

PELESTARIAN KESENIAN BELA DIRI DI INDONESIA

Muhammad Farhan Zaki

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
exsntooy@gmail.com;

Jonathan Arya Fernanda

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
yonatanfernanda547@gmail.com;

Veri Andi Wiyanto

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
vy311452@gmail.com;

ABSTRACT

National sport has a considerable influence in strengthening the existence of a nation. pencak silat is both a sport and a martial art originally Indonesian. More than just a means to protect self-defense, it can also be a vessel of nationalism, an identity of Indonesia in its art and aesthetic beauty. Its movements resemble those of Indonesian animals and uniquely contain traditional dance characteristic. In some ethnic cultures, this martial art becomes an integral part in rituals and religious ceremonies. It is then concluded that pencak silat may directly or indirectly build and develop the personality and noble character of Indonesian people through sportsmanship training.

Keywords: *Pencak silat, nationalism, traditional martial art.*

ABSTRAK

Olahraga nasional memiliki pengaruh yang cukup besar dalam memperkuat eksistensi suatu bangsa. Pencak Silat merupakan olahraga sekaligus seni bela diri asli Indonesia. Lebih dari sekedar alat untuk melindungi diri, juga dapat menjadi wadah nasionalisme, identitas Indonesia dalam bentuk seni dan seni dan keindahan estetika. Gerakan-gerakannya menyerupai Gerakan dan secara unik mengandung ciri khas tarian tradisional. Dalam beberapa budaya etnis, seni bela diri ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam ritual dan upacara keagamaan. Maka dapat disimpulkan bahwa pencak silat secara langsung maupun tidak langsung dapat membangun dan mengembangkan kepribadian dan budi pekerti luhur bangsa Indonesia melalui latihan yang sportif.

Kata kunci: *Pencak silat, nasionalisme, seni bela diri tradisional.*

A. PENDAHULUAN

Seni bela diri adalah seni yang timbul sebagai salah satu cara seseorang untuk mempertahankan atau membela diri dengan mengutamakan ketahanan dan kekuatan fisik. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dari

segala sesuatu yang mengancam hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisik. Hal inilah yang akan memicu aktivitas fisik sepanjang waktu. Disaat belum ada persenjataan modern, manusia menggunakan dan memanfaatkan apa yang dimiliki dalam tubuh untuk melindungi diri.

Kemampuan bertarung dipelajari sebagai cara untuk menyerang atau bertahan dari serangan, namun pada perkembangannya bela diri digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Dapat dikatakan bahwa seni bela diri tersebar di seluruh penjuru dunia dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang di daerah masing-masing maupun hasil serapan dari seni bela diri lain yang berkembang di daerah asalnya. Sebagai contoh, seni silat yang merupakan seni bela diri yang berkembang di negara ASEAN terdapat di Indonesia, Thailand, Malaysia dan Brunei.

Pencak silat adalah sebuah istilah yang merujuk kepada suatu jenis bela diri Indonesia yang saling berhubungan. Di negara-negara tetangga, istilah ini biasanya merujuk kepada silat kompetitif profesional. Pencak silat kesemuanya adalah suatu jenis bela diri yang melibatkan seluruh tubuh pada jurus serangan, bergulat, melempar, dan penggunaan senjata. Semua anggota tubuh lawan dapat menjadi sasaran pada pencak silat. Pencak silat dilatih bukan hanya untuk perlindungan fisik, namun juga untuk tujuan psikologis. Terdapat ratusan gaya (aliran) dan perguruan pencak silat dari seluruh Indonesia yang cenderung berfokus pada serangan, manipulasi sendi, persenjataan, atau kombinasi dari yang telah disebut.

Pencak silat sendiri awalnya terinspirasi dari sebuah keterampilan suku asli tanah air pada saat berburu dan berperang. Para suku asli tanah air dahulu menciptakan banyak gerakan yang secara langsung terinspirasi dari gerakan para binatang untuk dapat bertahan hidup di hutan. Namun, perkembangan pencak silat melahirkan banyak variasi gerakan, mulai seperti pukulan, tendangan, bahkan juga kuncian.

Pencak silat bela diri asal Nusantara. Namun kini, bela diri ini sudah populer di tingkat dunia. Sudah banyak atlet pencak silat dari luar negeri yang bermunculan. Bahkan, beragam pertandingan pencak silat antar negara pun sudah diadakan seperti di Asian Games. Kini, olahraga pencak silat sedang diusahakan agar dapat dipertandingkan di Olimpiade. Namun, apakah kalian pernah mendengar bagaimana sejarah pencak silat sehingga dapat lahir dan sepopuler sekarang? Bila belum, mari simak ulasannya di bawah ini agar dapat menambah wawasan kalian akan olahraga asli Indonesia ini.

B. KONSEP

Ki Hajar Dewantara, Bapak Pendidikan Nasional Indonesia, memiliki pandangan yang mendalam tentang seni bela diri. Baginya, seni bela diri bukan hanya sekadar keterampilan fisik, tetapi juga merupakan sarana pendidikan karakter yang sangat penting. Beberapa pernyataan Ki Hajar Dewantara yang relevan dengan seni bela diri : "Ing ngarso sung tuladha, ing madya mangun karsa, tut wuri handayani." seorang pemimpin harus menjadi contoh di depan, membangun semangat di tengah, dan mendorong dari belakang. Dalam konteks

seni bela diri, seorang guru atau pelatih harus menjadi teladan bagi muridnya, membangkitkan semangat berlatih, dan memberikan dukungan penuh. Pendidikan haruslah berdasarkan pada alam dan pribadi. pendidikan haruslah relevan dengan kehidupan nyata dan memperhatikan karakteristik individu. Seni bela diri, dengan gerakan-gerakannya yang alami dan penyesuaiannya terhadap kemampuan individu, sangat sesuai dengan prinsip ini. (Ki hajar dewantara).

Mochtar Lubis: Bela Diri sebagai Ekspresi Budaya: Mochtar Lubis, sastrawan Indonesia, melihat seni bela diri sebagai bentuk ekspresi budaya yang kaya akan simbolisme. Gerakan-gerakan dalam bela diri, menurutnya, mengandung makna filosofis yang mendalam. Identitas Nasional: Mochtar Lubis juga menekankan pentingnya seni bela diri sebagai bagian dari identitas nasional. Melalui bela diri, kita dapat mengenal jati diri bangsa dan memperkuat rasa kebangsaan. (Mochtar Lubis)

C. METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan jenis penelitian deskriptif kualitatif yaitu menampilkan data dan menganalisis fenomena hubungan kebudayaan bela diri di Indonesia tanpa proses manipulasi atau perlakuan-perlakuan lain. Kesenian ini kami teliti dari berbagai sumber, baik pendapat individu ataupun kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai kesenian bela diri di Indonesia yang dimaksudkan untuk mengekspos dan mendeskripsikan kesenian tersebut serta untuk menggali secara mendalam persepsi, pengalaman, dan makna yang diberikan masyarakat terhadap hubungan budaya dan kesenian bela diri.

D. PEMBAHASAN

Tujuan utama dari latihan pencak silat adalah untuk melatih kemampuan dalam pertahanan diri. Pencak silat mengajarkan teknik-teknik pukulan, tendangan, tangkisan, lemparan, dan kunci yang efektif dalam melawan serangan dari musuh. Melalui latihan yang intensif, praktisi pencak silat dapat mengembangkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan refleks untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dalam situasi yang membahayakan. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran Pencak silat juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Latihan yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, kekuatan jantung dan paru-paru, fleksibilitas tubuh, dan keseimbangan. Selain itu, pencak silat juga membantu meningkatkan keterampilan motorik, koordinasi, dan ketahanan fisik mempertahankan warisan budaya.

Pencak silat merupakan bagian integral dari budaya Indonesia dan negara-negara Asia Tenggara lainnya. Melalui latihan, praktisi pencak silat dapat mempertahankan dan melestarikan warisan budaya ini. Pencak silat juga mengajar nilai-nilai tradisional seperti disiplin, rasa hormat, kerjasama, dan ketekunan. Mengembangkan karakter dan mental.

Latihan pencak silat melibatkan aspek mental yang penting. Praktisi harus mengembangkan konsentrasi, ketabahan, keberanian, kepercayaan diri, dan kontrol emosi. Pencak silat mengajarkan nilai-nilai moral seperti integritas, tanggung jawab, dan rasa solidaritas. Meningkatkan kesadaran diri. Pencak silat

mengajarkan praktisi untuk menjadi lebih sadar akan tubuh mereka sendiri, kekuatan dan kelemahan mereka. Melalui latihan yang terus-menerus, seseorang dapat mengenal diri mereka sendiri dengan lebih baik dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Secara singkat, berikut adalah beberapa manfaat yang akan kita dapatkan dalam mempelajari pencak silat meningkatkan kemampuan pertahanan diri dan keamanan pribadi, meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi tubuh, meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, Meningkatkan fokus dan konsentrasi, Meningkatkan disiplin dan tanggung jawab, meningkatkan rasa solidaritas dan kerjasama dalam kelompok, meningkatkan kesadaran akan budaya dan warisan tradisional, mengajarkan nilai-nilai moral seperti integritas dan rasa hormat, membantu mengatasi stres dan mengembangkan kontrol emosi yang baik.

Pencak silat memiliki banyak manfaat positif, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Selain itu, pencak silat juga memberikan kesempatan untuk mengenal budaya dan tradisi Indonesia serta membangun hubungan sosial dengan sesama praktisi pencak silat.

Hal yang perlu diperhatikan ketika mengikuti ekstrakurikuler pencak silat adalah memastikan bahwa tidak ada kegiatan dalam pencak silat tersebut yang melanggar syariat-syariat agama dan hukum di Indonesia. Hal ini karena terdapat beberapa aliran pencak silat yang menjerumuskan ke perbuatan kesyirikan hingga melakukan perbuatan anarki.

E. KESIMPULAN

Seperti yang sudah kami jelaskan di atas, seni bela diri merupakan kekuatan untuk membela diri yang dikarenakan manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dari segala sesuatu yang mengancam dirinya. Pada dasarnya seni bela diri pasti akan melewati evolusi dari masa-kemasa yang akan datang. Dan seni bela diri ini semakin berevolusi setiap masa maka perkembangan ini juga digunakan untuk meningkatkan fisik seseorang, seni bela diri juga sudah tersebar di seluruh penjuru dunia dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang di daerah masing-masing maupun hasil serapan dari seni bela diri lain yang berkembang di daerah asalnya. Contohnya, Silat yang merupakan seni bela diri berkembang di negara ASEAN seperti di Indonesia, Malaysia, Thailand, dan Brunei.

Serta pencak silat merupakan sebuah istilah yang merujuk kepada suatu bela diri dari Indonesia yang saling berhubungan. Pencak silat awalnya terinspirasi dari sebuah keterampilan suku asli tanah air pada saat berburu dan berperang, semakin berkembangnya pencak silat melahirkan banyak variasi gerakan, mulai pukulan, tendangan, bahkan kuncian. Pencak silat sendiri berasal dari Nusantara.

DAFTAR PUSTAKA

- Berita terkini (2022), Sejarah Pencak Silat, Bela Diri Asal Nusantara yang Mendunia <https://m.kumparan.com/amp/berita-terkini/sejarah-pencak-silat-bela-diri-asal-nusantara-yang-mendunia-1z33y3W10lw>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). "Memahami Makna Seni dalam Pencak

- Silat". *Panggung*. 29 (3): 300–313. ISSN 2502-3640
- E-Ujian (2024), Sejarah Pencak Silat, Tujuan dan Manfaatnya Bagi Siswa <https://e-ujian.id/sejarah-pencak-silat-tujuan-dan-manfaatnya-bagi-siswa/>
- Gramedia, Alberd A, Sejarah Pencak Silat: Aliran Pencak Silat di Indonesia beserta Tujuannya <https://www.gramedia.com/literasi/sejarah-pencak-silat/>
- Gristyutawati A. D., Purwono E. P., &, Widodo A. (2012). "Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 1 (3): 129–135. ISSN 2252-6773 http://simkatmawa.kemdikbud.go.id/v3/assets/upload/foto_non_lomba_061016_1560703833049502000.pdf
- Lubis, M. (1958). Bela Diri sebagai Ekspresi Budaya: Wikipedia., https://en.wikipedia.org/wiki/Mochtar_Lubis
- Muhammad Mizanudin, Andri Sugiyanto, Saryanto (2018), PENCAK SILAT SEBAGAI HASIL BUDAYA INDONESIA YANG MENDUNIA, Edisi 3 Tahun 2018
- Susan Bennett. (2016). National Heroes Indonesia: Ki Hajar Dewantara; Education Pioneer. INDONEISA-INVESTMENTS. <https://www.indonesia-investments.com/id/culture/culture-columns/national-heroes-indonesia-ki-hajar-dewantara-education-pioneer/item6506#>