

PENGEMBANGAN OLAHRAGA BELA DIRI PRAKTIS UNTUK MENCEGAH DAN MENGANTISIPASI ANCAMAN FISIK BAGI WANITA

Muhammad Syaleh¹⁾ dan Ramadan²⁾

^{1),2)}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna
e-mail: msyaleh3@gmail.com

Abstrak

Bela diri praktis merupakan olahraga yang memanfaatkan senyawa gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional. Bela diri praktis diperoleh melalui latihan gerakan seluruh anggota tubuh untuk menerapkan 5 (lima) unsur daya moral yaitu : kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Seni bela diri praktis yang diterapkan sebagai perlindungan diri bagi wanita kelompok usia dewasa muda (usia 15-20 tahun) dari gangguan kejahatan. Bela diri mulai diterapkan pada siswa di sekolah-sekolah sebagai dasar pembentukan ketahanan fisik. Pengembangan bela diri praktis dilakukan melalui tahap analisis, desain, pengembangan dan implementasi, serta evaluasi. Hasil pengembangan adalah pola gerak tubuh saat menerima serangan atau terjadi kejahatan. Pola gerak terdiri dari 5 rangkaian gerak bela diri berdasarkan ancaman yang diterima. Bela diri praktis diperoleh melalui uji kelompok kecil, uji kelompok besar, *forum group discussion (FGD)* dan uji pakar dengan menggunakan instrument berupa angket, wawancara, dan pengamatan. Pengembangan olahraga bela diri praktis untuk mencegah dan mengantisipasi ancaman fisik bagi wanita dilakukan dengan menghasilkan produk berupa gerakan bela diri praktis wanita kelompok usia dewasa muda (usia 15-20 tahun). Hasil pengembangan penelitian ini adalah : 1) Pengembangan bela diri praktis untuk pencegahan dan mengantisipasi ancaman fisik bagi wanita dapat meningkatkan kemampuan keterampilan wanita usia dewasa muda dalam bidang olahraga, 2) Melalui pengembangan olahraga bela diri praktis ini dapat memberikan kemampuan bela diri wanita usia dewasa muda untuk mencegah dan mengantisipasi jika terjadi ancaman fisik.

Kata Kunci : pengembangan, bela diri, praktis

Abstract

Practical self-defense is a sport that utilizes the motion of muscles, brain and conscience in a realistic and rational way. Practical self-defense is obtained through the exercise of movement of all body members to apply 5 (five) elements of moral power, namely: strength, speed, accuracy, courage, and tenacity. Practical martial arts that are applied as self-protection for women of young adult age (15-20 years of age) from crime disorders. Self-defense began to be applied to students in schools as a basis for establishing physical resilience. The development of practical martial arts is carried out through the stages of analysis, design, development and implementation, as well as evaluation. The result of development is a pattern of gestures when receiving an attack or a crime occurs. The pattern of motion consists of 5 sets of martial arts movements based on received threats. Practical self-defense is obtained through small group testing, large group testing, group discussion (FGD) and expert testing using instruments such as questionnaires, interviews, and observations. The development of practical martial arts to prevent and anticipate physical threats for women is done by producing products in the form of practical martial arts for young adults (15-20 years of age). The results of the development of this research are: 1) Development of practical martial arts to prevent and anticipate physical threats for women can improve the skills of young adult women in the field of sports, 2)

Through the development of practical martial arts this can provide the maturity of martial women young adults to prevent and anticipate if a physical threat occurs.

Keywords: *development, martial arts, practical*

PENDAHULUAN

Bela diri praktis itu adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak, serta nurani secara realistis dan rasional di dalam proses pembelajaran dan pelatihan gerakan-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya, dalam rangka memiliki dan menerapkan 5 (lima) unsur daya moral antara lain yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Daya moral melekat dengan dinamis dan agresif dalam suatu sistem ketahanan/pertahanan diri serta pola teknik.

Taktik dan strategi bertahan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu pembelaan diri. Untuk digunakan terutama pada upaya pemeliharaan keselamatan, kesehatan dan kesempatan hidup sebagai manusia yang berhakekat, seperti mampu menghindari dan menjauhkan sikap hidup permusuhan dan kesombongan, pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan mental, serta mampu mensyukuri kehidupan dan berbuat amal kebaikan bermanfaat bagi kemanusiaan.

Bela diri praktis merupakan salah satu upaya keamanan diri untuk menjadi penjaga diri sendiri bagi masyarakat secara umum dan wanita khususnya. Bela diri merupakan sebuah keterampilan yang dapat dilakukan melalui proses latihan

terpadu, sehingga dapat diterima oleh seluruh sebageian orang yang ingin mendalaminya. Operasional bela diri praktis merupakan produk penelitian ini untuk mempersiapkan sumber daya manusia bagi kehidupan di masa yang akan datang.

Bela diri praktis diterapkan pada kelompok usia dewasa muda wanita yakni usia 15-20 tahun yang umumnya menjadi objek sasaran para pelaku kejahatan untuk mengambil secara paksa barang berharga yang dimiliki. Usia dewasa muda umumnya adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat dan mahasiswa yang telah memiliki mental maupun emosional yang cukup matang dalam melakukan bela diri praktis. Bela diri umumnya terdapat pada pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) yakni pencak silat yang menjadi materi khusus di dalam pembelajaran, sehingga penerapan bela diri praktis berkesinambungan dengan pelajaran PJOK di sekolah.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional,

keterampilan sosial, penalaran dan kegiatan moral melalui kegiatan aktifitas bela diri praktis.

Bela diri praktis dapat dilatih dan mudah diterapkan oleh siapapun yang ingin menguasai sebab bela diri yang dilakukan dalam konsep yang sederhana, disisi lain juga menjadi sangat penting untuk perlindungan diri dari gangguan penjahat yang dewasa ini kian marak. Berdasarkan latar belakang di atas dirasakan perlu upaya mengembangkan bela diri praktis agar dapat meminimalisir kejahatan yang meresahkan warga. Hal itulah yang mendorong dilakukan suatu penelitian yang memfokuskan dari pada pengembangan bela diri praktis yang untuk mengantisipasi kejahatan dilapangan.

METODE PENELITIAN

Robert Maribe Brach, 2009 (Sugiyono, 2016:38) menerangkan bahwa mengembangkan *Intructional design* (desain pembelajaran) dengan pendekatan ADDIE, yang merupakan perpanjangan dari *analysis, design, development, implementation, dan evaluation*. Prosedur pengembangan pada penelitian pengembangan olahraga bela diri praktis ini dilakukan dengan :

1.1 Analysis : Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan

- 1) Survei kajian bela diri praktis bagi wanita.
- 2) Mencari sumber-sumber isi dari rancangan produk yang akan dibuat.

1.2 Design : Perancangan Produk

Produk pengembangan bela diri praktis dirancang oleh tim peneliti bersama tim ahli penelitian untuk membantu dalam ketercapaian hasil produk yang baik.

1.3 Development dan Implemetation :

Pembuatan dan Penggunaan (Pengujian Produk)

Pembuatan produk dilakukan setelah pengajuan rancangan penelitian pengembangan ini diterima dan dapat dilanjutkan. Tahapan setelah pembuatan, peneliti akan melakukan pengujian dengan cara :

1) Validasi ahli

Validitasi produk penelitian dilakukan oleh para ahli sesuai dengan bidang keahlian. Validasi ahli akan dilakukan revisi terhadap produk awal yang dibuat. Validasi ahli dalam penelitian ini adalah ahli bela dan perkembangan gerak.

2) Uji Coba Lapangan

Uji coba lapangan dilakukan untuk mendapatkan tanggapan serta revisi produk, sehingga akan dihasilkan produk akhir berupa bela diri praktis. Uji coba dilakukan dalam uji coba skala kecil dan uji coba skala besar atau uji coba lapangan pada wanita dengan kelompok usia dewasa muda yang meliputi siswa MAS PAB 2 Helvetia, SMA Swasta Kristen Hosana, dan mahasiswa STOK Bina Guna Medan. Setelah uji coba skala kecil dilakukan analisis dan revisi produk sebelum dilakukan uji coba skala besar. Setelah dilakukan uji coba skala besar tahapan selanjutnya adalah analisis akhir dan revisi akhir sehingga dihasilkan produk akhir yang siap digunakan.

1.4 *Evaluation* : Menilai dan Revisi Produk

Setelah mendapatkan perbaikan dari para ahli, uji coba skala kecil dan uji coba skala besar untuk memperbaiki produk sebelum produk akhir digunakan di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengembangan bela diri praktis pada wanita kelompok usia dewasa muda ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk gerak dasar bela diri yang dimodifikasi serta diaplikasikan

dalam bentuk-bentuk model bela diri praktis.

1.5 *Analysis* : Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan

- 1) Survei kajian bela diri praktis bagi wanita.

Hasil survey peneliti kelompok usia dewasa muda dengan menggunakan angket terhadap 50 siswa yang terdiri dari 15 siswa SMA Swasta Kristen Hosana, 15 Orang Siswa MAS PAB 2 Helvetia, dan 20 Orang Mahasiswa STOK Bina Guna adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Survei Kelompok Usia Dewasa

No	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1	Usia dewasa muda (15-20 tahun) rentan mengalami gangguan dan kejahatan fisik	100%	-
2	Usia dewasa muda (15-20 tahun) memerlukan keterampilan bela diri	100%	-
3	Keterampilan bela diri perlu diterapkan pada setiap siswa golongan usia dewasa muda (15-20 tahun)	100%	-
4	Perlu dikembangkan bela diri yang praktis dan mudah untuk diterapkan oleh setiap siswa kelompok usia dewasa muda (15-20 tahun)	100%	-

- 2) Mencari sumber-sumber isi dari rancangan produk yang akan dibuat. Sumber-sumber

pengembangan produk bela diri praktis meliputi :

Tabel 2 Sumber Pengembangan Produk




No	Referensi	Kajian
1	Buku	Kajian bela diri silat, taekwondo, wushu
2	Ahli Bela diri	Pelatih bela diri silat dan wushu
3	Ahli Kajian Gerak	Dosen Perkembangan gerak

1.6 *Design* : Perancangan Produk

Produk pengembangan bela diri praktis dirancang oleh tim peneliti

bersama tim ahli penelitian untuk membantu dalam ketercapaian hasil produk yang baik.

No	Ilustrasi Gerakan	Deskripsi Gerakan	Tujuan
1.		Gerakan menghentakkan kepala ke depan	Untuk memberi hentakan ke arah kepala pelaku jika terjadi pelukan dari depan.
2.		Gerakan mendorong tangan pelaku ke atas dan memukul dengan siku tangan ke arah perut	Untuk menghalau pelaku yang akan memeluk dari belakang.
3.		Gerakan memelintir/ memutar tangan pelaku ke arah belakang.	Untuk melumpuhkan pelaku
4.		Gerakan mendorong dengan kedua tangan ke arah atas	Untuk melepaskan jeratan/kepungan yang dilakukan pada dinding
5.		Gerakan memutar badan dari jeratan/kepungan.	Menghalau pelaku

6.		Gerakan meremas kemaluan pelaku Jika terjadi cekikan pelaku dan melumpuhkan lawan
7.		Gerakan tendangan lurus ke arah kemaluan pelaku Untuk memberikan terauma/rasa sakit pada kemaluan saat pelaku memegang satu tangan (dapat melumpuhkan pelaku)
8.		Gerakan menendang dengan ke arah tulang belakang pelaku Untuk melumpuhkan pelaku

1.7 Development dan Implemetation :

Pembuatan dan Penggunaan (Pengujian Produk)

Pembuatan produk dilakukan setelah pengajuan rancangan penelitian pengembangan ini diterima dan dapat dilanjutkan. Tahapan setelah pembuatan, peneliti akan melakukan pengujian dengan cara :

1) Validasi ahli

Validitasi produk penelitian dilakukan oleh para ahli sesuai dengan bidang keahlian. Validasi ahli akan dilakukan revisi terhadap produk awal yang dibuat. Tahapan ini dilakukan dalam 2 kali tahapan dan 2 kali revisi. Validasi ahli dalam penelitian ini adalah ahli bela diri silat oleh Pendapotan Keliat, S.Pd., M.Pd. ahli bela diri wushu

oleh Ratna, S.Pd., M.Pd. dan perkembangan gerak oleh Khairul Usman, S.Si., M.Pd.

2) Uji Coba Lapangan

Uji coba lapangan dilakukan untuk mendapatkan tanggapan serta revisi produk, sehingga akan dihasilkan produk akhir berupa bela diri praktis. Uji coba dilakukan dalam uji coba skala kecil dan uji coba skala besar atau uji coba lapangan pada wanita dengan kelompok usia dewasa muda yang meliputi siswa MAS PAB 2 Helvetia, SMA Swasta Kristen Hosana, dan mahasiswa STOK Bina Guna Medan. Proses uji coba dilakukan dengan cara wawancara, pengamatan, dan FGD untuk mendapatkan data secara langsung.


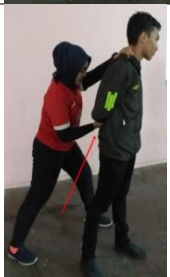
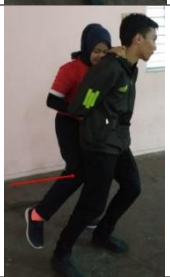

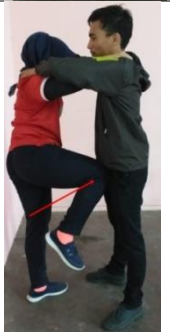
1.8 Evaluation: Menilai dan Revisi Produk

Setelah mendapatkan perbaikan dari para ahli, uji coba skala kecil dan uji


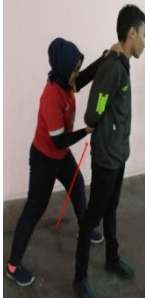
coba skala besar untuk memperbaiki produk sebelum produk akhir digunakan di lapangan, dan hasil revisi produk adalah sebagai berikut:

No	Ilustrasi Gerakan	Deskripsi Gerakan	Tujuan
MENDAPAT ANCAMAN DARI DEPAN (JERATAN DINDING)			
1.		Gerakan menghentakkan kepala ke depan	Untuk memberi hentakan ke arah kepala pelaku.
2.		Pukulan pada bagian hulu hati pelaku	Melumpuhkan pelaku pada bagian dada
3.		Pukulan pada bagian kemaluan pelaku	Melumpuhkan pelaku pada bagian kemaluan
4.		Hentekan pada bagian muka pelaku	Melumpuhkan pelaku pada bagian wajah
5.		Mengentakkan tangan ke atas	Melepaskan jeratan dari pelaku


6.		Raih satu tangan pelaku dengan kedua tangan	Melumpuhkan pelaku dari aksi lanjutan yang membahayakan korban
7.		Putar tangan pelaku ke arah belakang	Mengunci pelaku agar tidak banyak tindakan atau gerakan
8.		Kunci tangan pelaku dibelakang, hentakkan lutut pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah
9.		Lakukan tendangan dengan lutut korban ke arah tulang belakang pelaku	Melemahkan pelaku pada bagian tulang belakang
10.		Lakukan pukulan dengan siku korban ke arah tengkuk pelaku dengan semuat-kuatnya	Melemahkan pelaku pada leher bagian belakang
MENDAPAT ANCAMAN DARI BELAKANG (CEKIKAN)			
11.		Korban berusaha mengarahkan tangan pelaku ke arah atas	Menghindari gerakan mengunci leher oleh pelaku agar tidak menutup jalan nafas

12.		Lakukan pukulan dengan siku tangan ke arah badan pelaku	Melemahkan pelaku pada bagian perut pelaku
13.		Kemudian raih satu tangan pelaku, putarlah ke arah belakang	Mengunci pelaku agar tidak melakukan lanjutan yang membahayakan korban
14.		Kunci tangan pelaku dan tekuk lutut pelaku dengan menendang dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah
MENDAPAT ANCAMAN DARI DEPAN (CEKIKAN)			
15.		Lakukan pukulan ke arah hulu hati pelaku dan pukulan pada bagian muka pelaku	Melemahkan pelaku pada bagian atas (kepala dan hulu hati)
16.		Lakukan tendangan pada bagian kemaluan pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku

17.		Lakukan tendangan pada bagian hulu hati pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku
18.		Raih satu tangan dan kunci posisi tangan pelaku dengan cara memelintir/memutar	Mengunci pelaku agar tidak melakukan lanjutan yang membahayakan korban
MENDAPAT ANCAMAN DARI SAMPING (PENARIKAN PADA TANGAN)			
19.		Tendangan pada bagian kemaluan	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah
20.		Pukulan ke arah hulu hati	Melumpuhkan pelaku dari titik atas
21.		Tendangan dengan lutut korban ke arah kemaluan pelaku	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah

22.		Lakukan tendangan pada bagian hulu hati pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku dari titik atas
23.		Raih satu tangan dan kunci posisi tangan pelaku dengan cara memelintir/memutar	Mengunci pelaku agar tidak melakukan lanjutan yang membahayakan korban

KEAMANAN UMUM

24.		<p>Berlari dilakukan dengan ketentuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jika pelaku lebih dari satu orang 2. Situasi kejadian terdapat lintasan yang bisa dilalui 3. Keadaan fisik yang mampu berlari cepat 	<p>Jika memungkinkan berlari lebih aman, maka berlailah secepat mungkin untuk menghindari ancaman yang lebih mengkhawatirkan. Dan atau berlari untuk mendapatkan keamanan dari pihak lain</p>
-----	--	--	---

Bela diri untuk wanita kelompok usia dewasa muda dilakukan dengan gerakan sederhana dalam kondisi darurat jika terjadi ancaman yang membahayakan. Gerakan bela diri praktis diterapkan jika terjadi ancaman tanpa senjata, sebab fokus utama pengembangan adalah gerakan-gerakan yang mudah dan dapat diterima oleh seluruh wanita kategori dewasa muda. Kesederhanaan dilakukan untuk memfasilitasi wanita untuk mudah mengingat dan melatih gerakan bela diri dalam jangka waktu yang cepat, sehingga akan kemahiran dapat diperoleh melalui latihan yang singkat.

PENUTUP

Kesimpulan penelitian pengembangan yang dilakukan adalah olahraga bela diri praktis dikembangkan sebagai upaya pencegahan dan mengantisipasi ancaman fisik bagi wanita dapat meningkatkan kemampuan keterampilan wanita usia dewasa muda dalam bidang olahraga., dan pengembangan olahraga bela diri praktis ini dapat memberikan keamanan bela diri wanita usia dewasa muda untuk mencegah dan mengantisipasi jika terjadi ancaman fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta
- Nelson J.M. 2001. *Latihan Bela diri Praktis*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran Tahun 2013
- Poerwadarminta. 1997. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Sardiman, A.M. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2012 dan 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tomlinson, B. (ed.) 1998. *Materials Development in Language Teaching*. Cambridge: Cambridge University Press