam latihan cabang olahraga Pencak Silat. Berikut beberapa jenis permainan tradisional yang dapat digunakan dalam mengembangkan model latihan gerak pencak silat untuk usia 9 12 tahun:

Kucing dan Tikus

Model ini mampu mengembangkan ranah kognitif seperti memunculkan ide baru, menemukan pengalaman dan hal penting yaitu bagaimana anak mempertahankan kemenangan dan cara apa yang harus dilakukan untuk mempertahankannya, tidak hanya mempertahankan kemenangan namun ranah kognitif seperti bagaimana anak untuk mencari kemenangan juga termuat dalam model ini. Selain itu model ini mampu memberikan serta menanamkan kerja sama, keberanian penjaga dalam melakukan serangan memasuki lingkaran yang bermanfaat menanamkan nilai menyerang terhadap anak. Disisi lain anak juga melakukan pertahanan ketika melakukan penjagaan terhadap tikus yang dikejar oleh kucing.

Gobak Sodor (hadang)

Dimainkan dua kelompok. Di setiap kelompok akan ada yang menjaga benteng mereka masing-masing. Oleh karena itu, setiap kelompok harus terdiri dari minimal 2 orang. Dengan cara hompimpa lalu lihat siapa yang menang. Setelah hompimpa selesai, maka pemenang bisa memulai permainan duluan, untuk berlari dan mengejar ke arah benteng lawan. Bermain permainan ini kamu harus bergerak cepat ya. Jika tidak, lawan akan mengenaimu. Model latihan ini termasuk dalam kategori yang sangat baik. Jenis olahraga ini juga dinilai sangat efektif untuk mentransfer tujuan yang akan dihasilkan. Secara khusus model latihan ini sangat sesuai untuk digunakan dalam proses latihan keterampilan gerak pencak silat. Selain itu model juga dapat mengembangkan ranah afektif seperti menanamkan unsur menyerang dan bertahan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Kemudian model juga mampu mengembangkan ranah kognitif seperti memunculkan ide baru, menemukan pengalaman dan hal penting yaitu bagaimana anak mempertahankan kemenangan dan cara apa yang harus dilakukan untuk mempertahankannya, tidak hanya mempertahankan kemenangan namun ranah kognitif seperti bagaimana anak untuk mencari kemenangan juga termuat dalam model latihan ini. Kesamaan yang terjadi antara model gobak sodor (hadang) dengan olahraga pencak silat meliputi jenis gerakan, konsep permainan mencerminkan adanya sebuah ikatan yang kuat antar keduanya sehingga dapat disimpulkan model sangat sesuai

digunakan untuk melatih keterampilan gerak pencak silat anak usia sekolah dasar.

Patok Lele

Merupakan olahraga tradisional yang dimainkan dua kelompok terdiri dari minimal dua orang. Alat yang dibutuhkan yaitu dua potong bambu, pertama dengan ukuran kecil dan satunya lagi buat bambu berukuran 30 cm. Setelah alat sudah di persiapkan, letakkan bambu besar diantara dua batu, lalu pukul dengan bambu kecil. Jika ada pemain yang tidak memukul bambu dengan baik, beri dia hukuman. Hukuman untuk yang kalah biasanya disuruh untuk menggendong yang menang. Permainan ini sangat efektif untuk menanamkan kebutuhan yang ada dalam olahraga pencak silat meliputi komponen biomotor antara lain kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan kordinasi. Selain itu model juga dapat mengembangkan ranah afektif seperti menanamkan unsur menyerang dan bertahan yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Unsur ini dapat melekat pada anak sehingga di kemudian hari ketika menjadi atlet pencak silat mempunyai unsur menyerang dan bertahan yang kuat.

Bentengan

Benteng atau bentengan merupakan permainan tradisional yang dimainkan dengan dua kelompok yang berjumlah 4-8 orang. Masing-masing kelompok memilih sebuah markas, berupa tiang atau benteng. Cara bermainnya adalah salah satu anggota kelompok maju untuk menantang pemain benteng lainnya lalu saling kejar. Jika pemain dapat terkejar, maka penantang dinyatakan mati. Untuk menghindari, kamu dapat berlari atau berlindung ke benteng sendiri. Merupakan model yang juga mampu mengembangkan ranah kognitif, ranah kognitif yang diperoleh dari model ini seperti bagaimana anak melakukan tindakan untuk memenangkan sebuah pertandingan. Pencapaian kemenangan tidak semata-mata tertuju pada pemenang. Namun keberhasilan tindakan anak terhadap apa yang dilakukan dan hasilnya sesuai dengan aturan menjadi pengertian secara umum.

Teori Belajar

Usia anak-anak adalah suatu pemikiran ideal untuk menerangkan apa, bagaimana, dan mengapa belajar itu, serta persoalan lain tentang belajar pada anak. Teori belajar dikembangkan dari kenyataan bahwa manusia secara alami memiliki kemampuan dan kemauan untuk belajar yang luar biasa. Manusia telah mengembangkan peradaban, ilmu pengetahuan, dan teknologi sebagai wujud dari proses belajar setiap individu memiliki cara dan hasil belajar yang berbeda-beda. Teori belajar pada anak-anak diperlukan untuk berbagai kepentingan, seperti (a) untuk menyusun kegiatan, (b) untuk mendiagnosis problem yang

muncul, (c) untuk mengevaluasi hasil, (d) sebagai kerangka penelitian. penelitian tentang belajar anak. Demikian pula untuk mengatasi suatu persoalan yang muncul di kelas, seperti adanya anak-anak yang pemalu, tidak mau ditinggal orang tuanya, atau nakal, pelatih perlu menggunakan acuan teori belajar, misalnya teori Classical Conditioning. Teori belajar juga diperlukan untuk mengevaluasi hasil belajar. Sebagai contoh, untuk mengukur perkembangan kognitif anak, pelatih dapat menggunakan teori perkembangan kognitif. Pemahaman mengenai teori belajar merupakan bentuk landasan dalam pengembangan model latihan keterampilan gerak pencak silat.

Hal ini berkaitan dengan kajian tentang aspek bagaimana anak dilatih dalam menerima materi latihan dan dengan pendekatan apa latihan tersebut dapat tersampaikan sesuai dengan karakteristik anak usia 9-12 tahun. Teori belajar merupakan landasan pokok dalam menyusun desain, mengembangkan desain dengan memanfaatkan media dan melaksanakan prosesnya.

PENUTUP

Produk penulisan ini menghasilkan sebuah makalah yang dapat dijadikan acuan pelaksanaan/pedoman yang didalamnya terdapat 4 (empat) permainan. Beberapa permainan tersebut antara lain, (a) kucing dan tikus, (b) gobak sodor, (c) patok lele, (d) bentengan. Pencak silat melatih anak tahan terhadap segala rintangan yang sedang mereka hadapi, sehingga dapat menimbulkan sikap optimis dalam diri anak. Dari segi sosial, berlatih pencak silat sangat baik untuk melatih kemampuan bersosialisasi. Ditempat latihan anak akan bertemu dengan teman, pelatih, bisa juga orang tua teman atau orang lain yang menonton. Hal ini dapat memberi kesempatan kepada anak untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan mereka untuk meningkatkan kemampuan anak bersosialisasi. Artinya model ini sudah layak digunakan dan dinyatakan sangat efektif sebagai model latihan keterampilan gerak pencak silat untuk anak 9-12 tahun.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa Pencak silat mengandung banyak unsur pembelajaran yang sangat baik untuk tumbuh kembang anak. Disamping itu Pencak silat merupakan warisan kepribadian budaya bangsa yang wajib kita lestarikan. Dengan mengembangkan model yang digunakan dalam penelitian ini, disampaikan bahwa model telah disesuaikan dengan kebutuhan, jenis gerakan, tujuan baik olahraga pencak silat ataupun olahraga tradisional yang menjadi pokok bahasan dan dapat menarik minat siswa dalam mempelajari Pencak Silat serta menurunkan tingkat kebosanan dalam berlatih

Penulis menyarankan agar latihan ini diberikan terhadap anak usia 9-12 tahun, sehingga sesuai antara karakteristik anak dengan kebutuhan cabang olahraga pencak silat. Hasil dari penulisan ini pelatih membuat norma penilaian terhadap anak yang melakukan permainan ini sehingga pelatih dapat mengetahui kemampuan anak terhadap keterampilan gerak pencak silatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiwinata, A. A. dkk. (2006). Kumpulan permainan rakyat olahraga tradisional. Tangerang: Cerdas Jaya
- Cholik M, Toho. (2000). Gagasan-gagasan pendidikan jasmani dan olahraga. Surabaya: University Press Book G. Inc
- Giriwijoyo, Santosa dkk. (2007). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: IKIP Bandung
- Hariono, Awan. (2006). Metode melatih fisik pencak silat. Yogyakarta: FIK UNY
- Gunawan, H. S. R. (2022). Pengembangan Model Latihan Fisik Olahraga Karate Berbasis Profil Biomotorik Atlet. 0383, 28–33.
- Rejeki, H. S., & Gunawan. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Untuk Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Penjaskesrek, 8(2), 218–232.
<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/1655/1296>
- Hergenhahn, B. R., Matthew H. Olson. (2008). Theories of learning: Terjemahan Teori belajar (Edisi 7). Jakarta : Prenada Media Group.
- Lubis, Johansyah. (2010). Teori latihan kondisi fisik umum. Penataran pelatih nasional pencak silat. Samarinda: PB IPSI.
- Nawawi, Hadari & Hadari, Martini. (2006). Instrumen penelitian bidang sosial. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Rahman, Hari Amirulah. (2011). Kontribusi pembelajaran motorik dalam meningkatkan kualitas jasmani menuju pengembangan sumber daya manusia. Pidato Pengukuhan Guru Besar. Yogyakarta: UNY.