

PELATIHAN DAN PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER TAPAK SUCI DI SMK ISTIQOMAH MUHAMMADIYAH 4 SAMARINDA

Nanda Alfian Mahardhika¹, Rizki Tegar Sembada²

*Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur*

¹nam791@umk.ac.id, ²rts711@umkt.ac.id

Abstract. The article describes the coaching and mentoring tapak suci as an extra curricular activity in SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 in Samarinda. The object of this article is the member students of tapak suci in there. The program includes the training of Jurus, coordination, power and the tapak suci basic technique. The benefit of this program is to promote the extra curricular activity through tapak suci. This Program aims : (1) to make sure the ability of students on implementing jurus and tapak suci techniques; (2) to catch the effect of which this program on the students; (3) the students, then, are envisaged to have the basic requirements to join the league and gain the achievements. The result of this program is the improvement of techniques and Jurus of tapak suci by the students. The output of this program is that students can implement the Jurus, technique, and the mastery of their tapak suci's ability. The practice expected to be the best method in this program.

Key Words : *Coaching, Mentoring, Tapak Suci, Muhammadiyah*

Abstrak. Artikel ini membahas tentang pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda.. Pengabdian masyarakat ini mengambil objek siswa anggota ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda untuk dilakukan pelatihan dan pembinaan tapak suci serta berlatih jurus, koordinasi, kekuatan maupun teknik dasar dalam seni beladiri tapak suci. Manfaat diadakannya kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatihan dan pembinaan kepada siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda melalui kegiatan ekstrakurikulertapak suci. Pengabdian ini bertujuan: (1) mengetahui tingkat keterampilan siswa dalam berlatih jurus dan teknik tapak suci; (2) mengetahui pengaruh programlatihan yang diberikan oleh tim pengabdian; (3) Siswa anggota ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang memiliki bakat bisa mengikuti kejuraan dan berprestasi. Berdasarkan hasil pelatihan dan pembinaan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian, bahwa 12 siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah sudah mengalami peningkatan dari segi teknik dan jurus tapak suci. Target luaran yang ingin dicapai adalah siswa bisa menguasai jurus tapak suci, teknik dasar dan kuat dalam bermain pencak silat. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan praktek.

Kata kunci: *Pelatihan, Pembinaan, Tapak Suci, Muhammadiyah*

Pendahuluan

Potensi sumber daya manusia dibidang olahraga khususnya di Kota Samarinda sangat baik sekali, karena Kota Samarinda sudah beberapa kali menjadi tuan rumah dalam kegiatan olahraga, baik tingkat nasional maupun internasional. Sebagai salah satu kota yang berkembang dalam bidang olahraga, Kota Samarinda memiliki beberapa cabang olahraga unggulan dalam setiap kejuaraan provinsi dan sering menyumbang atlet nasional utk kejuaraan internasional.

Usaha membentuk sikap mental (karakter) dalam individu dan ataupun kolektif warga Muhammadiyah banyak dilakukan melalui pendidikan. Pendidikan Muhammadiyah memberikan tawaran yang berbasis pada nilai-nilai agama (Al Qur'an dan Sunnah). Tapak suci menjadi bagian dari sekolah-sekolah Muhammadiyah dan menjadi kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan karakter juga mendapat tempat yang cukup diperhitungkan. Adanyakegiatan-kegiatan ekstrakurikuler juga dapat terjadi pembentukan karakter, termasuk dalam tapak suci Putera.

Salah satu sekolah setingkat menengah kejuruan dan sederajat (SMK) dibawah persyarikatan Muhammadiyah diwilayah kota Samarinda adalah SMK Muhammadiyah Istiqomah 4 Samarinda. SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda memiliki peserta didik dimana orang tua atau wali siswa kurang memperhatikan anaknya. Adanya hal tersebut mengakibatkan peserta didik menjadi nakal dan sering melanggar tata tertib di sekolah. Kebanyakan siswa yang tidak diperhatikan oleh orang tuanya mengalami masalah dalam kedisiplinan dan kemandirian. Hal ini dapat mengganggu perkembangan jiwa siswa itu sendiri karena tidak adanya pemecahan masalah-masalan peserta didik. Kondisi psikis siswa tentu hayalah bagian kecil dari berbagai keadaan nyata di lapangan yang dapat menghambat perkembangan kedisiplinan dan kemandirian peserta didik dalam kehidupannya. Latar belakang siswa rata-rata kurang diperhatikan oleh orang tua berakibat dalam pembentukan karakter peserta didik yang kurang tepat, sehingga siswa dalam kehidupannya menjadi tidak disiplin dan kurang mandiri baik di sekolah maupun diluar pendidikan formal. Tapak suci memberikan warna baru dalam pembentukan disiplin dan mandiri siswa, terlebih setelah melihat latar

belakang peserta didik sebagaimana penulis paparkan di atas. Pembentukan disiplin dan mandiri dapat dilihat dari perilaku siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tapak suci. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tapak suci cenderung lebih disiplin dan mandiri.

Ada beberapa perguruan dalam pencak silat, menurut Lubis & Wardoyo (2014) da sepuluh perguruan historis yang mendirikan IPSI adalah: Putra Betawi, PPSI, Setia Hati, Setia Hati Terate, Perisai Diri, Perisai Putih, Tapak Suci, Perpi Harimurti, Phasaja Mataram, dan Nusantara.

Vertonghen (2010) *The popularity of martial arts has helped contribute to a growing interest in martial arts research over the years, which can be illustrated through a number of ways. Firstly, there are indications that in recent years more papers on martial arts are presented at sports scientific congresses.* Bahwapopularitas seni bela diri telah membantu memberikan kontribusi untuk kepentingan yang berkembang dalam penelitian seni bela diri selama bertahun-tahun, yang dapat digambarkan melalui beberapa cara. Pertama, ada indikasi bahwa dalam beberapa tahun terakhir lebih makalah tentang seni bela diri disajikan di dalam kongres olahraga.

Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu atau berat-ringannya kinerja yang dilakukan dalam latihan. Junior, Ide, Sasaki, et al (2015) *One of the best methods to increase endurance capacity in mixed martial arts athletes is the execution of regular specific training sessions of Muay Thai, Boxing, Wrestling, or Brazilian Jiu-jitsu.* Bahwa salahsatu metode terbaik untuk meningkatkan kapasitas daya tahan atlet beladiri adalah pelaksanaan sesi pelatihan khusus regular seperti Muay Thai, Tinju, Gulat, dan Brazilian Jiu Jitsu. Menurut Suharjana (2013) Agar program latihan berjalan sesuai tujuan, maka latihan harus diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar atau takaran latihan yang benar

Pengabdian ini memiliki tujuan, yaitu: mengetahui tingkat keterampilan siswa dalam berlatih jurus-jurus dan teknik dasar tapak suci, mengetahui pengaruh program latihan yang diberikan oleh pelatih untuk siswa ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, untuk seluruh siswa ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yang

memiliki bakat dan potensi beladiri tapak suci bisa mengikuti kejuaraan dan bisa berprestasi.

Tujuan dari diadakannya pengabdian ini karena ingin mengetahui tingkat keterampilan siswa dalam berlatih jurus-jurus dan teknik dasar tapak suci, ingin mengetahui pengaruh program latihan yang diberikan tim pelatih ke siswa dalam ekstrakurikuler tapak suci, dan juga untuk siswa anggota ekstrakurikuler yang memiliki bakat agar bisa berprestasi lebih tinggi. Kemudian manfaat dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan dan pembinaan melalui kegiatan ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah untuk berprestasi melalui kegiatan ekstrakurikuler dan sebagai sarana dakwah melalui pembinaan ini dan juga membantu PP tapak suci, Pimwil tapak suci Kalimantan Timur dan juga Pimpda 159 Samarinda dalam pengkaderan dan pembinaan prestasi.

Selain manfaat dan tujuan diadakannya pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci tersebut, juga ada beberapa solusi permasalahannya yaitu dengan sering diadakannya program pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci ini bisa menghasilkan kader tapak suci yang militan dan kader yang memiliki prestasi sehingga bisa membawa nama baik keluarga, daerah dan persyarikatan itu sendiri.

Metode

Di dalam pengabdian ini menggunakan beberapa bahan penunjang kegiatan pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler Tapak Suci, bahan utama pelaksanaan pengabdian menggunakan pancing sebagai sasaran untuk melakukan latihan tendangan dan pukulan, leader speed untuk melatih koordinasi.

Metode pelaksanaan program yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian yang sistematis, diantaranya: Mekanisme pelaksanaan kegiatan Iptek Untuk Masyarakat. Mekanisme pelaksanaan kegiatan Iptek untuk Masyarakat ini meliputi: persiapan, permohonan izin penyelenggaraan pengabdian kepada Kepala SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, bekerjasama dengan pembina dan pelatih ekstrakurikuler tapak suci SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci 4 Samarinda sebanyak 4 kali pertemuan, evaluasi dan monitoring, laporan akhir.

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yaitu Kegiatan inti pelaksanaan pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci. Untuk kegiatan pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci ini didampingi oleh pembina ekstrakurikuler Tapak Suci SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda pada hari Sabtu, 17 Maret 2018 s/d hari Sabtu 7 April 2018. Keegiatannya meliputi: latihan jurus gerak dasar tapak suci, latihan koordinasi dengan menggunakan *leader speed* untuk meningkatkan teknik kombinasi gerakan silat, latihan kekuatan tangan, latihan kekuatan perut, latihan kekuatan kaki, latihan teknik lanjutan dengan menggunakan sasaran alat pancing.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif fokus pada makna individu dan kompleksitas persoalan. Penelitian Kualitatif yang menjadi instrument atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri (Sugiyono, 2013). Ada karakteristik sendiri pada fokus penelitian yang membedakannya dengan kasus lain.

Jenis pengabdian ini termasuk kedalam jenis pengabdian pelatihan, karena kegiatannya program pelatihan dan pembinaan siswa ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda.

Kegiatan ini menggunakan model latihan tentang pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut: (a) Ceramah yaitu digunakan untuk memaparkan bentuk materi latihan; (b) tanya jawab yaitu untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan tim pelatih dan pengabdian; (c) simulasi yaitu untuk mengetahui sejauh mana siswa mendapatkan dan mempraktekkan teknik dasar tapak suci yang sudah diberikan tim pelatih.

Lokasi kegiatan pengabdian ini di SMK Istiqomah 4 Muhammadiyah Samarinda pada tanggal 17 Maret 2018 s/d 7 April 2018. Materi kegiatan tersebut antara lain: (a) latihan jurus gerak dasar tapak suci seperti pukulan, tendangan dan hindaran, Latihan teknik dasar bisa dilihat pada gambar 1 dan gambar 3; (b) latihan koordinasi dengan menggunakan alat *leader speed*, latihan koordinasi bisa dilihat pada gambar 2; (c) latihan kekuatan tangan, perut dan kaki bisa dilihat pada gambar

4; (d) latihan teknik lanjutan dengan menggunakan sasaran pecing, latihan teknik lanjutan bisa dilihat pada gambar 1.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan inti dari pelaksanaan pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci untuk siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda yaitu: Pada pertemuan pertama ini tim pelatih memberikan latihan jurus dasar dan gerak dasar tapak suci, seperti jurus pukulan, tendangan dan hindaran. Dalam jurus pukulan ini ada 2 macam jenis nama pukulan di tapak suci, yaitu pukulan katak kembar dan pukulan katak melempar tubuh. Kemudian siswa diberikan materi latihan tendangan. Didalam beladiri tapak suci ada beberapa jenis nama tendangan, antara lain tendangan harimau dan tendangan ikan terbang. Setelah siswa diberikan materi latihan pukulan dan tendangan, baru kemateri hindaran. Dalam jurus ke tapak suci an ini ada beberapa jurus, antara lain mawar layu tertiuip angin, merpati, rajawali terbang.

Pertemuan kedua siswa latihan koordinasi dengan menggunakan alat yang namanya *leader speed*, yaitu berfungsi untuk meningkatkan teknik kombinasi gerakan silat. Pada saat siswa melakukan gerakan, ada beberapa macam gerakan yang dilakukan menggunakan *leader speed*. *Leader speed* ini sangat berguna untuk atlet pencak silat, karena bisa untuk melatih koordinasi kaki dan mata.

Pertemuan ketiga latihan kekuatan tangan, latihan kekuatan perut, latihan kekuatan kaki. Pada pertemuan ketiga ini semua siswa dilatih kekuatan, banyak gerakan atau jenis latihan kekuatan. Untuk latihan kekuatan tangan siswa melakukan *push up*, *plank* dan *pull up*. Latihan perut siswa melakukan *sit up* dan *back up* kemudian latihan kaki menggunakan gerakan seperti: kuda-kuda yaitu bebannya menggunakan teman/menggendong teman dengan berat yang seimbang.

Pertemuan keempat ini siswa melakukan gerakan lanjutan dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga. Gerakan lanjutan ini siswa melakukan latihan pukulan dan tendangan sesuai dengan yang diberikan tim pelatih, latihan ini menggunakan sasaran pecing.

Hasil Iptek untuk masyarakat adalah siswa anggota ekstrakurikuler tapak suci sering datang terlambat pada pelaksanaan pelatihan dan pembinaan. Terlaksananya

seluruh kegiatan pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci ada 12 siswa dari total 20 siswa anggota mampu melakukan teknik dan jurus tapak suci dengan baik. Pernyataan kepuasan hasil pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci dari SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda.



Gambar 1. Latihan pukulan dan tendangan



Gambar 2. Latihan koordinasi menggunakan *leader speed*



Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian dan anggota ekstrakurikuler tapak suci SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda



Gambar 4. Latihan kekuatan tangan, perut dan kaki

Simpulan

Hasil yang didapatkan oleh siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda antara lain siswa bisa menguasai jurus dan teknik dasar Tapak Suci, siswa memiliki koordinasi yang baik dengan melakukan latihan menggunakan alat *leader speed*, siswa bisa lebih kuat dalam melakukan tendangan, kuda-kuda dan pukulan serta dari 20 siswa anggota ekstrakurikuler Tapak Suci ada 12 siswa yang bisa menguasai jurus dan teknik dasar tapak suci. Proses pelatihan dan pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler tapak suci dilaksanakan sesuai dengan peraturan, jadwal dan target yang dihasilkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu siswa ditanamkan untuk selalu berdoa sebelum dan sesudah latihan. SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda sangat menghargai prestasi yang dihasilkan oleh siswanya, sehingga banyak siswa yang bersemangat untuk mengikuti kegiatan pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci. Faktor yang menjadi penghambat pelaksanaan pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler tapak suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda diantaranya dari pihak keterbatasan waktu, tempat latihan yang kurang luas karena sekolahan belum memiliki matras untuk kegiatan latihan tapak suci dan keterbatasan dana.

Daftar Pustaka

- Irsyad, M. B. (1991, Agustus). Keilmuan Seni Beladiri Tapak Suci Tinjauan Singkat. *Tapak Suci UMYes*. Diunduh dari: <https://id.scribd.com/doc/251730774/Buku-PanduanTapaksuciUmy-Ilzam-libre>
- Junior, T.P. S, Ide, B. N, Sasaki, J.E, et al. (2015). Mixed Martial Arts: History, Physiology and Training Aspects. *The Open Sports Science Journal*, 2015, 8,1-7
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi Kedua*. Jakarta: PTRaja Grafindo Persada
- Sugiyono (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Vertonghen, J., Theeboom, M. (2010). The Social Psychological Outcomes Of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine* (2010) 9, 528-537