
PENANAMAN DASAR-DASAR BELA DIRI PENCAK SILAT PADA IBU IBU PKK KOMPLEK PUSKOPAD BANJARBARU

Amalia Barikah, Endang Pratiwi, Helen Purnama Sari

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan

E-mail : amaliabarikah29@gmail.com, pratiwiendang4@gmail.com,
helenpurnamasari20@gmail.com

ABSTRAK

Beladiri terkadang dikaitkan dengan kekerasan, Namun tanpa kita sadari anak-anak kita setiap hari melihat kekerasan itu sendiri. Berkaitan dengan dengan aktifitas fisik sehari-hari seni beladiri dapat menjadi suatu kegiatan yang menyenangkan tanpa harus melakukan kekerasan, dan dengan bimbingan orang tua diharapkan akan mengurangi masalah kesehatan ,mengarahkan terhadap perilaku mereka serta untuk mengisi kegiatan waktu luang dikalangan ibu – ibu PKK. Untuk itulah pengenalan dasar-dasar bela diri yang dilaksanakan di Komplek Puskopad, Kelurahan Guntung Manggis, Kecamatan Landasan Ulin, Kota Banjarbaru diharapkan dapat memberikan aktivitas positif kepada masyarakat pada umumnya ibu – ibu yang tergabung dalam kegiatan PKK. Pengenalan Beladiri Pencak Silat kepada Ibu – Ibu PKK di Komplek Graha Citra indah Permai PUSKOPAD Kota Banjarbaru memberikan penyuluhan terlebih dahulu mengenai perbidaan olahraga, prestasi dan kegiatan rumahan yang biasa dilakukan para ibu – ibu. Memberi wawasan mengenai luasnya olahraga dan memerlukan gerak yang memiliki proses untuk menghasilkan sesuai yang diinginkan. Misal dalam penurunan berat badan dan kebugaran. Kegiatan ini berlangsung selama sehari. Pelaksanaan penyuluhan dengan waktu siang hari lalu dilanjutkan praktek secara bersama – sama dengan semuapeserta yaitu ibu – ibu dan masyarakat yang ada di Komplek. Peserta yang hadir ada sekitar hampir 20 peserta untuk melakukan praktek beladiri pencak silat. Pelaksanaan kegiatan sudah terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan penanaman dasar – dasar beladiri pencak silat menghasilkan kebugaran dan keberanian ibu – ibu. Mereka Keeranian tertanama dan rasa antusias serta rasa penasaran untuk melakukan gerakan – gerakan baru juga menjadikan kegiatan pengabdian lebih diminati. Pengendalian diri dalam melakukan gerakan beladiri pencak silat tidak sembarangan dilakukan.

Kata Kunci : Penanaman, Pencak Silat, Ibu PKK

ABSTRACK

Martial arts is sometimes associated with violence, but without our awareness our children see violence every day. Relating to the daily physical activities of the martial arts can be a fun activity without having to do violence, and with the guidance of parents is expected to reduce health problems, lead to their behavior and to fill leisure activities among PKK mothers. For this reason, the introduction of the basics of martial arts held at the Puskopad Complex, Guntung Manggis Village, Landasan Ulin District, Banjarbaru City is expected to be able to provide positive activities to the community in general, women who are members of PKK activities. Introduction to Pencak Silat Martial Arts to the PKK Women in the Graha Citra Complex Permai PUSKOPAD

Banjarbaru City gave an advance education about sports, achievements and home-based activities that are usually done by mothers. Provides insight into the breadth of sport and requires motion that has a process to produce as desired. For example in weight loss and fitness. This activity lasts for a day. Implementation of counseling with the afternoon then continued with practice together with all participants, namely women and the community in Komplek. Around 20 participants attended the practice of martial arts martial arts. The implementation of activities has been carried out well and smoothly. The activity of planting the basics of martial arts pencak silat produces fitness and courage of mothers. They are courageous and their enthusiasm and curiosity to make new movements also make service activities more desirable. Self-control in carrying out martial arts movements do not carelessly done.

Keywords : Planting, Pencak Silat, Mother PKK

PENDAHULUAN

Meningkatkan aktifitas fisik, menenangkan pikiran, dan membatasi agresifitas, seni bela dapat memainkan peran dalam mengurangi bullying, dimana beladiri mengajar anak untuk menahan diri, menahan emosi dan mengajarkan seseorang bagaimana untuk melawan kembali bila *bullying* tersebut melampaui batas serta mengajarkan seseorang membela kawan yang lemah. Seni bela diri dapat menjadi sangat penting dimasa mendatang dalam membentuk pemimpin masa depan. Kemudian seni bela diri sangat baik dalam mengajarkan kecakapan hidup bukan hanya keterampilan olahraga tetapi juga menanamkan sikap jujur kepada orang lain. Lingkungan masyarakat adalah tempat tinggal kita cerminan sikap seseorang yang berinteraksi di tempatnya, sehingga sangat terlihat sekali jika seorang memiliki sikap kurang baik/ jujur dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan demikian semakin konsisten pola tingkah laku yang berkenaan bagi kesejahteraannya sendiri maupun terhadap orang lain (Djalli, 2012:50). Beladiri Pencak silat juga memberikan kebugaran yang baik serta menahan diri dalam amarah seseorang. Sehat belum tentu bugar tetapi bugar sudah pasti sehat. Marilah kita menjadi pribadi yang bugar dengan menerapkan olahraga melalui beladiri pencak silat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan sebuah pelatihan, pengetahuan dan wawasan serta inovasi bagi ibu – ibu yang tergabung di grup PKK minat dan melakukan dasar dasar bela diri pencak silat. Pengabdian masyarakat yang berupa sosialisasi ini dimulai dengan adanya penyebaran informasi dan undangan untuk memberikan pembekalan dan praktek langsung sikap dasar – dasar beladiri.

Penyebaran informasi dilakukan secara lisan dan tersurat, dimana pelaksana mengundang ibu ibu PKK yang tergabung dalam kegiatan arisan di kompleks GCIP Puskopad. Setelah adanya undangan sosialisali tersebut di buatlah rencana pemaparan apa yang akan disampaikan mulai dari pengetahuan, pengalaman dan penyebaran mengenai dasar beladiri pencak silat untuk kebugaran dan ketangkasan bagi ibu – ibu.

Selanjutnya diadakanlah kegiatan sosialisasi, pelaksanaannya berlangsung selama 1 hari, para pesertanya adalah ibu ibu melakukan kegiatan praktek dasar beladiri pencak silat secara bersama sama.

KHALAYAK SASARAN

Ibu – ibu yang tergabung dalam kegiatan rutin PKK di kompleks GCIP Puskopad dan Masyarakat kota Banjarbaru.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2020, Pelaksanaan Pengabdian ini diberi Penanaman Dasar Dasar Bela diri Pencak Silat Pada Ibu Ibu PKK Komplek Puskopad Banjarbaru, Pelaksanaan Sosialisasi ini dilakukan oleh 15 ibu ibu dimana pesertanya adalah kalangan masyarakat yang ada di kota Banjarbaru yaitu Komplek GCIP Puskopad.

Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, praktik dan tanya jawab, Wina Sanjaya (2011 : 147) Mengemukakan bahwa Metode Ceramah dapat diartikan sebagai cara menyajikan pelajaran melalui penuturan secara lisan dan atau penjelasan langsung kepada sekelompok siswa. Sesuai dengan hakikatnya metode ceramah ini mengandalkan indera pendengaran sebagai alat belajar yang paling dominan, sehingga kami berharap dengan penuturan yang kami lakukan secara ceramah akan membantu para peserta mendengarkan dan dapat menganalisis dan memahami apa yang kami sampaikan, sehingga pada saat para peserta merasa kurang paham mereka akan dapat memberikan pertanyaan yang nantinya akan kami jawab, disini kami mulai menjelaskan terlebih dahulu apa itu Bela Diri Pencak Silat, apa itu Seni Bela Diri dan Bagaimana sistem ketangkasan serta kebugaran dalam bela diri Pencak silat, mengapa harus kami jelaskan semua itu? Pertanyaan besar yang mungkin nanti akan disampaikan, sesuai dengan hakikatnya.

Para peserta diminta untuk melakukan simulasi dan mempraktikkan bagaimana cara memperkenalkan bela diri dalam gerakan pencak silat, gerakan tangan, gerakan kuda kuda, gerakan menendang, gerakan menangkis. Sehingga para peserta yang sudah mendapatkan ilmu Beladiri Pencak silat pada kegiatan ini dapat memahami peraturan yang dibutuhkan agar bisa diterapkan



KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kompleks GCIP HERO Puskopad kelurahan Guntung Manggis kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru yang sudah dilaksanakan masyarakat khususnya IBU – IBU PKK, mereka sudah mengenal dan tahu dasar-dasar bela diri pencak silat. Dasar pemikiran masyarakat sangat perlu pengetahuan tentang bela diri, sebab bela diri merupakan modal utama kita untuk menjaga diri ataupun mensiasati diri dari mala petaka. Baik datang dari luar maupun datang dari orang lain yang bermaksud jahat kepada kita.

DAFTAR PUSTAKA

Hendri Budi Setyawan. (Tt). Modul pembelajaran Beladiri Pencak Silat Untuk Sekolah Menengah Atas. Yogyakarta: FIK-UNY.

Johansyah Lubis. (2004). Panduan Praktis Belajar Pencak Silat. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Joko Subroto. (1996). Dasar-Dasar Pencak Silat. Pekalongan: Gunung Mas.

Murhananto. (1993). Menyelami Pencak Silat. Jakarta: PT Puspa Swara Pusta Pembangunan Swadaya Nusantara

Notosoejitno. (1989). Sejarah Perkembangan Pencak silat di Indonesia. Jakarta: Humas PB IPSI.

_____. (1997). Khazanah Pencak Silat . Jakarta: CV Infomedika

----- . (2001). Gema Pencak Silat. Jakarta: Pondok Pustaka.

Nur Rohmah Muktiani, dkk. (2010). Belajar Pencak Silat Untuk Pemula. Yogyakarta: FIK-UNY.