

P. Supoto

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL DALAM RANGKA DIES NATALIS UNDIP KE 55

“ WORLD FIT FOR CHILDREN ”

Editor:

1. Budiyono
2. Praba Ginandjar
3. Lintang Dian Saraswati
4. M. Arie Wuryanto
5. Laksmi Widajanti



Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro
Semarang, 6 Oktober 2012.



Badan Penerbit
Universitas Diponegoro
ISBN : 978-602-097-284-8



Badan Penerbit
Universitas Diponegoro
ISBN 978-602-097-284-8

Prosiding Seminar Nasional
World fit for children
Copyright © 2012, BP UNDIP

Editor:

1. Budiyono
2. Praba Ginandjar
3. Lintang Dian Saraswati
4. M. Arie Wuryanto
5. Laksmi Widajanti

Penerbit:

Badan Penerbit Universitas Diponegoro
Jl. Imam Barjo,SH No.1 Semarang
Telp.(024)5311520

Hak cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang mencetak dan menerbitkan sebagian atau seluruh isi buku
Ini dengan cara dan dalam bentuk apapun tanpa seijin penulis
dan penerbit

KATA PENGANTAR

Seminar Nasional dengan tema “World Fits for Children” dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2012 di Universitas Diponegoro dalam rangka Dies Natalis ke-55. Seminar ini bertujuan untuk menghimpun pengetahuan dari berbagai sumber terkait data tentang situasi anak dan tantangan dalam upaya pemenuhan hak-hak anak. Prosiding ini disusun untuk mendokumentasikan dan mengkomunikasikan hasil seminar nasional tersebut yang terangkum dalam makalah-makalah yang disajikan dalam seminar serta hasil rumusan seminar.

Pada kesempatan ini kami menyampaikan terima kasih kepada Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia selaku *keynote speaker*, Direktur Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu Anak, UNICEF dan Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Surakarta, para penyaji dan penulis makalah, penyunting serta redaksi pelaksana yang telah bekerja keras sehingga prosiding ini dapat diterbitkan. Mudah-mudahan prosiding ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, utamanya bagi pengambil kebijakan dalam hal pemenuhan kebutuhan anak.

Pemilihan tema *World Fits for Children* dilatarbelakangi pemikiran-pemikiran antara lain hasil penelitian mengenai “*Children’s Perception of the Environment*” oleh Kevin Lynch (arsitek dari Massachusetts Institute of Technology) di 4 kota – Melbourne, Warsawa, Salta, dan Mexico City – tahun 1971-1975 telah menggugah dunia untuk peduli terhadap anak. Pada KTT Bumi di Rio de Janeiro 1992, disepakati prinsip Agenda 21 yaitu Program Aksi untuk Pembangunan Berkelanjutan, bahwa, anak dan remaja sebagai salah satu Kelompok Utama yang dilibatkan untuk melindungi lingkungan yang berkelanjutan. Penelitian *Kevin Lynch* ditinjau dan dilakukan penelitian serupa oleh *Dr Louise Chawla* dari *the Children and Environment Program of the Norwegian Centre for Child esearch* - Trondheim, Norwegia tahun 1994-1995. Hasil penelitian ini menjadi indikator bagi UNICEF dalam mengawasi pemenuhan hak anak di kota sebagai bagian dari *Child Friendly City Initiative* untuk pemerintah kota.

Data tentang situasi anak di Indonesia menunjukkan masih banyak tantangan dalam upaya pemenuhan hak anak. Menurut data BPS tahun 2006, masih terdapat anak terlantar dan hampir terlantar sebanyak 17.694.000 jiwa (22,14%). Melihat fakta di atas, dapat dikatakan pemenuhan hak-hak anak di Indonesia masih terpinggirkan oleh pembuat kebijakan. Oleh karena itu diperlukan peran semua pihak termasuk akademisi, pakar dan praktisi, serta pembuat kebijakan harus bersinergi agar dicapai hasil yang optimal untuk meningkatkan kualitas hidup anak Indonesia ke depan. Seminar ini diharapkan dapat menjadi media untuk berbagi informasi dan pengalaman

Semarang, 6 Oktober 2012

Ketua Panitia

SAMBUTAN

DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

Salam sehat !

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya Prosiding Seminar Nasional dalam rangka Dies Natalis UNDIP ke 55 dengan Tema "*World Fit for Children*" dapat tersusun.

Sebagaimana diketahui, pada Konferensi Habitat II atau *City Summit*, di Istanbul, Turki tahun 1996, menegaskan bahwa anak dan remaja harus mempunyai tempat tinggal yang layak; terlibat dalam proses pengambilan keputusan; terpenuhi kebutuhan dan peran anak dalam bermain di masyarakatnya. Melalui *City Summit* itu, UNICEF dan UNHABITAT memperkenalkan *Child Friendly City Initiative*, untuk menyentuh anak kota, khususnya yang miskin dan yang terpinggirkan dari pelayanan dasar dan perlindungan untuk menjamin hak dasar mereka. Pada *UN Special Session on Children*, Mei 2002, para walikota menegaskan komitmen mereka untuk aktif menyuarkan hak anak.

Data tentang situasi anak di Indonesia menunjukkan masih banyak tantangan dalam upaya pemenuhan hak anak. Menurut data BPS tahun 2006, masih terdapat anak terlantar dan hampir terlantar sebanyak 17.694.000 jiwa (22,14%). Hasil Kajian Anggaran Pro-Anak Indonesia (CBA) yang dilakukan Universitas Diponegoro tahun 2010 menunjukkan bahwa Anggaran bagi Pemenuhan Hak Anak hanya 4.5% dari keseluruhan APBN tahun 2010, dan hanya 1% di antaranya yang dinikmati oleh anak dalam bentuk pelayanan perlindungan anak.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa setiap tahun sekitar 20 bayi per 1.000 kelahiran hidup, meninggal dalam 0-12 hari pasca kelahiran. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Depkes 2007, kematian menyumbang persentase terbesar dari angka kematian balita (AKB), yang mencapai 36 per 1000 kelahiran hidup.

Melihat fakta di atas, dapat dikatakan pemenuhan hak-hak anak di Indonesia masih terpinggirkan oleh pembuat kebijakan. Mengingat peran strategis anak, sebagai bagian investasi bangsa Indonesia untuk masa yang akan datang, maka perhatian pemerintah dan masyarakat terhadap kebutuhan anak menjadi satu hal yang mendesak, khususnya menyangkut kesehatan anak, disamping aspek-aspek yang lain. Peran akademisi, pakar dan praktisi, serta pembuat kebijakan harus bersinergi agar dicapai hasil yang optimal untuk meningkatkan kualitas hidup anak Indonesia ke depan.

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro dalam rangka Dies Natalis UNDIP ke 55, melalui kegiatan Seminar Nasional turut berkontribusi dalam memberikan informasi dan deseminasi perihal pelayanan dasar anak khususnya bidang kesehatan, pendidikan dan perlindungan anak.

Kami berharap dengan adanya seminar nasional ini dapat memberikan pencerahan dan membukakan pandangan kita akan pemenuhan hak dasar anak sehingga akan terwujud dunia yang layak bagi anak-anak kita semua.

Salam sehat !

Semarang, 6 Oktober 2012
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro

Dra. V.G. Tinuk Istiarti, MKes.
NIP. 1952101719887032001

DAFTAR ISI		Halaman
	Judul	I
	Halaman penerbit	Ii
	Kata pengantar	Iii
	Sambutan Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro	Iv
	Daftar isi	V
	Susunan acara	Vii
	Keynote speaker: Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kebijakan Pembangunan kota layak anak di Indonesia	1
Sesi I		
	Pembicara I: Dirjen Bina Gizi dan KIA Strategi percepatan penurunan angka kesakitan ibu dan angka kesakitan anak di Indonesia	2
	Pembicara II : WHO Konsep Pembangunan Kesehatan Anak secara Global dan Nasional serta Aksesibilitas terhadap pelayanan Kesehatan Dasar	2
	Pembicara III: UNICEF Konsep pembangunan global dan nasional di bidang pendidikan dan perlindungan anak	3
	Pembicara IV: Bappeda Solo Lesson learned kota layak anak dari Kota Surakarta	9
Sesi II Makalah bebas		
Group 1 : Kelompok Penelitian dengan tema "IBU"		
1	Inisiasi Kemitraan Bidan dan Dukun Bayi di Wilayah Puskesmas Mranggen I dalam Mendukung Penurunan Angka Kematian Ibu di Kabupaten Demak. <i>Budyono, Anneke Suparwati, Syamsulhuda BM, M Arie Wuryanto</i>	15
2	Perilaku Ibu Terhadap Pemberian Pemahaman Kesehatan Reproduksi Pada Anak Putra Tunagrahita (Studi Kualitatif Pada Ibu Dari Siswa Sdlb-C Di Slb X Wonogiri) <i>Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum, Kusyogo Cahyo, Priyadi Nugraha.P</i>	22
3	Hubungan Senam hamil dengan Jenis Persalinan <i>Siti Fatimah</i>	32
4	Faktor Risiko Terjadinya Lesi Prakanker Leher Rahim Di Puskesmas Ambal 1 Kabupaten Kebumen <i>Aris Sugiharto, Rini Puspitasari, Praba Ginandjar</i>	38
5	Analisis Implementasi Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Pt. X Semarang <i>Dwi Yuli Astuti, Bina Kurniawan, Siswi Jayanti</i>	47
6	Cakupan Asi Eksklusif Kabupaten Brebes Tahun 2010 <i>Lintang Dian Saraswati, Praba Ginandjar</i>	55
7	Pemantauan Pencapaian Cakupan K1, Cakupan K4, Cakupan Buku Kia Dan Kualitas Pelayanan Antenatal Wilayah Kerja Puskesmas Di Kabupaten Banyumas <i>Siti Nurhayati, Eri Wahyuningsih, Colti Sistiarani</i>	63
8	Hubungan Karakteristik Kader Kesehatan Dengan Praktik Penempelan Stiker P4k Di Wilayah Kerja Puskesmas Mranggen I <i>Sri Winarni, Dharminto, Yudhy Dharmawan, Putri Asmita W</i>	69
9	Analisis Tingkat Risiko Ergonomi dan Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Wanita Pemecah Batu <i>Yuliani S, Ekawati, Hanifa MD</i>	77
10	Association Between The Use Of Hormonal Contraceptives And Low Of Bone Mineral Density In Contraceptives Users In Surabaya, Indonesia <i>Raras P. Enrilladela, Atik Ch. Hidajah</i>	85
11	Hubungan Psp Ibu Pekerja (Buruh) Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Jalancagak, Kecamatan Jalancagak, Kabupaten Subang Tahun 2011 <i>Felix Kasim, Vina Tamara, Carla Husein</i>	86
12	Review Pelaksanaan Sistem Rujukan Ibu Bersalin dengan Komplikasi oleh bidan desa; Hambatan dan Upaya Pemecahannya <i>Iwan Stia Budi</i>	87
13	Gambaran inisiasi menyusui dini di Kabupaten Brebes <i>Praba Ginandjar, Lintang Dian Saraswati</i>	88

Group 2 : Kelompok penelitian dengan tema "Anak"		
1	Faktor Perilaku Yang Mendukung Kejadian Obesitas Pada Anak di Kota Semarang <i>Muhammad Iqbal Masruri, Priyadi Nugraha P., Bagoes Widjanarko</i>	95
2	Analisis Kesiapan <i>Stakeholders</i> Dalam Program Pengembangan Kota Layak Anak Di Kota Semarang Tahun 2011 <i>Sutopo Patria Jati, Anneke Suparwati, Ferbriyanto</i>	101
3	Responsivitas Dinas Kesehatan Kota Semarang Terhadap Pemenuhan Jaminan Hak-Hak Di Bidang Kesehatan Menuju Semarang Kota Layak Anak (Kla) <i>Septo Pawelas Arso, Sutopo Patria Jati, Hervy Friska</i>	110
4	Penyusunan Profil Anak Di Kabupaten Kendal Sebagai Langkah Awal Menuju Kabupaten Layak Anak <i>Evi Widowati</i>	115
5	Identifikasi Tindak Kekerasan Dan Mekanisme <i>Survival</i> Terhadap Tindak Kekerasan Yang Dialami Pemulung Anak Di Surabaya <i>Pambudi Handoyo, Ali Imron</i>	122
6	Keuntungan Ekonomi Dan Gizi Dari Pemberian Jenis Makanan Sapihan Formula Dan Nonformula (Home Made) Pada Bayi Usia 6 – 12 Bulan Di Kota Semarang <i>Suyatno, Martha Irene Kartasurya</i>	128
7	Pencak Silat Sebagai Salah Satu Sarana Mendidik Anak Untuk Membentuk Karakter Bangsa <i>Dr.Suroto, M.Pd</i>	133
8	Hubungan Pengetahuan Tentang Kandungan Pewarna Sintetis Berbahaya Dan Mikroba Patogen Dengan Pemilihan Pangan Jajanan Pada Remaja Putri <i>Aimun Niswati, Dina Rahayuning Pangestuti, Siti Fatimah Pradigdo</i>	138
9	Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Besi, Kalsium, Dan Zink Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi SMP Negeri 21 Semarang Tahun 2011 <i>Eriska Septi Rissandya, Laksmi Widajanti, Apoina Kartini</i>	146
10	Faktor-Faktor Risiko Dan Protektif Pemilihan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Formula Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kota Semarang (Studi di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang Tahun 2011) <i>Alvia Nur Layli</i>	152
11	Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Serat Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Remaja (Studi pada Siswa SMA Negeri 4 Semarang) <i>Zulfiana Fitriani, S.A Nugraheni, Laksmi Widajanti</i>	157
12	Hubungan Kontribusi Energi, Vitamin A Dan Zat Besi Dari Sarapan Pagi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar <i>Agus Sudrajat</i>	162
13	Ragam Jajanan Anak Dan Kontribusi Jajanan Terhadap Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Anak Malnutrisi Di Lingkungan Kumuh Perkotaan Surakarta <i>Listyani Hidayati, Juliani Prasetyaningrum, Zahara Abdul Manaf</i>	166
14	Konsumsi Gizi Dan Perkembangan Motorik Kasar Balita <i>Stunting</i> Dan <i>Non Stunting</i> Di Kelurahan Kartasura Kabupaten Sukoharjo <i>Muwakhidah, Hidayati L, Meyzaroh D, Putra PT</i>	174
15	Efek Minuman Suplemen Besi Terhadap Perkembangan Motorik , Kadar Hemoglobin Dan Status Gizi Anak Usia Dini Yang Malnutrisi <i>Siti Zulaekah, Listyani Hidayati, Dan Setiyo Purwanto</i>	180

SUSUNAN ACARA

Resgistrasi	Pendaftaran dan Daftar Ulang	08.00-08.30
Pembukaan	Protokoler	08.30-0845
	Pembacaan Susunan Acara	
	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	
	Sambutan Koordinator Dies UNDIP Ke 55	08.45-09.00
	Sambutan Wakil Gubernur Jateng	09.00-09.15
	Sambutan Rektor UNDIP sekaligus membuka acara seminar	09.15-09.30
Keynote Speaker	Menteri Pemberdayaan perempuan dan Perlindungan Anak RI	09.30-10.00
SESI I		
	Pembicara seminar :	
	Paparan Dirjen Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI	10.00-12.00
	Paparan WHO	
	Paparan UNICEF	
	Paparan Bappeda Surakarta	
	TanyaJawab	
	Rangkuman oleh Moderator	
	Penutup Sesi I	
	ISHOMA	
SESI II	Makalah bebas	12.00-13.00
	Presentasi Pemakalah Oral DI Ruang Kecil Kelompok "IBU"	13.00-15.00
	Presentasi Pemakalah Oral DI Ruang Kecil Kelompok "ANAK"	13.00-15.00
	Penutupan Sesi II	
Penutupan		15.00

KEYNOTE SPEAKER

KEBIJAKAN PEMBANGUNAN KOTA LAYAK ANAK DI INDONESIA

Disampaikan pada acara Seminar Nasional dengan Tema World Fit for Children
dalam Rangka Dies Natalis UNDIP ke 55 tanggal 6 Oktober 2012

Linda Amalia Sari

Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak

PENCAK SILAT SEBAGAI SALAH SATU SARANA MENDIDIK ANAK UNTUK MEMBENTUK KARAKTER BANGSA

Dr.Suroto,M.Pd

Bidang Keilmuan Olahraga. Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP
suroto.pd@gmail.com

ABSTRAK

Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang sarat dengan nilai-nilai antara lain nilai seni, spiritual, emosional, finansial, dan kecerdasan. Nilai-nilai ini sangat dibutuhkan dalam usaha untuk mendidik anak. Anak sebagai generasi penerus perlu dipersiapkan sejak dini, dengan berbagai macam sarana untuk mendidik. Pendidikan yang sekarang ini dilakukan terlihat banyak meninggalkan karakter bangsa, hal ini sangat diperlukan upaya-upaya mendidik dengan melalui berbagai sarana dan metode yang mampu membangun karakter anak. Usia anak memiliki kerawanan dalam perkembangan kepribadian. Kerawanan ini didukung oleh kondisi lingkungan yang tidak mendukung merupakan kendala pencapaian tujuan pendidikan. Pendidikan merupakan suatu bimbingan yang diberikan kepada anak untuk mencapai tujuan dan berlangsung seumur hidup menyangkut hati nurani, nilai-nilai, perasaan, dan kepribadian.. Metode latihan pencak silat terbagi atas latihan fisik, teknik, seni, dan spiritual. Latihan fisik yang dilakukan bertujuan agar memperoleh kebugaran jasmani, sedangkan latihan teknik bertujuan untuk mendapatkan keterampilan dalam membela diri juga seni bela diri serta kecerdasan dalam menghadapi suatu tantangan. Latihan spiritual bertujuan bahwa segala sesuatu yang dilakukan selalu bersumber pada Tuhan yang Maha Esa dan hanya kepadaNya tempat memohon, selain itu sebagai pengendali emosi agar tetap sabar dan tabah dalam menghadapi permasalahan atau tantangan. Manfaat latihan pencak silat lainnya akan dapat menambah kepercayaan diri dan kecerdasan seseorang, hal ini dikarenakan dalam latihan pencak silat selalu dihadapkan dengan berbagai rintangan dan tekanan. Dengan demikian, metode latihan pencak silat dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif upaya sarana untuk mendidik anak tanpa meninggalkan karakter bangsa.

Kata kunci ; Pencak silat, anak, mendidik

Latar Belakang

Pencak silat atau **silat** merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pencak silat dalam pelaksanaannya latihan terbagi 3 yaitu seni, bela diri, dan spritual. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi, kelincahan, ketepatan gerak, reaksi, daya tahan, kekuatan, dan kelentukan. Pencak silat di Indonesia dipengaruhi berbagai budaya antara lain Cina, dan budaya agama (Hindu, Budha, dan Islam). Pencak silat di Indonesia banyak ragamnya antara lain Perisai Diri, Merpati Putih, Setia hati Terate, Tapak Suci.

Pencak silat banyak di kenalkan di kalangan pelajar, hal ini dengan terlihatnya adanya pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Olimpiade Olahraga (O2SN). Dalam pelaksanaan latihan pencak silat dikalangan pelajar, metode latihannya disesuaikan dengan tingkatan sekolah, yang di Sekolah Dasar (SD) penekanannya pada olahraga seni Pencak silat, tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA) penekanan pada olahraga prestasi beladiri.

Nilai-nilai yang ada di dalam Pencak Silat terkandung nilai-nilai pendidikan, kejujuran, sportivitas, spiritual / Ketuhanan, disiplin, dan nilai pantang menyerah. Anak yang juga sebagai seorang pelajar memerlukan nilai-nilai pendidikan, kejujuran, sportivitas, Ketuhanan, disiplin, dan pantang menyerah untuk membentuk karakter kepribadian sesuai dengan karakter bangsa Indonesia.

Hasil dan Pembahasan

A. Materi Pembelajaran dan Metode Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran

Pencak silat Keluarga Perisai Diri dalam pembelajaran terbagi atas pembelajaran tingkat dasar selama minimal satu setengah tahun yang dimulai dari Dasar I (sabuk putih), Dasar II (sabuk hitam) dan Calon Keluarga (sabuk merah). Setelah menjalani pendidikan dasar tersebut dan lulus ujian kenaikan tingkat, anggota baru masuk ke tingkat Keluarga. Tingkat keluarga dimulai dari tingkat keluarga putih, putih hijau, hijau, hijau biru, biru, biru merah, merah, merah kuning, kuning (pendekar muda), Pendekar.

Senam Teknik Kombinasi Tangan Kosong

Senam Teknik Kombinasi Kosong merupakan rangkaian gerak silat Perisai Diri yang diajarkan kepada pesilat di setiap sesi pembelajaran. Sekilas seperti rangkaian jurus di silat pada umumnya, namun Senam Teknik Kombinasi Kosong bukanlah rangkaian yang perlu dihafalkan seperti jurus di perguruan silat lain.

Rangkaian gerak Senam Teknik Kombinasi Kosong dibuat oleh para pelatih setempat pada saat latihan berlangsung. Rangkaian yang berjumlah antara 5 sampai 10 gerak ini dibuat berdasarkan imajinasi pada saat pesilat melakukan Tujuan dari latihan Senam Teknik Kombinasi Kosong ini adalah untuk menciptakan kebiasaan dalam melakukan teknik yang benar dan menciptakan refleks yang baik terhadap para pesilat. Latihan ini juga akan membentuk otot-otot para pesilat agar dapat beradaptasi dengan teknik Perisai Diri.

Teknik Senjata

Pada tingkat selanjutnya diajarkan juga teknik permainan senjata dengan **senjata wajib** pisau, pedang dan toya. Dengan dasar penguasaan tiga senjata wajib, **pisau** mewakili senjata pendek, **pedang** mewakili senjata sedang, dan **toya** mewakili senjata panjang, pesilat Perisai Diri dilatih untuk mampu mendayagunakan berbagai peralatan yang ada di sekitarnya untuk digunakan sebagai senjata. Teknik tersebut juga dapat digunakan untuk memainkan senjata lain, seperti celurit, trisula, abir, tombak, golok, pedang samurai, pentungan, kipas, teken, payung, roti kalong, senapan, bayonet, dsb.

Tujuan dari pelajaran senjata adalah memberikan pemahaman bagi pesilat tentang berbagai macam senjata. Dengan mengenal karakteristik senjata, maka anggota akan cepat beradaptasi dengan berbagai senjata. Sebagai contoh, dengan mempelajari pisau, maka pesilat akan mengerti kelebihan dan kekurangan dari senjata pendek. Bahkan pesilat akan dapat mengadaptasi benda-benda serupa seperti keris sebagai senjata, atau bahkan pulpen dan pensil. Dengan memahami karakteristik senjata ini pula, seorang pesilat akan mengerti bagaimana cara menghadapi berbagai macam senjata bila memang keadaan sudah mendesak.

Serang Hindar, Serang Balas dan Beladiri

Materi **Serang Hindar** materi latihan yang diajarkan cara menyerang dan menghindar yang paling efisien, cepat, tepat, tangkas, deras dan bijaksana. Sekalipun berhadapan langsung dengan lawan, kemungkinan cedera amat kecil karena setiap siswa dibekali prinsip-prinsip dasar dalam melakukan serangan dan hindaran. Resiko kecil pada materi Serang Hindar inilah yang melahirkan motto "**Pandai Silat Tanpa Cedera**". Dengan motto inilah Perisai Diri menyusun program pendidikan dengan memperhatikan faktor psikologis dan kurikulumnya.

Tujuan dari materi latihan Serang Balas ini adalah untuk melatih pesilat, terutama bagi si penghindar, untuk menghindar ke arah yang sulit dilihat oleh lawan, tetapi akan sangat mudah untuk melakukan serangan balasan. Inilah yang disebut hindaran yang mengunci posisi lawan. Si penghindar juga harus mempelajari bagaimana ia harus meletakkan langkah mereka agar dapat mempercepat serangan balasan berikutnya.

Materi berpasangan lain yang dilatihkan di Perisai Diri adalah **Beladiri**. Beladiri adalah dimana saat A menyerang dan B menghindar sambil melepaskan serangan ke A. Dalam hal ini, B disebut melakukan Beladiri. Jadi perbedaannya dengan materi sebelumnya adalah, bahwa B tidak melakukan hindaran sempurna baru membalas, namun B melakukan hindaran dan serangan dalam satu gerakan.

Sebagai ilustrasi yang sederhana, misalnya A melakukan pukulan ke arah depan, ketika pukulan tersebut dekat, maka B bergerak ke samping sambil menusukkan buku tangannya ke arah mata. Dalam hal ini, maka B melakukan Beladiri.

Teknik Asli

Teknik silat Perisai Diri mengandung unsur 156 aliran silat dari berbagai daerah di Indonesia yang dipilah dan dikelompokkan sesuai dengan karakter dari masing-masing aliran. Teknik Asli dalam silat Perisai Diri juga digali dari aliran Siauw Liem Sie (Shaolinshi). Dengan kreativitas Pak Dirdjo, gerakan maupun implementasinya sudah dijiwai oleh karakter pencak silat Indonesia. Hal ini yang menjadikan ilmu silat Perisai Diri mempunyai sifat unik, tidak ada kemiripan dengan silat yang lain. Disebut Asli karena mempunyai frame tersendiri, bukan merupakan kombinasi dari beberapa aliran silat. Teknik Asli dalam silat Perisai Diri di antaranya yaitu :

1. Burung Meliwis
2. Burung Kuntul
3. Burung Garuda
4. Harimau
5. Naga
6. Satria
7. Pendeta
8. Putri

Teknik Olah Pernafasan

Teknik olah pernafasan mulai diajarkan pada tingkat Keluarga Biru (Asisten Pelatih) yang berguna baik untuk kebugaran maupun untuk menunjang beladiri. Teknik pernafasan Perisai Diri dibagi menjadi 3 tahap.

Tahap pertama tujuannya untuk menghimpun tenaga. Seorang pesilat akan belajar teknik pernafasan untuk menambah tenaga dan membuat otot-otot menjadi keras. Hal ini untuk meningkatkan tenaga setiap pesilat. Namun pada saat pembelajaran tahap ini, ada kemunduran yang akan dialami dari sisi kecepatan. Bahwa kecepatan si pesilat akan menurun dari kecepatan sebelumnya.

Ketika seorang pesilat telah menyelesaikan latihan Pernafasan Tahap 1, maka ia harus langsung melanjutkannya ke latihan Pernafasan Tahap 2. Pada tahap 2 ini akan di fokuskan untuk meledakkan tenaga. Tenaga yang telah mampu dihimpun sebagai hasil latihan di tahap 1, kini diarahkan untuk di lepaskan dalam bentuk-bentuk teknik, baik serangan, tolakan, papasan dan bahkan hindaran. Dengan melalui proses tahap 2, maka kecepatan seorang pesilat berangsur-angsur akan kembali seperti semula dan bahkan dapat membuat kecepatan semakin meningkat.

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.

Kerokhaniaan

Kepada pesilat yang telah memiliki kemampuan lebih dalam ilmu bertarung setelah mempelajari teknik tangan kosong, teknik senjata dan teknik pernafasan, untuk menyeimbangkan gembengan fisik sangat perlu diberikan gembengan mental spiritual untuk menjadi pesilat yang berbudi luhur, yang dalam Perisai Diri dikenal dengan istilah kerokhaniaan, yang 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 kerokhaniaan akan menjadikan anggota Perisai Diri waspada dan mawas diri, tidak sombong, dan setiap saat sadar bahwa di atas segala-galanya ada Sang Pencipta.

2. Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran yang dilakukan pada Pencak silat Perisai Diri terbagi atas Metode yang berpusat pada anak dengan pendekatan bagian dan keseluruhan. Metode ini diharapkan anak akan mampu mengembangkan potensi dalam menggunakan teknik-teknik yang ada di pencak silat Perisai Diri sesuai dengan waktu dan kondisinya. Hal ini, bisa terlihat dari pemberian materi pembelajaran yaitu teknik yang tidak mengikat. Pendekatan bagian, adalah merupakan metode pembelajaran teknik-teknik pencak silat mulai dari bagian yang termudah sampai bagian yang kompleks atau bagian satu sampai keseluruhan gerakan.

Metode ini digunakan untuk memudahkan anak dalam melakukan gerakan, yang diharapkan anak akan mampu melaksanakan dan mengerti maksud dan tujuan gerakan yang dilakukan. Metode pembelajaran yang diajarkan dimulai dari teknik-teknik sederhana antara lain teknik pukulan dilakukan setempat, kemudian dilanjutkan dengan melangkah, dan melompat. Teknik ini nantinya dikombinasikan dengan teknik tendangan, yang memerlukan keseimbangan tubuh. Teknik kombinasi digabungkan sampai 5 gerakan yang menjadikan satu kesatuan gerakan, hal ini bertujuan untuk mendapatkan gerak refleksi. Gerak refleksi ini berguna untuk pertandingan atau beladiri.

Metode pembelajaran yang berpusat pada anak, dimana setelah anak mengetahui beberapa teknik, anak dicoba untuk membuat beberapa rangkaian sesuai daya imajinasi anak dalam menghadapi lawan. Pada metode pembelajaran ini ditujukan untuk persiapan beladiri maupun untuk prestasi. Beladiri dan prestasi dalam pencak silat merupakan suatu tujuan yang akan dicapai anak pada pembelajaran pencak silat.

B. Pelaksanaan Pembelajaran Pencak Silat

Pelaksanaan pembelajaran Pencak Silat Perisai Diri diatur berdasarkan Aturan Rumah Tangga. Adapun tata cara pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan urutan sebagai berikut:

1. Hening Pembuka
2. Hormat Bunga Sepasang
3. Janji Perisai Diri
4. Pelaksanaan Pembelajaran terdiri pemanasan, materi inti, pendinginan
5. Hening penutup
6. Hormat penutup

Hening Pembuka

Hening pembuka yang dilakukan setiap akan mulai pembelajaran, hal ini bertujuan agar seluruh anak selalu berdoa pada Tuhan Yang Maha Esa agar dalam pelaksanaan pembelajaran selalu diberi bimbingan, tuntunan, dan keselamatan serta dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Hening pembuka ini diharapkan untuk setiap kegiatan anak-anak harus selalu memohon pada Tuhan Yang Maha Esa, karena tanpa pertolongan dariNya tidak akan ada artinya bagi semuanya.

Hormat Bunga Sepasang

Hormat Bunga Sepasang merupakan perwujudan kita bahwa kita selalu menghormati dan memohon pada Tuhan Yang Maha Esa dan segala sesuatunya kita pasrahkan. Hormat Bunga Sepasang ditandai dengan kedua tangan diangkat keatas, tangan kiri diturunkan kebawah tangan kanan dengan menyentuh nadi dan diturunkan bersama-sama sampai sebatas muka, terakhir diturunkan ke dada dan bersikap sempurna.

Janji Perisai Diri

Janji Perisai Diri adalah sebagai berikut :

1. Berketuhanan Yang Maha Esa
2. Setia dan taat kepada Negara
3. Mendahulukan Kepentingan Negara
4. Patuh Kepada Perguruan
5. Memupuk Rasa Kasih Sayang

Pelaksanaan Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran terbagi atas 3 yaitu Pemanasan, Materi Inti, Pendinginan, Pemanasan yang dilakukan dengan peregangan statis dimulai dari otot leher sampai kaki dilanjutkan dengan peregangan dinamis. Pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menghindari cedera, untuk mempersiapkan agar otot siap untuk menerima beban latihan yang lebih, dan meningkatkan denyut nadi. Pemanasan selanjutnya adalah lari keliling lapangan, bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak agar siap untuk latihan yang lebih berat.

Materi inti yang diajarkan adalah materi secara umum yaitu teknik kombinasi tangan kosong, teknik sesuai tingkatan, dan teknik untuk persiapan kompetisi. Pelaksanaan materi ini dikelompokkan sesuai tingkatan, kalau tingkat dasar hanya dikenalkan pada teknik kombinasi tangan kosong, dan tingkat keluarga materi yang diberikan teknik berpasangan dan teknik bertanding untuk kompetisi.

Pendinginan merupakan bentuk latihan setelah melakukan materi inti, bertujuan untuk mengembalikan anak pada kondisi semula. Pengembalian pada kondisi semula ini diharapkan anak tidak mengalami kelelahan yang berarti dan denyut nadi kembali semula.

Hening Penutup

Hening Penutup merupakan rangkaian pembelajaran yang selalu diajarkan pada pencak silat Perisai Diri. Hening penutup ini mempunyai tujuan sebagai ucapan syukur pada Tuhan Yang Maha Esa bahwa selama pelaksanaan pembelajaran selalu mendapatkan bimbingan, tuntunan, keselamatan dan juga memohon agar nanti dalam perjalanan pulang juga diberikan keselamatan sampai rumah.

Hormat Penutup

Hormat penutup dilakukan dengan cara merapatkan tangan didepan dada dan saling menghormat dengan pelatih. Hormat penutup bertujuan bahwa kita selalu saling menghormati satu dengan yang lainnya tanpa membedakan kedudukan.

Kesimpulan

1. Materi yang diajarkan sesuai dengan tingkat perkembangan anak dan adanya unsur pendidikan keTuhanan akan dapat membantu membentuk karakter anak sesuai dengan kepribadian bangsa Indonesia.
2. Metode pembelajaran yang ada dalam pencak silat yang disusun secara sistematis berdasarkan pada pendekatan pada anak akan dapat membantu anak untuk mengembangkan potensi
3. Pelaksanaan pembelajaran pencak silat secara urut dan terinci mulai dari pembukaan sampai penutup menunjukkan ciri bahwa adanya keterikatan dan keterkaitan antara latihan fisik, dan rohani dengan perilaku anak.

Daftar Pustaka

- Dimiyati, 1999, *Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar*, Jakarta, Dirjen Dikdasmen Depdiknas
- Furqon H, 2007, *Mengantar Calon Pendidik Berkarakter di Masa Depan*, Surakarta, PT Cakra Buku
- Furqon, 2008, *Mendidik Anak dengan Bermain*, Surakarta, UNS, PT Cakra Buku
- Hamalik Oemar, 1995, *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta, PT Bumi Aksara
- <http://www.g-excess.com/content/view/466/> title
- Carl Gabbard, 1987, *Physical Education for Children :Building the Foundation*, New Jersey, Prentice-Hall, Inc