



## PELATIHAN PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNTUK ANAK SD MUHAMMADIYAH 10 PAGAK

Alyadewi Eka Mufida <sup>1\*</sup>, Naim<sup>2</sup>.

<sup>1,2</sup> Faculty of Economics Education, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Indonesia

\*Corresponding Author; [allalyaaa195@gmail.com](mailto:allalyaaa195@gmail.com)

### ABSTRAK

Pelatihan Pencak Silat Tapak Suci di SD Muhammadiyah 10 Pagak merupakan langkah strategis untuk melestarikan budaya bangsa Indonesia sekaligus menanamkan nilai-nilai luhur kepada generasi muda. Sebagai warisan budaya, Pencak Silat tidak hanya memiliki nilai seni dan tradisi, tetapi juga kaya akan nilai sejarah yang penting untuk dijaga. Pencak Silat Tapak Suci adalah salah satu cabang seni bela diri tradisional yang mengintegrasikan nilai kedisiplinan, kebersamaan, keagamaan, dan penguatan karakter. Melalui pelatihan ini, siswa tidak hanya dilatih secara fisik, tetapi juga diperkuat mentalnya untuk menjadi pribadi yang tangguh dan bermartabat. Aktivitas ini juga mampu menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya bangsa, mempererat persaudaraan di antara para siswa, serta meningkatkan solidaritas dalam kehidupan sekolah. Nilai-nilai yang diajarkan dalam Pencak Silat seperti hormat, tanggung jawab, dan kerjasama memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter siswa. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk melestarikan budaya Pencak Silat secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan. Dengan melibatkan siswa sejak dini, warisan budaya ini dapat terus diwariskan kepada generasi berikutnya. Harapannya, semakin banyak sekolah, baik SD, SMP, maupun SMA/SMK, yang menyelenggarakan pelatihan serupa agar seni bela diri tradisional ini tetap hidup dan berkembang dalam masyarakat modern.

### Kata kunci

Pencak silat; Tapak Suci; Siswa SD

### Artikel ;

Diterima: 29/12/2024

Diperbaiki: 30/12/2024

Diterbitkan: 3/1/2025

## PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan salah satu olahraga yang didalamnya banyak mengandung nilai seni dan berasal dari budaya asli bangsa Indonesia. Pencak Silat juga merupakan unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya turun temurun. Pencak Silat dikenali dengan cara pengajarannya turun temurun dan bersifat pribadi atau kelompok dalam sejarah pembelaan diri inti. Pencak Silat sebagai budaya bangsa di Indonesia mempunyai banyak ragam khas masing-masing daerah, jumlah perguruan/aliran di seluruh penjuru tanah air ini diperkirakan sebanyak lebih dari 820 perguruan.

Pencak Silat Tapak Suci adalah salah satu aliran Pencak Silat yang berasal dari Indonesia. Tapak Suci merupakan gabungan antara seni bela diri, olahraga dan seni budaya yang memiliki tujuan untuk melatih fisik, mental, serta moral para pesilat nya. Tapak Suci terfokus pada pengembangan kekuatan fisik, ketangkasan, serta



kemampuan bela diri dengan menggunakan Teknik-teknik jurus dan Langkah yang khas. Selain itu, Tapak Suci juga didalamnya banyak mengajarkan tentang nilai kedisiplinan, sopan santun dan semangat persatuan di antara para anggotanya.

Tapak Suci adalah organisasi pencak silat yang didirikan di Indonesia dengan tujuan untuk mengembangkan seni bela diri dan membentuk karakter serta disiplin diri bagi anggotanya. Organisasi ini memiliki peran penting dalam memperkenalkan pencak silat ke masyarakat, baik di dalam negeri maupun internasional.

Tapak Suci Putera Muhammadiyah adalah sebuah aliran, perguruan dan organisasi pencak silat yang merupakan anggota Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Tapak Suci termasuk dalam 10 perguruan historis IPSI. Tapak Suci berasas Islam, bersumber pada Al-Qur'an dan As-Sunnah, berjiwa persaudaraan, berada di bawah naungan persyarikatan Muhammadiyah sebagai organisasi otonom yang ke-11. Tapak Suci berdiri pada tanggal 10 Rabiul Awal 1383 H, atau bertepatan dengan 31 Juli 1963 di Kauman, Yogyakarta.

Tapak Suci memiliki motto "Dengan Iman dan Akhlak saya menjadi kuat, tanpa Iman dan Akhlak menjadi lemah". Organisasi Tapak Suci berkiprah sebagai organisasi pencak silat, berinduk kepada Ikatan Pencak Silat Indonesia, dan dalam bidang dakwah pergerakan Tapak Suci merupakan pencetak kader dari Muhammadiyah.

Pencak silat juga pada dasarnya adalah bela diri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yaitu nilai etis, teknis, estetis dan atletis. Nilai pencak silat juga merupakan corak khas dan keistimewaan pencak silat yang bersumber dari budaya masyarakat rumpun melayu.

PB.IPSI (1994:40) menjelaskan tentang adanya 4 aspek utama yang terdapat di Pencak Silat diantaranya yaitu :

1. Aspek mental spiritual

Aspek mental spiritual ini menyangkut tentang membangun dan mengembangkan kepribadian serta karakter pada seseorang. Dengan adanya aspek ini biasanya seseorang atau anak yang mengikuti Pencak Silat manapun dituntut untuk mempunyai mental yang kuat dan apabila menghadapi situasi yang membutuhkan keberanian mental mereka dapat dengan mudah menghadapinya.

2. Aspek seni budaya

Budaya atau permainan seni dalam pencak silat ini bisa dikatakan masuk kedalam aspek yang sangat penting. Pada umumnya istilah pencak diartikan sebagai gambaran bentuk seni atau tarian pencak silat yang diiringi musik dengan menggunakan busana yang menarik.

3. Aspek bela diri

Pada aspek ini berisikan tentang kepercayaan atau ketekunan diri yang sangat penting dimiliki oleh seseorang dalam menguasai ilmu bela diri. Istilah silat cenderung pada aspek kemampuan teknik atau teknis bela diri pencak silat.



#### 4. Aspek olahraga

Hal ini berarti berkaitan dengan aspek fisik dalam pencak silat karena di dalam pencak silat juga dengan organisasi silat manapun pasti ada latihan fisik. Yang dimaksud latihan fisik adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas kondisi tubuh dengan tujuan memperkuat otot, meningkatkan kelincahan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas serta koordinasi antara pikiran dengan tubuh.

Berdasarkan aspek pencak silat tersebut dapat dikatakan bahwa kegiatan pencak silat sangatlah penting untuk dilestarikan terutama di sekolah-sekolah supaya budaya bangsa tidak hilang begitu saja dan peserta didik bisa meraih prestasi bagi yang memang memiliki minat dan bakat dibidang olahraga pencak silat. Dan penjelasan ini juga dapat dinyatakan bahwasanya Pencak Silat memang hasil budaya bangsa yang patut untuk dilestarikan. Walau begitu ini juga bukan sesuatu yang mengarah pada kekerasan akan tetapi mengarah pada seni dan budaya dalam mempertahankan diri ketika ada suatu bahaya yang mengancam.

Adanya pelatihan ini juga dapat memperbaiki gaya hidup anak yang terus menerus bermain hp di era digital ini karena dengan adanya pelatihan bagi anak yang suka berantem dan olahraga biasanya dilampiaskan dalam latihan. Dengan ini juga dapat menjaga pola makan tidak sehat dapat menyebabkan penyakit tidak menular, seperti jantung, pembuluh darah, penyakit tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan lebih, osteoporosis, kanker, usus, dan, depresi di kemudian hari karena pada saat anak mengikuti pelatihan pasti seorang pelatih memberikan himbauan dan larangan makanan apa saja yang perlu dikonsumsi dan makanan apa yang harus dikurangi bahkan jika perlu tidak diperbolehkan mengkonsumsinya.

### **KAJIAN PUSTAKA**

Berikut adalah kajian Pustaka yang menyangkut dengan pembahasan di atas, antara lain :

#### 1. Sejarah dan filosofi Pencak Silat Tapak Suci

Pencak Silat sebagai salah satu warisan budaya bangsa Indonesia memiliki akar yang dalam sejarah dan tradisi masyarakat Melayu. Tapak Suci merupakan salah satu aliran pencak silat yang dikenal dengan pendekatan holistic yang dimaksud ialah berhubungan dengan gabungan teknik bela diri dengan nilai-nilai moral keagamaan, terutama dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah. Berdasarkan studi oleh Suryadi (2009). Tapak Suci juga memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental dan moral serta mendidik para pesilat dalam aspek kedisiplinan, keimanan dan persatuan.



Tapak Suci didirikan pada 31 Juli 1963 di Yogyakarta sebagai respon terhadap pentingnya untuk mengembangkan seni bela diri yang tidak hanya mengajarkan teknik tetapi juga membentuk karakter pesilat yang kuat. Tapak Suci berorientasi pada pengembangan iman dan akhlak, seperti yang terdapat dalam moto “ Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat dan tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah” (Yusuf, 2014)

2. Aspek-aspek dalam pencak silat

Pencak silat Tapak Suci sama seperti pencak silat pada umumnya yang memiliki 4 aspek utama yang saling berkaitan dalam membentuk kesatuan dalam latihan dan pratiknya. PB IPSI (1994).

3. Tapak Suci dan Peranannya dalam Pembentukan Karakter

Selain sebagai olahraga bela diri, Tapak Suci juga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter individu. Dalam sebuah penelitian oleh Sari (2015) mengenai Tapak Suci ditemukan bahwa pengajaran dalam Tapak Suci mengutamakan pembentukan akhlak yang baik, kedisiplinan, rasa persatuan dan rasa tanggung jawab.

4. Manfaat Pencak Silat dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kajian Haryono (2017) mengenai dampak positif pencak silat terhadap Kesehatan mental dan fisik, ditemukan bahwa latihan pencak silat dapat mengurangi stress, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

5. Peran Tapak Suci dalam Masyarakat dan Internasional

Menurut Ismail (2020), Tapak Suci tidak hanya berkembang di Indonesia, tetapi juga mulai mendapat pengakuan di luar negeri, seiring dengan meningkatnya kegiatan pertukaran budaya dan olahraga.

6. Pencak Silat sebagai Pelestarian Budaya

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sutanto (2011). Pelatihan pencak silat di sekolah-sekolah dapat berfungsi untuk mengenalkan generasi muda pada tradisi budaya yang menjadi ciri khas bangsa Indonesia. Dengan demikian pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai olahraga bela diri tetapi juga sebagai sarana untuk menjaga identitas budaya bangsa.

7. Pencak Silat dalam Konteks Kesehatan

Seperti yang dijelaskan oleh Rahayu (2016) latihan pencak silat dapat mengurangi resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, obesitas



dan penyakit jantung. Oleh karena itu, Tapak Suci juga mendorong pola hidup sehat di kalangan para pesilatnya dengan menjaga pola makan yang sehat serta menghindari makanan yang dapat memicu penyakit.

## METODE DALAM PENGAJARAN

### Tahap Pelatihan

Untuk menyiapkan latihan pada anak usia dini di SD Muhammadiyah 2 Pagak agar tetap maksimal dan dapat menjadi atlet yang hebat tidak bisa dengan ala kadarnya atau sekedar yang penting berjalan dan latihan saja, tetapi harus ada konsep tersendiri saat latihan semua harus dimulai melalui konsep yang tertulis dan sudah direncanakan secara matang untuk kualitas latihan yang memadai, dapat dilakukan dengan menggunakan latihan secara periodisasi.

Periodisasi adalah program latihan yang dilakukan dengan cara menyusun setiap program latihan secara tertulis dimulai dari tahap persiapan sampai tahap kompetisi dengan bertahap dan sesuai dengan kemampuan anak tersebut, latihan tidak hanya dilakukan dalam bentuk fisik karena mental seorang anak tidak hanya berlatih karena lama-kelamaan akan menjadi bosan. Maka untuk menanggulangi kebosanan pada anak disusunlah berbagai permainan yang berkaitan dengan program latihan yang diberikan dan sesuai dengan berbagai tahapan latihan. Dalam penyusunan program latihan biasanya dibagi menjadi 2 tahap yaitu :

### Tahap Persiapan

Tahap latihan dengan melatih gerakan dasar dalam pencak silat , baik secara fisik maupun teknik yang biasanya akan dipersiapkan untuk pertandingan karena tujuan utama dari berlatih agar anak dapat menjadi seorang atlet yang berprestasi sejak dini. Sehingga jika seorang anak sudah dapat berprestasi sejak dini dapat dijadikan harapan agar bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia nantinya. Adapun tahap ini biasanya banyak menekankan pada latihan fisik seorang anak yaitu 70% , adapun teknik hanya penguasaan teknik dasar 20% , dan psikologi 10%.





Gambar 1. Pelaksanaan Latihan

**Pada Tahap persiapan dibagi menjadi 2 tahap yaitu :**

1. Tahap Persiapan Umum

Teknik yang diajarkan pada anak adalah teknik dasar, teknik dasar adalah teknik gerakan latihan yang diajarkan secara mendasar, contohnya : Diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan Teknik pukulan, tendangan dan bantingan.

2. Tahap Persiapan Khusus

Teknik yang diajarkan secara khusus dan sesuai dengan kondisi yang dimiliki oleh anak usia dini dalam melakukan kegiatan pelatihan yang bertujuan dapat memahami latihan dengan baik dan benar, contohnya : Teknik serangan dan teknik bertahan.

**Tahap kompetisi**

Tahap ini merupakan tahapan dimana anak yang sudah memiliki bekal dalam sebuah latihan yang terus menerus secara bertahap untuk mempersiapkan diri agar dapat mengikuti sebuah kompetisi yang telah dilaksanakan dari kota maupun daerah dalam sebuah ajang kejuaraan perlombaan tingkat sekolah dasar yang nantinya seorang anak dapat mempersiapkan latihan tahap dasar menjadi latihan tahap kompetisi yaitu untuk mempersiapkan menghadapi *try in*, *try out* bahkan untuk pertandingan yang sesungguhnya.





Gambar 2. Pelaksanaan Turnamen

**Pada tahap kompetisi ini memiliki 2 tahapan yaitu :**

1. Tahap Pra Kompetisi

Tahap pra kompetisi ini biasanya dilakukan latihan yang bertujuan untuk mematangkan teknik atau latihan. Teknik yang diajarkan adalah teknik simulasi, teknik simulasi adalah salah satu teknik yang berisikan serangkaian gerakan dimulai dari teknik dasar yang dirangkai sehingga membentuk teknik serangan yang dilakukan anak dengan berbagai latihan yang diajarkan, contohnya : teknik shadow, pukulan dan tendangan menggunakan peching. Bisa juga dengan dilakukannya latihan bertanding sebelum adanya kompetisi misalnya try in (melakukan sparing dengan teman seperguruan ditempat latihan yang sama) dan bisa juga try out (melakukan sparing dengan teman beda perguruan atau satu perguruan tetapi dengan tempat latihan yang berbeda).

2. Tahap Kompetisi

Teknik yang diajarkan pada anak adalah tentang bagaimana seorang anak mempunyai sebuah teknik dalam bertanding, memiliki strategi yang matang untuk menghadapi berbagai lawan dengan banyaknya macam tipe lawan dan perguruan yang berbeda ketika mengikuti kejuaraan perlombaan yang diikuti,



contohnya adalah teknik mempertahankan poin dan memperbanyak poin dengan berbagai serangan yang pernah diajarkan pada saat latihan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Hasil pembahasan pada artikel ini bahwasanya pencak silat, khususnya Tapak Suci merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia yang kaya dengan nilai seni, disiplin dan filosofi hidup. Latihan Tapak Suci memberikan dampak positif pada pengembangan fisik dan mental anak melalui program yang terstruktur dan menggunakan konsep periodisasi. Dalam aspek fisik, latihan rutin membantu meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan kebugaran tubuh. Di sisi lain, aspek mental yang diajarkan meliputi ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup, disiplin, serta semangat juang yang tinggi. Selain itu, nilai-nilai moral seperti menjaga akhlak dan iman menjadi pedoman penting dalam setiap latihan, menjadikan anak lebih siap menghadapi berbagai tantangan.

Pencak Silat, khususnya Tapak Suci, bukan sekadar seni bela diri, tetapi juga warisan budaya Indonesia yang kaya akan nilai sejarah dan tradisi. Dengan mengajarkannya di sekolah-sekolah, seni bela diri ini dapat dikenalkan kepada generasi muda sebagai bagian dari identitas bangsa. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa Pencak Silat tetap hidup dan berkembang di tengah tantangan globalisasi, sekaligus mengakar kuat dalam jiwa generasi penerus bangsa.

Salah satu fokus utama dalam pelatihan Tapak Suci adalah pengembangan karakter pesilat. Nilai-nilai seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan persatuan menjadi bagian integral dalam setiap sesi latihan. Selain itu, ajaran Tapak Suci juga mendorong penguatan akhlak, seperti kejujuran, rasa hormat, dan kepedulian terhadap sesama, sehingga anak-anak tidak hanya menjadi pesilat yang tangguh, tetapi juga individu yang berkarakter baik.

Latihan Tapak Suci memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental anak. Dalam berbagai kajian, latihan seni bela diri ini diketahui dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu menjaga keseimbangan tubuh, memperbaiki postur, dan meningkatkan metabolisme, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan anak secara keseluruhan.

Tapak Suci tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan ekstrakurikuler, tetapi juga menjadi ajang persiapan bagi siswa untuk berkompetisi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Program periodisasi dalam latihan dirancang untuk membangun kemampuan fisik dan mental secara bertahap sehingga peserta siap menghadapi berbagai tantangan dalam kompetisi. Dengan begitu, mereka tidak hanya membawa nama baik sekolah, tetapi juga mengharumkan budaya Indonesia di mata dunia.

Tapak Suci mengajarkan anak-anak untuk mencintai budaya lokal Indonesia melalui praktik langsung yang sarat akan nilai-nilai tradisional. Kegiatan ini membangkitkan rasa bangga terhadap seni bela diri asli Indonesia dan memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya melestarikan budaya bangsa. Dalam



jangka panjang, pengajaran seni bela diri ini dapat memperkuat identitas nasional anak-anak.

Tapak Suci telah membuktikan perannya dalam memperkenalkan budaya Indonesia kepada dunia. Seni bela diri ini tidak hanya dihargai di tingkat lokal, tetapi juga diakui secara internasional sebagai bagian dari warisan budaya yang kaya. Melalui kompetisi global dan pertukaran budaya, Tapak Suci menjadi salah satu cara efektif untuk mempromosikan nilai-nilai Indonesia kepada masyarakat dunia.

Pelatihan Tapak Suci tidak hanya menjadi sarana untuk meningkatkan fisik dan mental anak, tetapi juga sebagai wahana untuk melestarikan budaya bangsa, membentuk karakter, dan menyiapkan generasi muda untuk menghadapi kompetisi. Selain itu, manfaat kesehatan yang diberikan serta kontribusi Tapak Suci dalam memperkenalkan budaya Indonesia ke tingkat internasional menjadikan seni bela diri ini sangat relevan di era modern. Upaya ini diharapkan terus berlanjut agar nilai-nilai luhur Pencak Silat tetap hidup dalam masyarakat.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan apa yang ditulis tersebut Pencak Silat dapat dikatakan sebagai salah satu kegiatan penting yang perlu dilestarikan terutama di sekolah-sekolah supaya budaya bangsa tidak hilang begitu saja dan tetap ada penerusnya, tujuan lainnya adalah dapat digunakan sebagai salah satu kegiatan untuk meningkatkan prestasi pada peserta didik yang memang memiliki kemampuan, minat, bakat di bidang Pencak Silat. Ada yang berpendapat juga bahwa pokok-pokok dari pencak silat sebagai tradisi budaya bangsa sudah terhilangkan. Hal ini dikarenakan bercampurnya pencak silat dengan dunia olahraga. Dengan alasan ini sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat itu sendiri, dan tidak mengikuti keanggotaan serta peraturan yang ditempuh oleh Pesilat, yang kini telah menjadi organisasi pengatur pencak silat sedunia.

### **REFERENSI**

- Purnomo, S. (2018), *Sejarah Pencak Silat di Indonesia dan Peran IPSI Dalam Pengembangannya*, Jakarta : Pustaka Silat Indonesia.
- Kemempora Republik Indonesia (2021), *Pencak Silat Dalam Perspektif Olahraga dan Budaya di Indonesia*. Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). (2016). *Panduan Pencak Silat di Indonesia*. Jakarta : IPSI
- Sukoco,S., & Fatimah, M.(2020). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Tapak Suci*. Jakarta : Pustaka Silat Indonesia
- Nugroho, R. (2018). *Tapak Suci : filosofi dan teknik Pencak Silat*. Yogyakarta : Tapak Suci Press.
- Kemempora Republik Indonesia. (2019). *Pencak Silat Tapak Suci dalam konteks Olahraga Indonesia*. Jakarta Kemempora RI.



"Tapak Suci Putera Muhammadiyah - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas"  
[https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tapak\\_Suci\\_Putera\\_Muhammadiyah](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tapak_Suci_Putera_Muhammadiyah)

PB IPSI.(1994). Pedoman Umum Pencak Silat. Jakarta : Ikatan Pencak Silat Indonesia.

Suryadi, A. (2009). Tapak Suci : Filosofi dan Perkembangannya. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Yusuf, Z.(2014). Tapak Suci : Membangun Karakter dan Akhlak Melalui Pencak Silat. Surabaya: Pustaka Muhammadiyah.

Sari, M. (2015). Pengaruh Tapak Suci dalam Pembentukan Karakter Anak. Jurnal Pendidikan Jasmani, 7 (2). 34-40

Ismail, H, (2020). Peran Pencak Silat dalam Diplomasi Budaya Indonesia. Jurnal Budaya Internasional, 13(1),22-27

Haryono, P. (2017). Dampak Positif Pencak Silat terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja. Jurnal Kesehatan, 9(4), 101-108

Sutanto, R. (2011). Pencak Silat sebagai Upaya Pelestarian Budaya Bangsa. Jurnal Budaya dan Tradisi,6 (1), 17-23

Rahayu, A. (2016). Pencak Silat dan Kesehatan: Meningkatkan Kebugaran dan Menurunkan Risiko Penyakit. Jurnal Olahraga Sehat, 3(2), 56-62