

Volume 4, Nomor 1, April 2008

ISSN 0216 -1699

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia



Diterbitkan oleh:
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

ISSN 0216-1699



9 770216 169914

MODEL PEMBELAJARAN DAN PRINSIP BERMAIN PENCAK SILAT UNTUK ANAK PRASEKOLAH

Oleh Erwin Setyo Kriswanto
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstracts

The appropriate learning process for preschool children is by playing. Playing is unconsciously part of basic movement of pencak silat such as kicking, punching, eluding, or running. Not all of basic movements in pencak silat are appropriate for preschool children. Teachers need to be careful in selecting or defining appropriate technique and movement.

In delivering basic movements of pencak silat for preschool children needs to include playing methods and develops socialization aspects including the use of language/terminology modified in order not to have violent impression. Children do not need to be introduced about the concept of enemy, because the main aspect for them is to grow. Because growing them needs stimulations so pencak silat is only for fun, sport and discipline development, not for self-defense. In other words, it needs to consider learning principals for preschool children. Learning pencak silat using playing methods can be done by playing model, story telling, dancing, immitating movement, or demonstrating something.

Kata Kunci: Model pembelajaran, Prinsip bermain, Pencak silat, Usia prasekolah

PENDAHULUAN

Pendidikan prasekolah (*Play Group* atau Taman Kanak-kanak) bertujuan membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak didik di luar lingkungan keluarga sebelum memasuki pendidikan dasar. Selain itu juga membantu peletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan daya cipta yang diperlukan oleh anak didik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan selanjutnya.

Proses pembelajaran yang tepat untuk anak prasekolah (*Play Group* atau Taman Kanak-kanak) adalah dengan bermain. Dengan bermain anak dapat mengaktualisasikan seluruh aspek kehidupan yang ingin disampaikannya, dalam bermain terdapat kebebasan,

pengharapan dan juga kesenangan (Sukintaka, 1992: 5). Anak-anak usia prasekolah biasanya bermain dengan mengeluarkan banyak tenaga seperti lari, kejar-kejaran, bermain perang-perangan, lempar-lemparan, menendang dan masih banyak gerakan lainnya.

Aktivitas bermain tanpa disadari merupakan bagian dari gerak dasar pencak silat seperti, menendang, memukul, mengelak/menghindar, atau berlari. Pencak silat pada dasarnya sudah dimiliki seseorang sejak lahir seperti bayi yang biasa menendang-mendangkan kakinya atau memukul-mukulkan tangannya. Tidaklah salah bila pembelajaran pencak silat disampaikan pada anak usia prasekolah karena dapat menunjang perkembangan motoriknya, tergantung model atau cara penyampaiannya, yang penting tetap dalam konteks bermain.

Mendengar kata pencak silat, boleh jadi yang terbayang di benak kita adalah kekerasan yang melibatkan adu fisik. Tak heran jika banyak orang tua "alergi" terhadap cabang olahraga yang satu ini. Jangankan untuk si kecil yang balita, anaknya yang sudah besar pun kalau bisa akan dicegah agar jangan sampai mengikuti pencak silat. Model pembelajaran bermain pencak silat harus dikemas sedemikian rupa agar tidak menimbulkan kesan kekerasan atau permusuhan tetapi dibuat agar timbul rasa senang pada anak dan juga harus memperhatikan faktor keselamatan anak. Untuk mengatasi hal tersebut perlu dikaji secara seksama dalam menentukan model pembelajaran bermain pencak silat yang tepat untuk anak usia prasekolah

FUNGSI BERMAIN DAN PRINSIP-PRINSIP MEMILIH PERMAINAN

Bermain dalam tatanan sekolah dapat digambarkan sebagai suatu rentang rangkaian kesatuan yang berujung pada bermain bebas, bermain dengan bimbingan dan berakhir pada bermain yang diarahkan. Menurut Dr. Mary Go Setiawani (2000: 41-44) bermain memiliki beberapa fungsi antara lain: 1) Melatih fisik: Bermain merupakan latihan olahraga yang terbaik bagi tubuh. Bermain dapat membina kemampuan anak dalam berolahraga, kecerdasan, dan ketangkasan otak; 2) Belajar hidup bersama/berkelompok: Bermain adalah kesempatan yang baik bagi anak untuk terjun ke dalam kelompok dan belajar menyesuaikan diri dalam kehidupan yang harmonis di masyarakat; 3) Menggali potensi diri sendiri: Dengan bermain, anak diberi kesempatan untuk menyelesaikan kesulitan dengan kemampuan dirinya sendiri; 4) Mentaati peraturan: Orang dewasa harus membantu anak bersikap sportif dalam bermain dan membimbing mereka untuk menaati peraturan.

Agar fungsi bermain dapat berjalan sebagaimana mestinya maka dalam memilih jenis permainan perlu memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut: 1) Beri permainan yang dapat mengembangkan fisik; 2) Perlu ada keseimbangan antara permainan yang bersifat tenang dan yang banyak bergerak dalam ruangan atau di luar ruangan; 3) Berikan macam-macam permainan untuk memusatkan perhatian mereka; 4) Sediakan permainan atau kegiatan yang bertujuan memberikan pengalaman belajar bagi mereka; 5) Pilihlah permainan yang sesuai dengan usia mereka; 6) Persiapkan seorang atau orang dewasa untuk memimpin mereka dalam bermain atau berekreasi; 7) Berikan kesempatan untuk menggunakan daya imajinasi dan kreativitas mereka.

TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

Ada beberapa teknik dasar dalam pencak silat, antara lain:

I. Teknik Pembentukan Sikap :

1. Sikap berdoa dan salam

Sikap berdoa dapat dilakukan dengan berdiri maupun duduk, salam merupakan sikap penghormatan yang dilakukan untuk mengormati orang lain. Posisi sikap salam adalah berdiri tegak dengan kedua tangan rapat di depan dada

2. Sikap tegak

Sikap tegak ada 4 (empat) macam, yang pertama badan tegak kedua tangan disamping badan dengan posisi membuka. Kedua; badan tegak dengan posisi kedua tangan mengepal berada di pinggang. Ketiga; badan tegak dengan posisi kedua tangan mengepal berada di depan dada. Keempat; badan tegak dengan posisi kedua tangan terbuka disilangkan di depan dada.

3. Sikap kuda-kuda :

Sikap kuda-kuda meliputi: a) Kuda-kuda depan, yaitu suatu gerakan dengan berat badan tertumpu pada kaki yang terletak di depan; b) Kuda-kuda belakang, yaitu suatu gerakan dengan berat tertumpu pada kaki yang terletak di belakang; c) kuda-kuda tengah, yaitu suatu gerakan dengan berat tertumpu pada kedua kaki; d) kuda-kuda samping, yaitu suatu gerakan dengan berat tertumpu pada kaki yang terletak di samping.

4. Sikap pasang :

Sikap pasang meliputi: a) sikap pasang atas, yaitu suatu sikap siap untuk melakukan serangan atau belaun dengan salah satu tangan atau keduanya terbuka dan posisi badan tinggi; b) sikap pasang bawah, yaitu sikap siap untuk melakukan serangan atau belaun dengan salah satu tangan atau keduanya terbuka dan posisi badan rendah.

II. Teknik Pembentukan Gerak Pencak Silat

1. Berdasarkan arah :

Gerak dalam pencak silat dapat dilakukan dengan arah ke depan, belakang, serong kiri/kanan depan, serong kiri/kanan belakang, samping kiri/kanan depan atau samping kiri/kanan belakang.

2. Cara melangkah :

Melangkah dapat dilakukan dengan angkatan, gesekan, putaran, lompatan, Loncatan atau ingsutan

3. Pola langkah

Pola langkah dibedakan menjadi: langkah lurus, langkah gergaji/zigzag, langkah ladam, langkah segi tiga, langkah segi empat, langkah huruf "Z" atau huruf "S"

III. Teknik Pembelaan Pencak silat:

Teknik pembelaan dalam pencak silat meliputi: 1) Hindaran, hindaran dalam pencak silat mencakup hindaran hadap, hindaran sisi, hindaran angkat kaki dan hindaran kaki silang; 2) Elakan:Elakan dalam pencak silat meliputi: elakan atas, elakan samping, dan elakan belakang lurus; 3) Tangkisan, dapat dilakukan dengan menggunakan satu lengan, dua lengan, siku maupun kaki; 4) Jatuhan, posisi jatuhan dapat dibedakan

menjadi jatuhan depan, samping, belakang, dan berguling; serta 4) tangkapan.

M. Teknik Serangan pencak silat:

1. Pukulan

Pukulan adalah serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan.

2. Tendangan

Tendangan adalah serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki.

Tendangan dapat dibedakan menjadi tendangan lurus, samping / "T", sabit, belakang atau tendangan putar

Dari beberapa teknik dasar yang tersebut di atas, tidak semuanya bisa disampaikan atau cocok untuk anak usia prasekolah, guru/pengajar harus pandai-pandai dalam memilih atau menentukan teknik dan gerakan yang sesuai. Dalam menyampaikan teknik dasar pencak silat pada anak usia prasekolah juga harus tetap mengandung unsur bermain dan mengembangkan aspek sosialisasi termasuk dalam menggunakan bahasa/istilah yang digunakan bisa diubah agar tidak terkesan keras/kasar.

**PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN BERMAIN PENCAK SILAT USIA
PRASEKOLAH**

Dunia anak adalah dunia bermain. Kegiatan apa pun yang kita berikan kepadanya, sebaiknya tak meninggalkan pola bermain. Aktivitas yang diberikan kepada anak harus mengandung unsur kesenangan. Anak jangan dikenalkan pada konsep musuh. "Siapa itu musuh dan wujudnya kayak apa, masih terlalu dini untuk dikenalkan pada anak balita." Lagi pula, di usia prasekolah, aspek utamanya adalah *to grow*, berkembang. Sementara untuk membuat dia tumbuh harus ada rangsangan dari luar sehingga bermain pencak silat hanya untuk kesenangan, olahraga dan pembentukan disiplin, bukan menekankan pada *self defence*-nya.

Prinsip-prinsip pembelajaran lainnya yang harus diperhatikan menurut Sardjono (1981: 5), adalah pembentukan teknik pencak silat dimulai dari yang mudah menuju ke yang sukar, gerakan-gerakan yang salah cepat dibetulkan supaya menjadi otomatisasi gerak yang benar, koreksi jangan terlalu mengekang agar tidak mematikan kreatifitas siswa, faktor keselamatan harus selalu diperhatikan. Sedangkan menurut DR. Soemiarti Patmonodewo (2000: 112-114) dianjurkan agar: 1) menata sedemikian rupa alat-alat atau sarana bermain untuk kegiatan yang mengutamakan perkembangan gerakan kasar, sehingga tidak membahayakan anak-anak; 2) memonitor keamanan anak. Guru-harus menjadi penjaga untuk mengawasi masing-masing anak, jangan sampai ada yang terluka/cidera; 3) alat-alat yang akan dipergunakan di luar ruangan harus dicek setiap kali sehingga yakin bahwa keadaan alat-alat dalam kondisi yang baik. Singkirkan peralatan yang sudah rusak dan berbahaya bagi anak; 4) usahakan agar permukaan tanah tempat anak-anak bermain ditata sedemikian rupa, sehingga bila ada anak yang jatuh tidak akan mengalami luka yang berbahaya. Biasanya dicari permukaan tanah yang berumput atau menggunakan matras

Prinsip-prinsip pembelajaran bermain pencak silat usia prasekolah dapat disimpulkan sebagai berikut, 1) Kegiatan apa pun yang diberikan tidak meninggalkan pola bermain; 2)

Bentuk penyajian sebaiknya dalam bentuk: bermain, cerita, senam, meniru gerak dan lagu; 3) Gunakan istilah yang biasa digunakan pada anak-anak, jangan terlalu baku; 4) Buat suasana selalu riang, dan gembira, sehingga anak menjadi senang dan menikmatinya; 5) Anak jangan dikenalkan pada konsep musuh; 6) Pembentukan teknik pencak silat dimulai dari yang mudah menuju ke yang sukar; 7) Gerakan-gerakan yang salah cepat dibetulkan supaya menjadi otomatisasi gerak yang benar; 8) Gerakan sebaiknya tidak menjurus pada kekerasan; 9) Koreksi jangan terlalu mengekang agar tidak mematikan kreatifitas siswa; 10) Menata sedemikian rupa alat-alat atau sarana bermain untuk kegiatan yang mengutamakan perkembangan gerakan kasar, sehingga tidak membahayakan anak-anak; 11) Memonitor keamanan dan keselamatan anak, jangan sampai ada yang terluka/cidera; 12) Alat-alat yang akan dipergunakan di luar ruangan harus dicek setiap kali sehingga yakin bahwa keadaan alat-alat dalam kondisi yang baik; 13) serta singkirkan peralatan yang sudah rusak dan berbahaya bagi anak.

MODEL-MODEL BERMAIN PENCAK SILAT USIA PRASEKOLAH

Bentuk Penyajian Pembelajaran :

1. Model pembelajaran bermain beladiri usia prasekolah untuk pembentukan sikap pencak silat

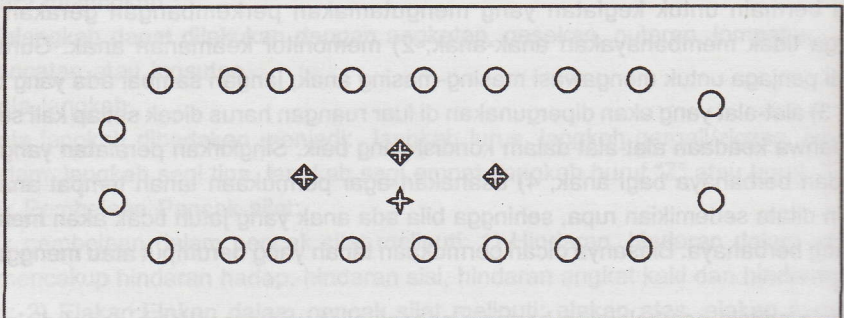
a. Bentuk Bermain:

Contoh:


Sentuhan penyihir dan kurcaci

Cara pelaksanaan:

Peserta dibariskan di tengah-tengah lapangan menjadi dua syaf. Masing-masing syaf berhadapan satu dengan yang lainnya. Selanjutnya membentuk lingkaran dengan berjalan bergandengan tangan yang satu dengan lainnya. Anak yang berdiri di depan dan belakang dari masing-masing syaf ditunjuk sebagai penyihir dan menempati di tengah lingkaran. *Tugas penyihir* adalah mengejar kurcaci untuk disentuh menjadi patung dan penyihir harus menyebutkan posisi sikap yang dikehendaki ketika menyentuh peserta lain. *Tugas kurcaci* adalah melakukan apa yang di kehendaki penyihir apabila tersentuh harus menjadi patung dalam bentuk sikap tegak.



Ket  = penyihir

 = kurcaci

Gambar 1. Sentuhan penyihir dan kurcaci

- 1. Peserta bercerita dengan memeragakan gerakan yang membuat peserta lainnya bisa hanyut dalam cerita itu
- 2. Lomba meniru, peserta menirukan instruktur. Contoh seperti bentuk bercermin
- 2. Model pembelajaran bermain pencak silat usia prasekolah untuk pembentukan sikap kuda-kuda

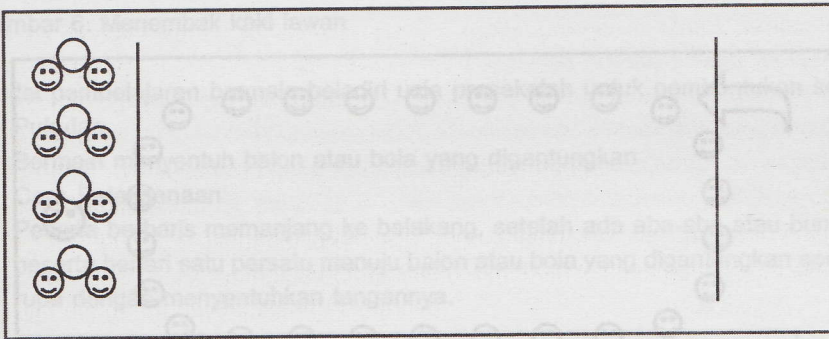
a. Bentuk Bermain :

Contoh :

1) *Lomba menjepit bola dengan kepala*

Cara pelaksanaan

Permainan dilakukan berpasangan dengan cara, peserta berada di belakang garis start saling berhadapan dengan menjepitkan bola di kepala. Salah satu peserta maju dan lainnya mundur dan tetap dalam posisi bola dijepitkan, apabila bola jatuh maka harus kembali dari garis start. Pelaksanaan dimulai dengan bunyi peluit atau aba-aba yang sesuai selanjutnya peserta berjalan menuju garis finish sejauh ± 10 meter. Peserta yang sampai terlebih dahulu dan bolanya tidak jatuh menjadi pemenangnya.

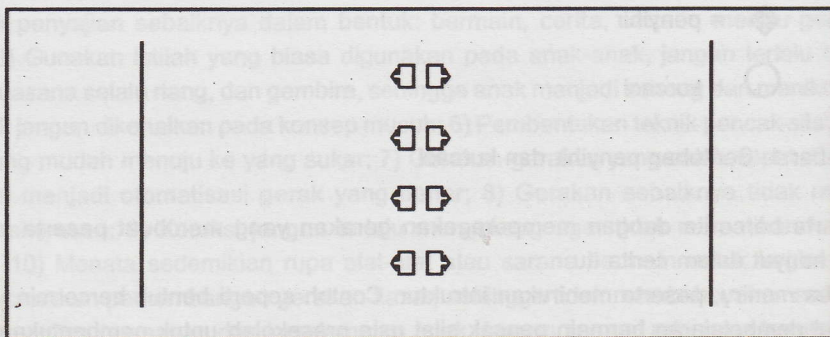


Gambar 3. Lomba menjepit bola dengan kepala

2) *Permainan dorong-dorongan*

Cara pelaksanaan

Peserta dibariskan dua bersyaf saling berhadapan selanjutnya peserta yang berhadapan saling dorong-dorongan, apabila salah satu peserta keluar dari garis yang ditentukan maka peserta tersebut kalah.



Gambar 4. Permainan dorong-dorongan

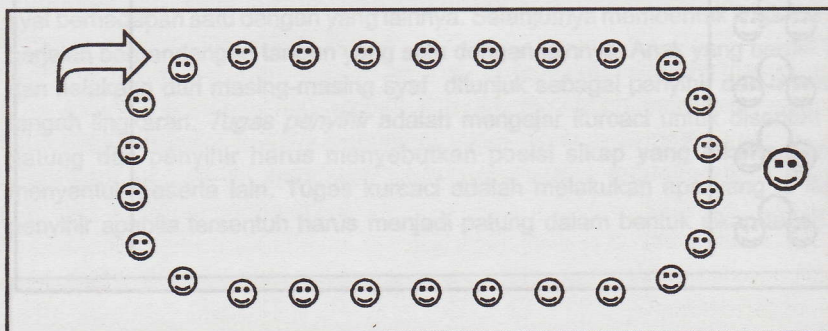
1. Model pembelajaran bermain pencak silat usia prasekolah untuk pembentukan sikap lain/khusus

a. Bentuk Bermain :

1) Permainan lingkaran

Cara pelaksanaan

Peserta saling berpegangan tangan dan membuat lingkaran, dilanjutkan berjalan sambil menyanyi. Peserta harus mendengarkan instruktur yang siap membunyikan peluit. Apabila mendengar peluit satu kali dari instruktur peserta harus melakukan jongkok, bunyi peluit dua kali duduk, bunyi peluit tiga kali berbaring dan bunyi peluit empat kali terlentang.



Gambar 5 Permainan lingkaran

1. Model pembelajaran bermain pencak silat usia prasekolah untuk pembentukan sikap pasang

a. Bentuk menirukan gerak

Memodifikasi pembentukan sikap pasang dalam bentuk menirukan. Contoh: menirukan orang lagi memanah, menebang dan meniru gerak binatang.

2. Model pembelajaran bermain pencak silat usia prasekolah untuk pembentukan gerak/ langkah

a. Bentuk dansa

Cara pelaksanaan:

Bentuk dansa dengan irama lambat, sedang, dan cepat merupakan bermain yang efektif untuk melakukan gerak yang benar dan menghapuskan gerakan lebih mudah.

Pelaksanaan dilakukan berpasangan dengan diiringi lagu atau dengan bernyanyi.

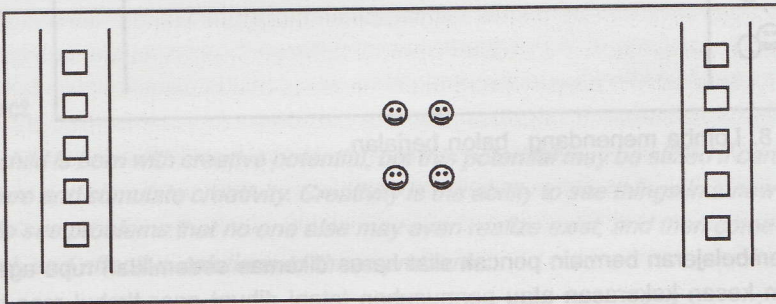
3. Model pembelajaran bermain pencak silat usia prasekolah untuk pembentukan pembelaan:

a. Bentuk bermain

1) *Menembak kaki lawan*

Cara pelaksanaan:

Permainan dilombakan dengan memberikan tugas pada dua pasang pelempar bola untuk menembak kaki orang-orang diluar garis. Orang diluar garis yang kakinya kena bola harus membantu pelempar dibelakang garis.



Gambar 6. Menembak kaki lawan

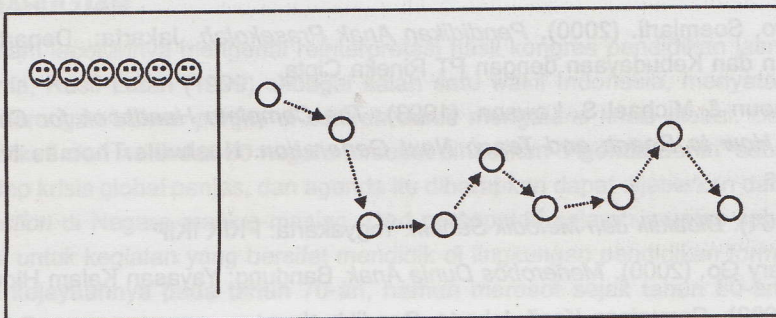
1. Model pembelajaran bermain beladiri usia prasekolah untuk pembentukan serangan:

a. Pukulan

Bermain menyentuh balon atau bola yang digantungkan

Cara Pelaksanaan

Peserta berbaris memanjang ke belakang, setelah ada aba-aba atau bunyi peluit, peserta berlari satu persatu menuju balon atau bola yang digantungkan sedemikian rupa dengan menyentuhkan tangannya.



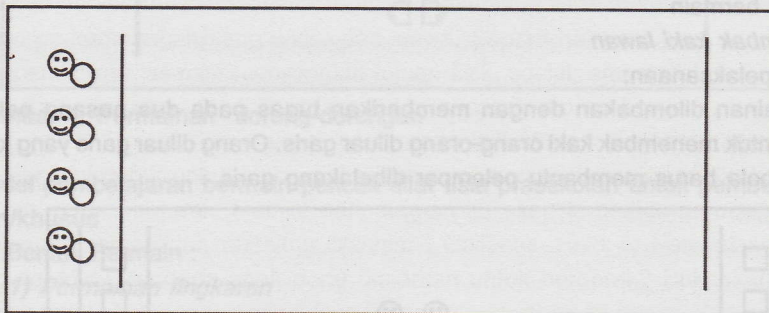
Gambar 7. Bermain menyentuh balon atau bola yang digantungkan

a. Tendangan

1) Menendang balon berjalan

Cara pelaksanaan:

Permainan dilakukan dengan cara, peserta berada di belakang garis start, bola diletakkan di bawah. Bila ada aba-aba mulai atau bunyi peluit maka peserta berjalan menuju garis finish sejauh ± 10 meter dengan menendangkan balon. Peserta yang sampai terlebih dahulu menjadi pemenangnya.



Gambar 8. Lomba menendang balon berjalan

PENUTUP

Model pembelajaran bermain pencak silat harus dikemas sedemikian rupa agar tidak menimbulkan kesan kekerasan atau permusuhan tetapi dibuat agar timbul rasa senang pada anak dan juga harus memperhatikan faktor keselamatan anak. Dalam menentukan jenis permainan harus memperhatikan prinsip memilih jenis permainan dan juga memperhatikan prinsip-prinsip bermain.

Model pembelajaran bermain pencak silat yang tepat dapat menciptakan suasana senang dan ceria untuk anak sehingga tanpa disadari anak telah menerima pembelajaran pencak silat meskipun dalam bentuk permainan. Jadi, sebuah alternatif yang bagus jika pembelajaran pencak silat disampaikan pada anak usia prasekolah dalam upaya menunjang proses tumbuh kembangnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Patmonodewo, Soemiarti. (2000). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dengan PT Rineka Cipta.
- Robert J. Choun & Michael S. Lawson. (1993). *The Complete Handbook for Children Ministry: How to Reach and Teach Next Generation*. Nashville: Thomas Nelson Publishers
- Sardjono. (1981). *Didaktik dan Metodik Senam*. Yogyakarta: FKIK IKIP
- Setiawani, Mary Go. (2000). *Menerobos Dunia Anak*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup
- Sukintaka. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta. Depdikbud
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.