

KAIDAH GERAK DASAR I PADA OLAHRAGA TRADISIONAL *SILEK TALAGO BIRU* KABUPATEN PASAMAN

Prima Nanda¹, Sabarudin Yunis Bangun², Agung Sunarno³

¹SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping

^{2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan

Email: prima_nanda10@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kaidah gerak dasar I *Silek Talago* Biru Pasaman. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian dilakukan di Lapangan Kantor Bupati Pasaman Lubuksikaping. Populasi pada penelitian ini yaitu Guru silat *Talago* Biru Pasaman, pemain *Silek Talago* Biru Pasaman dan pelatih *Silek Talago* Biru Pasaman. Teknik pengambilan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini yaitu kaidah gerak dasar I terdiri dari kombinasi langkah, pukulan, kuncian, bantingan, gerakan elakan, teknik dasar kudo-kudo *Silek Talago* Biru Pasaman, teknik sapuan dan teknik tusukan. Kesimpulan penelitian yaitu kaidah gerak dasar I merupakan latihan untuk pemain *Silek* pemula dan memiliki karakteristik gerak yang mudah diingat.

Kata Kunci: *Kaidah Gerak Dasar, Talago Biru*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya dan adat istiadat masyarakatnya. Olahraga tradisional harus memiliki dua persyaratan yaitu “olahraga” dan “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang sudah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas (Bambang Laksono, dkk, 2012:1). Olahraga tradisional merupakan salah satu aktivitas budaya pada suatu masyarakat. Olahraga tradisional merupakan aktivitas gerak pada suatu masyarakat dan telah turun temurun dari suatu generasi ke generasi berikutnya. suatu kegiatan dikategorikan olahraga tradisional tentunya harus teridentifikasi unsur tradisinya yang memiliki kaitan erat dengan kebiasaan atau adat suatu kelompok masyarakat tertentu (Suprayitno, 2014 : 9). Olahraga tradisional merupakan olahraga rekreatif pada masyarakat yang memiliki beragam nilai-nilai luhur untuk pembentukan karakter pada masyarakatnya.

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang kaya akan adat dan budaya lokalnya. Olahraga tradisional *Silek* adalah suatu aktivitas budaya masyarakat dan memiliki nilai-nilai kearifan lokal pada masyarakat Minangkabau. Olahraga tradisional *Silek* merupakan aktivitas bela diri pada masyarakat Minangkabau. Olahraga tradisional bertujuan diajarkan tidak hanya kepada generasi muda namun masyarakat yang membutuhkan sebagai dasar menjaga diri. Olahraga tradisional *Silek* pada masyarakat Minangkabau terdiri dari banyak aliran pada suatu daerahnya. Kabupaten Pasaman merupakan salah satu daerah yang saat ini aktif dalam pelestarian olahraga tradisional *Silek*. *Silek* pada masyarakat Pasaman ditanamkan selain untuk menjaga diri juga sebagai aktivitas kebugaran masyarakat. Olahraga tradisional pada masyarakat Pasaman salah satu *Silek Talago* Biru. *Silek* tradisional *Talago* biru didirikan oleh bapak Afrizal Chan Sutan Rajo Mudo dan juga merupakan guru besar *Silek Talago* Biru Indonesia (TBI). *Silek* tradisional *Talago* Biru Cabang Pasaman memiliki sekretariat di Tanjung Alai Pauah Lubuksikaping. Aktivitas latihan *Silek Talago* Biru untuk pemula biasanya dilakukan di lapangan Kantor Bupati Pasaman pada pagi dan sore hari. Aktivitas latihan *Silek Talago* Biru untuk kemampuan lanjutan dilakukan pada malam hari di lapangan sekretariat *Talago* biru.

Silek Talago Biru memiliki beberapa jurus dan teknik yang wajib dikuasai oleh pemula. Jurus yang wajib dikuasai pesilat pemula yaitu sambah atau langkah awal *Silek*, kaidah gerak dasar I, kaidah gerak dasar II, kaidah gerak dasar III, Kaidah Gerak dasar IV dan beladiri praktis. Aktivitas latihan wajib untuk pemula yaitu sambah dan kaidah gerak dasar I yang terdiri dari kombinasi teknik gerakan langkah, pukulan, kunci, bantingan, dan gerakan elakan. Rangkaian kaidah gerak dasar I disusun secara sistematis dan memiliki urutan gerakan dari yang mudah hingga gerakan tersulit. Kaidah gerak dasar I terdiri dari 35 kombinasi gerakan dasar pada perguruan *Silek Talago Biru*. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru perguruan *Silek Talago Biru* bapak Rafdinal yaitu “pesilat pemula diberikan latihan kaidah gerak dasar untuk mempersiapkan dasar beladiri *Silek* kepada pesilat”. Berdasarkan hasil wawancara di atas penulis berkesimpulan bahwa kaidah gerak dasar I merupakan latihan untuk pesilat pemula dan memiliki karakteristik gerak yang mudah diingat.

Olahraga tradisional *Silek Talago* Biru sangat penting diketahui dan merupakan aktivitas kearifan lokal yang memiliki nilai-nilai luhur untuk pembentukan karakter pada generasi muda. mengemukakan nilai-nilai budaya yang terkandung di dalam bentuk olahraga tradisional adalah penghargaan pada usaha yang keras untuk mencapai prestasi unggul, penghargaan pada prestasi orang lain, pesaing, ikatan kelompok religiusitas dan lain-lain (Asep Ardiyanto, 2016:529). Pada dasarnya pesilat pemula sangat membutuhkan pengetahuan dan pemahaman gerak kaidah gerak dasar I agar pelaksanaan gerak dapat dilakukan dengan baik. Pengetahuan pada gerakan yang benar akan membantu pesilat dalam melaksanakan rangkaian gerak dengan benar. Untuk itu perlu adanya pedoman khusus yang memberikan keterangan dan pengetahuan pada gerakan *Silek Talago* Biru pada pesilat pemula. Olahraga tradisional merupakan salah satu kebudayaan bangsa yang perlu dilestarikan agar tidak punah ditelan zaman. Bila satu elemen kebudayaan bangsa telah hilang, maka nilai-nilai dan norma-norma yang terkandung di dalamnya juga telah hilang (Bambang Laksono, dkk, 2012:9). Dengan memberikan pedoman khusus pada aktivitas gerak merupakan suatu bentuk upaya pelestarian olahraga tradisional *Silek Talago* Biru kepada generasi muda maupun pada masyarakat luas.

Pengetahuan dapat membantu pesilat dalam melakukan sebuah rangkaian gerakan yang benar. Kaidah gerak dasar I pada *Silek Talago* Biru Pasaman merupakan kegiatan gerak dasar untuk pesilat pemula. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Besar *Silek Talago* Biru yaitu bapak Afrizal Chan Rajo Mudo kaidah gerak dasar I dirangkai untuk masyarakat umum karena mengandung unsur gerak dasar yang mudah dilakukan. Berdasarkan uraian yang didapatkan serta olahraga tradisional merupakan warisan nenek moyang yang perlu dijaga, dikembangkan dan dilestarikan keberadaannya agar tidak punah bersama dengan modernisasi zaman, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang revitalisasi olahraga tradisional *Silek Talago* Biru Kabupaten Pasaman. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kaidah gerak dasar I pada olahraga tradisional *Silek Talago* Biru Kabupaten Pasaman. Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimanakah kaidah gerak dasar I pada olahraga tradisional *Silek Talago* Biru Pasaman.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi atau pengamatan, wawancara dan dokumentasi. Lokasi penelitian dilakukan di Lapangan Kantor Bupati Pasaman Lubuksikaping. Populasi pada penelitian ini yaitu Guru silat *Talago* Biru Pasaman, para Pesilat *Talago* Biru Pasaman dan pelatih *Silek Talago* Biru Pasaman. Teknik pengambilan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti melakukan pencarian data dengan cara melakukan wawancara secara langsung kepada pihak responden dan mendokumentasikan olahraga

tradisional *Silek Talago* Biru Pasaman tersebut kemudian dianalisis menggunakan tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan atau verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Silek Talago Biru Pasaman merupakan olahraga tradisional masyarakat Pasaman. Proses latihan *Silek Talago* Biru Pasaman dilakukan dengan program yang sistematis dan berkelanjutan. latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat (Tohar, 1992: 112). Untuk dapat meningkatkan keterampilan *Silek* harus diterapkan secara sistematis dan berkelanjutan agar mendapatkan hasil yang maksimal. yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan standar tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks (Harsono, 1988: 101). Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan selektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari.

Kaidah gerak dasar I merupakan aspek latihan *Silek Talago* Biru Pasaman untuk tingkat pemula. Latihan kaidah gerak dasar I merupakan latihan awal untuk membangun dasar fisik dan keterampilan pesilat untuk dapat lanjut pada tahap yang lebih kompleks. Kaidah gerak dasar I memiliki inti gerakan yang lebih mengedepankan silaturahmi. Memiliki nilai sopan santun kepada orang tua atau guru dengan cara meminta restu dan meminta pesan teguran jika melakukan kesalahan. Bersikap baik kepada alam semesta dapat dilihat dengan hormat pada keempat mata angin, bersikap sportivitas antar sesama pemain silat dan saling memaafkan. Sebelum melaksanakan aktivitas latihan kaidah gerak dasar I pesilat pemula diberikan pembelajaran wajib selain dari kaidah gerak dasar I yaitu gerakan penghormatan, gerakan kaidah langkah awal, dan selanjutnya kaidah gerak dasar I yang terdiri dari 35 jenis kombinasi gerakan.

Menurut keterangan tuo *Silek* Afrizal Chan Sutan Rajo Mudo “Olahraga bela diri *Silek Talago* Biru pada dasarnya memiliki gerakan yang berpedoman pada aliran-aliran *Silek* di Minangkabau, yang menjadi perbedaan hanya saja pada pola-pola serangan dan jenis kuda-kuda yang digunakan pada masing-masing aliran”. Afrizal Chan Sutan Rajo Mudo menjelaskan bahwa pembinaan pada generasi muda ditinjau dari tingkatannya hingga mencapai pada tingkatan guru yaitu:

1) Mempertanyakan Niat Ingin Berlatih

Niat untuk ingin berlatih *Silek* harus didasari dengan niat yang ikhlas semata-mata untuk tujuan yang baik. Karena dalam *Silek* menanamkan nilai-nilai etika moral dan kemampuan membela diri atas jalan yang benar. Belajar *Silek* bukan untuk membunuh namun sebagai dasar pada diri untuk menjaga dan membela diri jika terjadi sesuatu yang membahayakan pada diri. Untuk belajar *Silek* harus didasari dengan niat yang tulus dan hati yang suci. Hal yang perlu diketahui dalam berlatih *Silek tuo* Minangkabau khususnya pada aliran taralak *Talago Biru* yaitu sebagai berikut:

- a. Dalam memasuki arena latihan wajib membaca salam.
- b. Tidak boleh melecehkan gerakan
- c. Berkata kotor
- d. Mengerjakan pelaksanaan gerak harus sesuai intruksi pelatih
- e. Tidak boleh meludah pada arena latihan
- f. Selalu bersikap sopan tidak melangkahi etika dan moral yang sudah ditentukan.
- g. Menghargai sesama teman yang berlatih.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk berlatih *Silek* harus memiliki niat yang tulus atas jalan kebenaran. Etika dan moral dipertanyakan sebelum diterima untuk melakukan latihan.

2) Penguksuhan dan Pemasangan Deta

Setelah memperbaiki niat dalam berlatih *Silek* dilanjutkan dengan penguksuhan yang dipimpin pelatih dengan cara berdoa diarena gelanggang latihan. Hal yang ditanyakan pelatih jika adanya murid baru diperguruan yaitu :

- a. Menayakan nama murid
- b. Berdoa
- c. Memperkenalkan murid kepada rekan-rekan murid lain yang latihan
- d. Memberikan sambutan kepada murid baru

Setelah itu pelatih atau guru *Silek* melakukan penguksuhan dengan beberapa ritual dan memasang deta kekepala murid baru dan mendoakan kembali atas pemasangan deta tersebut.

3) Latihan Untuk Pemula

Latihan yang diterapkan kepada murid baru yaitu memberikan pembinaan dengan menerapkan dasar-dasar gerakan *Silek*. Dasar-dasar yang diberikan yaitu :

- a. Teknik Memukul
- b. Teknik Menangkis
- c. Teknik Dasar Kuda-Kuda
- d. Teknik Melangkah
- e. Teknik Menyapu
- f. Teknik Tusukan Menggunakan Pisau

Dari beberapa teknik dasar di atas diterapkan secara sistematis dengan program yang berkelanjutan. Penerapan latihan dasar dilakukan memiliki target waktu dan wajib dikuasai murid.

4) Pemahaman Kaedah Gerak

- a. Hormat Perguruan

Hormat perguruan merupakan gerakan wajib bagi murid sebelum melakukan kaidah gerak dasar maupun aktivitas latihan lainnya pada *Silek Talago Biru*. Pada hormat perguruan ini melakukan gerakan mengambil nafas dan membuang nafas serta berdoa didalam hati kepada yang Maha Kuasa Allah S.W.T. Berikut dapat dilihat pada gambar gerakan hormat perguruan dibawah ini :

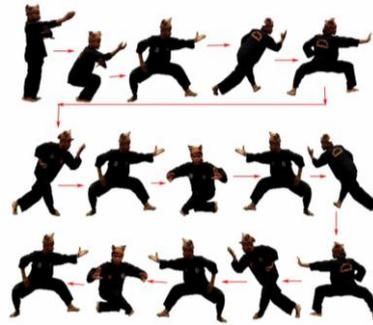
Gambar 1. Gerakan Hormat Perguruan



- b. Langkah Sambah dan Penghormatan

Gerakan sambah dan penghormatan dilakukan sebagai gerakan awal sebelum masuk pada latihan inti pada latihan *Silek Talago Biru*. Berikut ini dapat dilihat pada gambar dibawah gerakan sambah dan penghormatan pada *Silek Talago Biru* :

Gambar 2. Gerakan Sambah Dan Penghormatan



Setelah menguasai latihan teknik dasar guru memberikan pemahaman kepada murid tentang kaedah gerak dan nilai-nilai moral dan sosial yang tertanam didalam pelaksanaan kaedah gerak pada olahraga *Silek*. Kaedah gerak pada *Silek Talago Biru* yaitu terdiri dari :

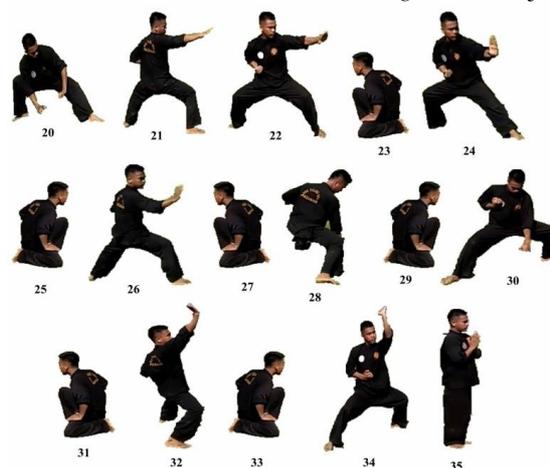
c. Kaedah Gerak dasar

Kaedah gerak dasar merupakan kombinasi gerakan teknik memukul, teknik menangkis, teknik dasar kuda-kuda, teknik melangkah, teknik menyapu, teknik tusukan menggunakan pisau. Berdasarkan hasil pengamatan pada perguruan *Silek Talago Biru* kombinasi gerakan pada kaedah gerak dasar yaitu sebagai berikut :

Gambar 3. Kaidah Gerak Dasar I *Talago Biru*



Gambar 4. Kaidah Gerak Dasar I *Talago Biru* Lanjutan



Kaidah gerak dasar I terdiri dari 35 kombinasi gerakan dasar pada perguruan *Silek Talago Biru*. Gerakan kombinasi terdiri dari kombinasi langkah, pukulan, kunci, bantingan, dan gerakan elakan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru perguruan *Silek Talago Biru* bapak Rafdinal yaitu “pesilat pemula diberikan latihan kaidah gerak dasar untuk mempersiapkan dasar beladiri *Silek* kepada pesilat”. Berdasarkan hasil wawancara di atas penulis berkesimpulan bahwa kaidah gerak dasar I merupakan latihan untuk pesilat pemula dan memiliki karakteristik gerak yang mudah diingat.

d. Kaidah Gerak II

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru *Silek Talago Biru* bapak Rafdinal mengatakan bahwa kaidah gerak II merupakan tahap lanjutan dari kaidah gerak dasar I yang dilakukan pada malam hari”. Latihan gerak dasar dilakukan pada malam hari dengan tujuan tidak untuk dipertontonkan pada khalayak luas bagaimana proses latihan. Kaidah dasar II memiliki 30 jurus dan terdiri dari setiap pelaksanaan jurus memiliki pecahan kombinasi gerakan. Latihan dilakukan pada malam hari tidak untuk dipertontonkan pada khalayak luas.

e. Kaidah Gerak III

Bapak Rafdinal menjelaskan kaidah gerak III merupakan lanjutan dari latihan kaidah gerak II. Sama dengan proses latihan di atas proses latihan kaidah dasar III dilakukan pada malam hari dan tidak untuk dipertontonkan hanya murid-murid yang ikut serta dalam latihan yang boleh melihat proses pelaksanaan latihan. Kaidah gerak III memiliki 36 jurus dan juga memiliki pecahan kombinasi gerakan setiap satu jurus. Latihan dilakukan pada malam hari tidak untuk dipertontonkan pada khalayak luas.

f. Kaidah Gerak IV

Bapak Rafdinal menjelaskan bahwa kaidah gerak IV merupakan kaidah gerak terakhir yang harus dilakukan oleh murid, banyak proses panjang yang harus dilalui untuk dapat mencapai pada kaidah gerak IV. Kaidah gerak IV dilakukan pada malam hari dan tidak untuk dipertontonkan kepada khalayak luas. Kaidah gerak IV memiliki 16 jurus dan memiliki pecahan kombinasi gerakan setiap satu pelaksanaan jurus. Latihan dilakukan pada malam hari tidak untuk dipertontonkan pada khalayak luas.

g. Beladiri Praktis

Beladiri praktis diberikan kepada murid-murid sesuai pada level dan kemampuan murid. Beladiri praktis ini merupakan analogi dari kemungkinan-kemungkinan sesuatu hal buruk yang terjadi atau analogi serangan yang biasa terjadi pada kehidupan sehari-hari. Beladiri praktis ini diberikan agar murid dapat mengaplikasikan dilapangan jika terjadi serangan dari lawan dalam kehidupan sehari-hari. Bela diri praktis terdiri dari 6 level berdasarkan tingkatannya sesuai dengan kemampuan dan tingkatan murid dalam proses latihan. Berikut level bela diri praktis yang diterapkan kepada pesilat yaitu :

Level 1	= Pemula (0 sampai 3)
Level 2	= 3 Bulan Latihan
Level 3	= 6 Bulan latihan
Level 4	= 9 Bulan Latihan
Level 5	= 12 Bulan Latihan
Level 6	= 15 Bulan Latihan

Berdasarkan pembagian level latihan tersebut, murid diberikan bela diri praktis dalam jangka waktu 15 bulan latihan tergantung kecepatan daya serap dan tingkat penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki oleh murid. Beladiri praktis ditekankan kepada murid hanya digunakan pada saat terdesak tidak untuk digunakan sembarangan dikarenakan beladiri

praktis ini adalah jurus yang mematikan dapat melumpuhkan lawan. Latihan dilakukan pada malam hari tidak untuk dipertontonkan pada khalayak luas.

5) Pelantikan Pelatih Pemula

Pelantikan pelatih pemula ini dilakukan oleh guru besar *Silek Talago* Biru yaitu bapak Afrizal Chan Sutan Rajo Mudo. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Deni dan Anton selaku Pelatih *Silek Talago* Biru Pasaman untuk dapat dilantik harus melewati tahapan-tahapan yang diberikan oleh guru besar seperti halang rintang, tes fisik, pemahaman tentang etika dan moral dalam *Silek tuo Talago* Biru, Tes Sparing 1 Vs 1, 1 Vs 2, 1 Vs 3 hingga 1 Vs 8 orang penyerang. Pelantikan pelatih langsung dilantik oleh guru besar *Silek Talago* Biru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kaidah gerak dasar I merupakan latihan untuk pemain *Silek* pemula dan memiliki karakteristik gerak yang mudah diingat. Gerakan kombinasi terdiri dari kombinasi langkah, pukulan, kunci, bantingan, gerakan elakan, teknik dasar kuda-kuda *Silek Talago* Biru Pasaman, teknik sapuan dan teknik tusukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal Chan Sutan Rajo Mudo. 2019. Guru besar *Silek Talago* Biru Indonesia. Lubuksikaping Pasaman.
- Anton TBI. 2019. Pesilat *Talago* Biru Cabang Pasaman. Lubuksikaping Pasaman.
- Bambang Laksono,dkk.2012. Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Deni TBI. 2019. Asisten Pelatih *Silek Talago* Biru Cabang Pasaman. Lubuksikaping Pasaman.
- Harsono, (1988), *Coaching* dan Aspek Aspek Psikologi Dalam *Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.
- Rafdinal. 2019. Pelatih *Silek Talago* Biru Cabang Pasaman. Lubuksikaping Pasaman.
- Suprayitno. 2014. Peran Permainan Tradisional Dalam Membantu Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak Anak Secara Menyeluruh. Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNIMED.
- Tohar, 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis. Semarang: UPT MKK UNNES. Jurnal *Online* <http://lib.unnes.ac.id/150/1/6114.pdf>.