

Pandai Silat Tanpa Cedera: Kenaikan Tingkat Menuju Pengembangan Kelatnas Perisai Diri di Aceh

Asrianda*, Zulfadli², Patmono Wibowo³

¹²Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe – Jl Batam Lhokseumawe

³Politeknik Ilmu Pemasarakatan, Depok

*Email korespondensi: asrianda@unimal.ac.id

ABSTRAK

Berlatih silat sangatlah baik sekali, karena semua materi yang di ajarkan bersifat mengolah badan, keringat mengeluarkan kotoran-kotoran tubuh melalui liang pori-pori, mengeluarkan energi negatif dan memasukan energi positif. Energi positif ini yang membuat tubuh tetap fit, ringan, bertenaga, sehat, kuat dan energi cadangan yang terkumpul di dalam tubuh menjadikan daya tahan tetap kuat serta memiliki kekebalan terhadap penyakit. Keberhasilan dari kegiatan ini dapat dilihat dari aspek pengetahuan dan ketrampilan pesilat Kelatnas Perisai Diri. Aspek pengetahuan dilihat dari hasil tes uji gerak yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Sementara aspek ketrampilan dilihat dari kemampuan pesilat dalam mengulangi Kembali gerakan Teknik yang telah diberikan dan dapat Menyusun program latihan. Kelatnas Perissai Diri yang disusun secara sistematis berdasarkan pada pendekatan pola dan kemampuan pesilat dalam menguasai gerakan silat Perisai Diri. Pembelajaran gerakan teknik Perisai Diri diberikan secara urut dan terinci mulai dari pembukaan dan penutup, sehingga adanya keterkaitan antara latihan fisik dan rohani dengan prilaku pesilat Perisai Diri.

Kata kunci: Perisai Diri, berlatih, pesilat, ketrampilan, pembelajaran

PENDAHULUAN

Menjaga Imunitas tubuh dengan berlatih silat sangatlah baik sekali, karena semua materi yang di ajarkan bersifat mengolah badan, keringat mengeluarkan kotoran-kotoran tubuh melalui liang pori-pori, mengeluarkan energi negatif dan memasukan energi positif. Energi positif ini yang membuat tubuh tetap fit, ringan, bertenaga, sehat, kuat dan energi cadangan yang terkumpul di dalam tubuh menjadikan daya tahan tetap kuat serta memiliki kekebalan terhadap penyakit (tidak mudah sakit). Orang yang rajin berlatih silat, di pastikan akan mempunyai daya tahan, kemampuan dan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dibanding yang tidak berlatih silat.

Silat Perisai Diri mulai terbentuk pada tanggal 2 Juli 1955 di Surabaya, Jawa Timur. Pendirinya ialah Raden Mas Soebandiman Dirdjoadmodjo, seorang putra keturunan paku alaman keraton. Hingga saat ini, silat Perisai Diri sudah tersebar di seluruh provinsi di Indonesia dan 17 negara di seluruh dunia.

Keluarga Silat Nasional Perisai Diri atau Kelatnas Perisai Diri di Aceh, tepatnya berkembang di di Kabupaten Aceh Utara bertempatnya di Lhokseumawe sebelum manjadi kotamadya. Silat Perisai Diri dirintis oleh Kolonel. Milianus Nitbani almarhum dengan tingkat strip Merah. Beliau mendirikan Kelatnas Perisai Diri pada tahun 1983, dan saat itu beliau berpangkat di TNI Lettu atau Letnan Satu dan di Perisai Diri dengan tingkat strip

Biru Merah.. Beberapa bulan kemudian beliau bertemu dengan Iqbal Bustaman saat itu tingkatan di Perisai Diri strip Biru dan bekerja di PT Pupuk Iskandar Muda .Lhokseumawe.

Ujian kenaikan tingkat (UKT) di tahun 1984-1985 diadakan dari tingkat dasar 1 ke dasar 2, dasar 2 ke tingkat cakel (calon keluarga). Anggotanya berbaur antara SMP, SMA dan karyawan PT. PIM. Tahun 1986 Lettu Nitbani, Ir. Iqbal Bustaman dan Ir. Irawan Bersama beberapa perguruan Pencak Silat yang ada di Kabupaten Aceh Utara membangun IPSI yang pertama di Aceh. Dengan melaporkan ke Bupati Aceh Utara.

Setelah berkembang Kelatnas Perisai Diri di Aceh pada tahun 1990, ternyata Gerakan Aceh Merdeka (GAM) mulai marak dan melakukan aktivitas kegiatan bersenjata. Sehingga, kenyamanan pelatihan Perisai Diri. Pelatihan terus dilakukan dan konsentrasi pelatihan dilakukan seefektif mungkin ke dalam perusahaan PT. PIM, dan juga melakukan perintisan ke PT. Arun LNG, yang tidak diduga kepala Securitynya adalah Letkol (AL) Mas Maryoto anggota Perisai Diri Yogyakarta. Sayangnya, tidak lama kemudian GAM Bergejolak kemudian Iqbal Bustaman pada tahun 1991 atas permintaan sendiri meminta pension dini dari PT. PIM dan kembali ke Jakarta. Tidak lama kemudian, tahun 1993 Kapten Nitbani menyusul ke Jakarta karena beliau mendapat tugas dari Mabes Cilangkap dan pangkatnya sudah naik ke Mayor TNI.

Tahun 2010 Kelatnas Perisai Diri mulai dirintis kembali oleh Asrianda, beliau seorang dosen di Universitas Malikussaleh dan sedang mengambil lanjutan studinya di Universitas Sumatera Utara. Di Sumatera Utara Asrianda anggota Kelatnas Perisai Diri yang berlatih pada tahun 1986 di Lhokseumawe angkatan ke-3. Asrianda sering berlatih dengan Miskad Pribadi dan Junaidi di Medan sewaktu melakukan perkuliahan S2 di Universitas Malikussaleh. Konsentrasi pelatihannya difokuskan di Universitas Malikussaleh dengan jadwal tetap. Lokasi latihan sering berpindah tempat, pernah dilaksanakan di lapangan desa lancing garam, tapi minat masyarakat untuk melakukan latihan sangat berkurang akibat pembinaan olah raga di Aceh kurang pembinaan olah pemerintah daerah.

Melaksanakan kegiatan motivasi latihan anggota Kelatnas Perisai Diri, bagaimana cara berkomunikasi dengan anggota sehingga mengetahui motivasi dalam berolahraga. Khususnya silat (Juniato, 2013) menggunakan teori hirarki kebutuhan Maslow, menyimpulkan motivasi anggota dalam mengikuti kegiatan silat didominasi oleh motivasi aktualisasi diri. (Jannah, 2016) menyimpulkan terdapat hubungan korelasional yang kuat antara motivasi dan keterampilan pesilat dalam melakukan Latihan. Mempertimbangkan pentingnya pengetahuan motivasi yang melatarbelakangi seorang berlatih silat sangat diperlukan. Merujuk beberapa tulisan mengenai pencak silat yang menyebutkan 6 kelompok motivasi berlatih. Sehingga, pengembangan aktivitas latihan Kelatnas Perisai Diri dapat dikembangkan sehingga akan mengetahui motivasi pesilat dalam melakukan Latihan Silat Perisai Diri.

METODE

Kegiatan kenaikan tingkat ini dilaksanakan di Lhokseumawe, dengan lama kegiatan selama 2 hari, yang diikuti sebanyak 30 pesilat kelatnas Perisai Diri. Dengan cara melaksanakan motivasi latihan Kelatnas Perisai Diri adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peningkatan fisik, Teknik dan mental anggota Kelatnas Perisai Diri
2. Untuk mengukur kematangan dan ketegaran mental pesilat
3. Untuk mengetahui sejauh mana tercapainya program yang telah diberikan dan pesilat dapat memperagakannya

Agenda kegiatan ini dilaksanakan terdiri atas:

1. Metode ceramah dalam penyampaian pentingnya olahraga beladiri dalam meningkatkan imunitas di masa covid 19

2. Metode diskusi untuk meningkatkan aplikasi gerakan dan manfaat gerakan Teknik Silat Perisai Diri
3. Metode peragaan Teknik dalam diaplikasikan oleh pesilat

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Keberhasilan dari kegiatan ini dapat dilihat dari aspek pengetahuan dan ketrampilan pesilat Kelatnas Perisai Diri. Aspek pengetahuan dilihat dari hasil tes uji gerak yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Sementara aspek ketrampilan dilihat dari kemampuan pesilat dalam mengulangi Kembali gerakan Teknik yang telah diberikan dan dapat Menyusun program latihan.

Evaluasi yang digunakan terbagi dalam dua bentuk yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan berlangsung yaitu menyangkut aktivitas dan disiplin. Sedangkan, evaluasi hasil dilihat dari tes yang diberikan pada akhir latihan dan pemahaman pesilat dapat dilihat dari ujian yang akan diberikan. Motivasi pembelajaran silat Perisai Diri yaitu pembelajaran mental spritual, pengembangan seni budaya, bela diri, kesehatan diri, rekreasi dan berprestasi. Dari enan jenis motivasi ini, terlihat motif untuk mengembangkan seni budaya dan meraih prestasi menduduki tingkat pertama (Sukrianingsih *et al*, 2018). Pesilat Perisai Diri menganggap pencak silat merupakan cerminan kepribadian bangsa dan patut untuk dikembangkan. Berlatih silat dipandang salah satu aktivitas untuk menangkal pengaruh budaya asing. Motiv untuk meraih prestasi untuk meningkatkan pengakuan serta penghargaan oleh orang lain .

Kalau untuk latihan juga semuanya tidak dibedakan, kalau yang dibedakan hanya tingkatan, jadi hanya tingkatan saja karena kurikulumnya berbeda di masing-masing tingkatannya (Wilkar *et al*, 2018). Pembelajaran dalam perisai diri melewati beberapa tahap. Tahapan-tahapannya adalah pengenalan kemudian masuk dalam pengertian. Setelah itu baru penerapan serta pendalaman yang pada akhirnya adalah penghayatan. Untuk tingkatannya sendiri dibagi dalam beberapa tingkatan dengan jangka waktu tempuhnya masing-masing. Dimulai dari tingkat dasar, ada 2 yakni dasar 1 (sabuk putih), dasar 2 (sabuk hitam) hingga tingkatan cakel (calon keluarga dengan sabuk merah). Setelah itu masuk ketingkatan keluarga yang terdiri dari banyak tingkatan dan ditandai dengan warna strip pada badge di dada.

Dari segi teknik, teknik dalam perisai diri beragam. Beberapa teknik dalam perisai diri yakni:

1. Senam teknik (senam kombinasi teknik)
Senam teknik adalah gerakan yang dirangkai dari beberapa teknik asli yang dipelajari. Biasanya dilakukan setelah pemansaan selesai dan ini merupakan bagian awal yang menurut saya adalah teknik pemanasan asli perisai diri. Pelatih biasanya merangkai gerak secara otodidak artinya tanpa buku panduan. Namun masih terikat oleh aturan teknik asli, ini adalah pemanasan dengan tujuan agar pesilat mampu membiasakan tubuh dalam mempraktekkan teknik. Otot-otot akan sendirinya terbiasa ketika masuk dalam tahap latihan selanjutnya.
2. Teknik senjata
Pada teknik ini, biasanya sangat disukai oleh pesilat. Karena bagian ini pesilat dilatih untuk memainkan berbagai macam senjata ,mulai dari senjata pendek (diwakili pisau), kemudian sedang. (diwakili pedang) dan senjata panjang (diwakili Toya). Saat mempelajari teknik ini, pesilat diberikan berbagai pemahaman mengenai berbagai senjata. Bagaimana karakteristiknya, bagaimana cara menggunakannya dan tentu saja bagaimana cara untuk menghindari serang menggunakan senjata tersebut.
3. Teknik Serang hindar

Berbicara tentang Serang hindar berarti berbicara tentang perisai diri. Serang hindar hanya bisa kita temukan dalam perisai diri dan tak ada di beladiri lain. Dengan kata lain Serang hindar adalah wajah perisai diri. Teknik serang hindar ini dilakukan oleh dua orang pesilat yang berhadapan dan dalam hitungan salah seorang diantaranya menyerang dan seorang lagi menghindar. Namun dengan catatan menyerang dengan teknik dan menghindar pula dengan teknik. Walaupun metode ini mengharuskan kedua pesilat saling menghindar, namun kemungkinan cedera itu minim. Teknik ini diciptakan langsung oleh pendiri Perisai diri dan teknik ini mengacu juga pada moto perisai diri “Pandai silat tanpa cedera”

4. Teknik asli

Mendengar kata asli kita sudah mengerti bahwa teknik ini milik perisai diri. Frame yang ditampilkan nampak asli. Beberapa teknik asli dalam perisai diri yaitu:

- a) Minangkabau, dimana teknik ini memaksa otot-otot paha dan tulang belakang pesilat untuk bekerja lebih keras. Teknik ini dipelajari saat tingkatan calon keluarga.
- b) Burung Meliwis, teknik ini dilakukan untuk melatih kecepatan dan keringanan tubuh dengan sistem menyerang yang menggunakan ujung jari. Teknik ini dipelajari saat tingkatan strip putih.
- c) Burung Kuntul, pada teknik ini pesilat dipaksa untuk menyerang melibatkan tenaga. Serangannya menggunakan tulang pada persendian jari tangan. Teknik ini dipelajari oleh tingkatan strip putih hijau.
- d) Burung Garuda, teknik Garuda mengandung filosofi bahwa Garuda adalah burung terkuat diantara burung yang lainnya. Teknik Garuda menggunakan tangan untuk menyerang arah leher dan untuk hindarannya memanfaatkan kaki untuk menolak bagian bawah dan tangan untuk bagian tengah dan atas. Teknik ini dipelajari saat tingkatan hijau.
- e) Harimau, seperti yang kita ketahui bahwa harimau dengan sifatnya yang ganas dengan tenaga, kecepatan serta fleksibel tubuh yang luar biasa. Sifat harimau tersebut diadopsi kedalam teknik harimau, dimana saat menyerang cenderung menggunakan cakar, telapak tangan, lutut dan tumit kaki. Tergetnya adalah muka, telinga, leher serta ulu hati. Yang mempelajari teknik adalah tingkatan strip hijau biru
- f) Naga, naga menjadi binatang terakhir dalam deretan binatang yang menjadi inspirasi dalam teknik perisai diri. Teknik naga memiliki keunikan dimana saat langkah yang selalu mengandung putaran. Teknik ini didapat oleh tingkatan strip biru.
- g) Satria, selayaknya seorang ksatria teknik ini menggunakan kepalan tangan. Namun pada teknik ini sifat buas seperti halnya binatang sudah dihilangkan. Ketika serangan datang, Satria akan menolak, memapas dan merusak perlengkapan serangan lawan dengan memukul titik persendian. Saat bergerak, teknik ini tidak melakukan gerakan-gerakan yang rumit seperti pada teknik Harimau dan Naga. Teknik ini dipelajari oleh tingkatan biru merah.
- h) Pendeta, pendeta itu seorang yang suci. Serangan untuk teknik ini sangatlah berbahaya walaupun Pola gerakannya sederhana. Yang mempelajari teknik ini adalah tingkatan merah.
- i) Putri, teknik putri adalah teknik tertinggi dari pesilat Perisai Diri. Didapat ketika berada di tingkatan merah kuning.

5. Pernafasan

Ketika pesilat telah menduduki tingkat Biru, ia akan mulai menerima pelajaran teknik olah pernafasan yang berguna baik untuk kebugaran maupun untuk menunjang beladiri. Teknik pernafasan Perisai Diri dibagi menjadi 3 tahap.

- a) Tahap pertama tujuannya untuk menghimpun tenaga. Seorang pesilat akan belajar teknik pernafasan untuk meningkatkan tenaga dan membuat otot-ototnya menjadi keras. Ketika seorang pesilat telah menyelesaikan latihan pernafasan tahap 1, maka ia harus langsung melanjutkannya ke latihan pernafasan tahap 2. Pada tahap 2 ini akan difokuskan untuk meledakkan tenaga. Tenaga yang telah mampu dihimpun sebagai hasil latihan di tahap 1, kini diarahkan untuk dilepaskan dalam bentuk-bentuk teknik, baik serangan, tolakan, papasan dan bahkan hindaran.
 - b) Tahap terakhir dari latihan teknik pernafasan ini adalah pernafasan tahap 3. Pada tahap 3 akan ditekankan pada implementasi nafas ke dalam seluruh gerakan silat. Setelah implementasi tahap 3, seorang pesilat akan mampu bernafas dengan lembut, bergerak dengan cepat dan seketika menghasilkan tenaga saat diperlukan. Seluruh pola pernafasan, cara implementasi dan penghayatannya akan dilatihkan pada tahap ini. Oleh karena itu, pelajaran ini hanya akan diberikan kepada Pelatih yang dituntun langsung oleh seorang Pendekar
6. Kerohanian

Pesilat yang memiliki keterampilan bertarung setelah mempelajari teknik silat dan teknik olah pernafasan sangat perlu diberikan pendidikan mental spiritual agar menjadi pesilat yang berbudi luhur, yang dalam silat Perisai Diri dikenal dengan istilah pendidikan kerokhanian. Pendidikan kerokhanian diberikan secara bertahap untuk memberi pengertian dan pelajaran tentang diri pribadi dan manusia pada umumnya, sehingga diharapkan tercipta pesilat yang bermental baja dan berbudi luhur, mempunyai kepercayaan diri yang kuat, berperangai lemah lembut, serta bijaksana dalam berpikir dan bertindak. Keseimbangan antara pengetahuan silat dan kerokhanian akan menjadikan anggota Kelatnas Indonesia Perisai Diri waspada dan mawas diri, tidak sombong, dan setiap saat sadar bahwa di atas segala-galanya ada Sang Pencipta.

KESIMPULAN

Materi dalam Kelatnas Perisai Diri yang diajarkan sesuai dengan tingkatan pesilat Perisai Diri, dengan adanya unsur pendidikan kerohanian akan membantu pesilat membentuk karakter sesuai dengan kepribadian bangsa Indonesia. Metode pembelajaran yang ada di Kelatnas Perissai Diri yang disusun secara sistematis berdasarkan pada pendekatan pola dan kemampuan pesilat dalam menguasai gerakan silat Perisai Diri. Pembelajaran gerakan teknik Perisai Diri diberikan secara urut dan terinci mulai dari pembukaan dan penutup, sehingga adanya keterkaitan antara latihan fisik dan rohani dengan prilaku pesilat Perisai Diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Jannah, L. (2016). Hubungan antara E kasi Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang. Skripsi, Universitas Lampung, Bandar Lampung
- Junianto, R. D. (2013). Motivasi Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 27 Kabupaten Batanghari. Artikel Ilmiah Universitas Jambi

- Sukrianingsih, Eka. N. K, Tari. T. (2018). Motivasi Berlatih Pemain Silat Keluarga Silat Nasional Perisai Diri - Provinsi Bali. *Jurnal Matematika*. 8(1), 13-25
- Wilkar. L, Muhammad, T. Y. (2018). Penanaman Nilai-nilai Pancasila kepada para Pesilat di UKM Perisai Diri UNESA. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*. 6(2), 166-184