

# PROSIDING

## SNPO 2018

### SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library, Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: [fik@unimed.ac.id](mailto:fik@unimed.ac.id)  
Website: [fik.unimed.ac.id](http://fik.unimed.ac.id)

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Pelestarian Nilai-Nilai Kearifan Lokal Dalam Budaya Pencak Silat Melalui O2SN <i>Gunawan Sinulingga</i> .....	917
Olahraga Tradisional Silek Tuo Pada Masyarakat Minangkabau <i>Prima Nanda, Sabaruddin Yunis, Agung Sunarno</i> .....	925
PKM Ibu Rumah Tangga Bidang Massase Kebugaran Di Desa Laut Dendang <i>Suprayitno</i> .....	934
Permainan Tradisional Begasing Kalimantan Timur ( Studi Terhadap Nilai-Nilai Permainan Begasing) <i>Adi Saputra, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i> .....	942
Pendampingan Kelompok Pengelola Wisata Pemandian Alam Ancol Desa Buluh Duri <i>Muhammad Faisal Ansari Nasution, Budi Valianto, Aurora Elise Putriku</i> .....	949
<b>BISNIS DAN INDUSTRI OLAHRAGA</b>	
Bisnis Olahraga Dan Industri Olahraga Di Indonesia <i>Dedek Dermawan</i> .....	954
Jasa Penyewaan Alat Dan Penjualan Alat Olahraga <i>Teguh Septianto Putra</i> .....	960
Pelaksanaan Fungsi Manajemen Pada Family Fitness Club Medan <i>Novi Yanti</i> .....	967
Judi Dilegalkan Dalam Kegiatan Olahraga <i>Andes Martua Harahap</i> .....	972
Manajemen Kualitas Pelayanan Di Pusat Kebugarab Vizta Fitnes Kota Medan <i>Irwan Ganti tarigan</i> .....	999





## OLAHRAGA TRADISIONAL *SILEK TUO* PADA MASYARAKAT MINANGKABAU

Prima Nanda<sup>1</sup>, Sabaruddin Yunis<sup>2</sup>, Agung Sunarno<sup>3</sup>

Pascasarjana Universitas Negeri Medan<sup>1</sup>  
*prima\_nanda10@yahoo.com*

**Abstrak.** Tujuan makalah ini untuk mengungkap unsur dan nilai-nilai karakter dan aspek kebugaran yang terkandung pada olahraga tradisional *silek tuo*. *Silek tuo* merupakan olahraga tradisional masyarakat Minangkabau yang bertujuan untuk bersilatullah, seni bela diri dan untuk aktivitas olahraga. Pembentukan karakter pada olahraga tradisional *silek tuo* adalah pembentukan karakter wujud kecintaan kepada Allah S.W.T penguasa semesta alam, menghargai sesama, dan sifat rendah hati, fokus pada pergerakan lawan, karakter optimis pada pemain silek, timbang rasa, basa basi, tenggang rasa, menghormati, menghargai, sportivitas dalam bermain, karakter sopan santun dalam bermain silek. Olahraga *silek tuo* memiliki dua komponen kebugaran yaitu kebugaran untuk kesehatan dan kebugaran untuk keterampilan. *Silek tuo* memiliki komponen dan unsur-unsur yang merupakan sebuah aktivitas biomotorik tubuh bertujuan membugarkan tubuh para pemain silek.

**Kata Kunci :** *Olahraga Tradisional Silek Tuo.*

### Pendahuluan

Indonesia memiliki 34 Provinsi yang tersebar dari seluruh pelosok negeri Indonesia. Setiap provinsi daerah memiliki olahraga tradisional yang sudah sejak zaman dahulu dilakukan dan turun-temurun pada generasi berikutnya. Sumatera Barat merupakan provinsi yang memiliki olahraga tradisional yang cukup terkenal dan banyak dikenal oleh masyarakat luas. Olahraga tradisional merupakan aktivitas terapan nilai-nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal masyarakat Indonesia. Banyak hal dalam olahraga tradisional yang mengantong nilai-nilai budaya dan kearifan lokal pada suatu daerah tertentu. Olahraga tradisional merupakan suatu aktivitas rutinitas para nenek moyang dalam memenuhi kebutuhan hidup yang harus dipenuhi serta mengaplikasikan nilai kearifan lokal pada daerahnya. Sejatinya olahraga tradisional merupakan aset warisan nenek moyang yang diturunkan pada generasi berikutnya. Dalam olahraga tradisional memiliki banyak nilai-nilai religius, nilai-nilai sosial, nilai-nilai fisik yang sangat bermanfaat bagi perkembangan karakteristik anak. Dengan melakukan olahraga tradisional selain mendapatkan manfaat bagi tubuh sekaligus upaya melestarikan budaya olahraga masyarakat Indonesia.

Sumatera barat memiliki adat dan budaya Minangkabau yang merupakan pedoman bagi masyarakat selain dari pada Agama, masyarakat Minangkabau merupakan masyarakat yang kaya akan adat dan budaya pada setiap daerah. Masyarakat Minangkabau merupakan mayoritas penduduknya beragama Islam sejalan dengan falsafah Adat Minangkabau yaitu "*adaik basandi syarak, syarak basandi kitabullah*" dan ini merupakan suatu nilai positif pada adat Minangkabau yaitu syarak disini adalah *syari'at* atau agama Islam yang datang menyusul setelah orang Minangkabau memiliki adat, sedangkan yang dimaksud dengan Kitabullah disini ialah Al-Qur'an yang menjadi sumber pokok utama ajaran Islam (ahmad kosasih 2013:111). Olahraga tradisional masyarakat Minangkabau salah satunya olahraga *silek*



*tuo* yang merupakan suatu aktivitas rutinitas generasi muda Minang setelah melaksanakan sholat di “*surau*” yang berarti musholla. *Silek tuo* memiliki ciri khas dengan langkah mengacu pada *alif, ba, ta* dan seterusnya.

Olahraga *silek tuo* merupakan olahraga tradisional masyarakat Minang Sumatera Barat yang diturunkan pada generasi muda untuk membela diri dan sebagai ajang silaturahmi antar sesama masyarakat. Dalam pelaksanaan olahraga *silek tuo* seorang pesilat dituntut untuk bergerak statis dan dinamis serta koordinasi gerak yang baik agar mampu menyelesaikan segala aktivitas gerak dan teknik dalam olahraga *silek tuo*. Seiring dengan menguasai keterampilan teknik dan kemampuan fisik seorang pesilat juga harus memiliki norma dan nilai-nilai etika dalam olahraga tradisional *silek tuo*. Dengan beraktivitas olahraga tradisional *silek tuo* akan meningkatkan kemampuan biomotorik yang mana disetiap gerakannya mengandung komponen kebugaran yaitu kekuatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Nilai-nilai dan aturan-aturan dalam olahraga *silek tuo* akan merangsang pembentukan karakter generasi muda salah satunya bentuk kecintaan kepada Allah SWT, berjiwa kesatria, percaya diri, saling menghormati, berbudi luhur dan lain sebagainya. Admar Jas (2007:6) perguruan pencak silat dijadikan wadah mengumpulkan anak muda untuk pembinaan budi pekerti berdasarkan Adat dan Agama.

Pada era perkembangan zaman modern ini yaitu kemajuan-kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kita kenal positif untuk perkembangan pengetahuan dari segala bidang bagi generasi muda bangsa sudah mengalihkan perhatian dan motivasi serta semangat masyarakat pada budaya tradisional daerah. Sementara nilai-nilai budaya lokal sangat baik dalam pembentukan karakter masyarakat dan kebugaran masyarakat. Namun melihat perkembangan zaman yang begitu pesat budaya lokal pun terabaikan sehingga lambat laun budaya tradisional tidak dikenali dan menjadi asing bagi masyarakat. Saat ini generasi muda cenderung sulit untuk bergerak aktif dan lebih banyak menghabiskan waktu pada kegiatan-kegiatan pasif seperti menghabiskan waktu di warnet, bermain *play station*. Hasir, dkk(2017:138) menyampaikan seseorang yang kurang aktivitas fisik akan menyebabkan penumpukan lemak dalam jaringan tubuh yang berpengaruh terhadap kebugarannya. Maka dari itu olahraga tradisional *silek tuo* merupakan suatu aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan biomotorik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dan dapat mencegah terjadinya obesitas melalui aktivitas fisik. Olahraga tradisional *silek tuo* juga mengandung nilai-nilai pendidikan, kreativitas, religius serta olahraga disetiap pelaksanaannya. Namun saat ini generasi muda tidak memahami secara mendalam terhadap Unsur, makna dan nilai kebugaran yang baik untuk pembentukan karakter dan perkembangan kemampuan biomotorik generasi muda. Maka perlu adanya suatu upaya untuk memberikan pengetahuan-pengetahuan tentang olahraga tradisional *silek tuo* kepada generasi muda.

Pada pembahasan makalah ini penulis akan membahas tentang olahraga tradisional *silek tuo*, mengingat begitu banyaknya istilah, unsur-unsur serta nilai-nilai gerak kebugaran jasmani pada olahraga



tradisional *silek tuo* yang masih belum diketahui masyarakat khususnya generasi muda. Untuk itu penulis menetapkan pembahasan makalah ini mengenai “**Olahraga Tradisional Silek tuo Pada Masyarakat Minangkabau** (Studi Terhadap Unsur, Makna dan Kebugaran Jasmani)”.

### **Kearifan Lokal**

Kearifan lokal merupakan sesuatu nilai yang positif pada suatu daerah tertentu yang memang menjadi pedoman atau kebiasaan masyarakat pada suatu daerah. Kearifan lokal juga disebut *lokal wisdom*, Ridwan (2007: 27-38) menyampaikan istilah *wisdom* sering diartikan sebagai ‘kearifan/kebijaksanaan’. Isral Saputra (2011:85) menyampaikan kearifan lokal dapat didefinisikan sebagai kebijaksanaan atau nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kekayaan-kekayaan budaya lokal berupa tradisi, petatah-petitih dan semboyan hidup. Rasid Yunus (2012:37) mengatakan kearifan lokal merupakan budaya yang dimiliki oleh masyarakat tertentu dan di tempat-tempat tertentu yang dianggap mampu bertahan dalam menghadapi arus globalisasi, karena kearifan lokal tersebut mengandung nilai-nilai yang dapat dijadikan sebagai sarana pembangunan karakter bangsa.

Kearifan lokal atau lokal wisdom meliputi aturan, norma-norma, nilai-nilai, petuah, aktivitas, kebiasaan serta kegiatan-kegiatan sebagai sarana bagi masyarakat daerah tertentu untuk membangun jati diri masyarakat yang melambangkan ciri dan karakteristik suatu daerah. Fungsi kearifan lokal meliputi pelestarian lingkungan alam, mengembangkan sumber daya manusia, mengembangkan tradisi dan kebudayaan serta ilmu pengetahuan, memberikan pandangan tentang aturan-aturan, akidah, larangan, karya seni dan sastra untuk diturunkan kepada masyarakat.

### **Olahraga Tradisional Silek Tuo**

Olahraga tradisional merupakan aktivitas gerak generasi muda dalam mengisi waktu luang dan juga sebagai dasar bagi masyarakat untuk membela diri. Olahraga beladiri silat merupakan olahraga asli Indonesia, di Minangkabau pada Maryono (1998:40) menyampaikan *silek* di Minangkabau telah dimiliki dan dikembangkan oleh salah seorang penasehat Sultan Sri Maharajo Dirajo yaitu seorang raja di Kerajaan Pariangan. Efrida (2013:140) mengatakan *silek tuo* merupakan silat paling tua dan memunculkan aliran-aliran silat baru sesudahnya. Silek tuo merupakan olahraga tradisional masyarakat Minangkabau, yang memiliki istilah gerak yang berpedoman pada Al-Qur’an dan Hadist yang diproyeksikan menjadi gerak statis dan dinamis. Silek tuo merupakan Olahraga beladiri paling tua diantara olahraga beladiri lain yang ada di Sumatera Barat. Aliran silek tuo memiliki ciri khas yang biasa namun sulit untuk diserang lawan.

Dari banyaknya aliran silek pada masyarakat Minangkabau silek tuo memiliki ciri-ciri yaitu tidak pakai “*balabeh*”. Efrida (2013:140) menjelaskan bahwa tidak pakai “*balabeh*” yaitu bila pesilat sudah berhadapan dengan pasangannya langsung melakukan serang tangkis. Jadi dalam silek tuo memiliki ciri langsung serang setelah melakukan gerakan sambah pembuka main.



## Teknik Dalam Silek Tuo

Dalam melakukan aktivitas olahraga yang baik dan benar tentu harus sesuai dengan teknik yang ditentukan. Suharno HP (1993:43) mengemukakan bahwa "teknik dasar ialah suatu teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fundamen, gerakan itu dengan kondisi sederhana dan mudah". Teknik dalam olahraga merupakan prosedur atau rancangan pelaksanaan gerak suatu cabang olahraga. Dalam olahraga tradisional silek tuo juga memiliki teknik dan prosedur pelaksanaannya.

Berikut teknik dari olahraga tradisional *silek tuo* yaitu teknik umum (Pukulan, Tendangan, Tangkisan, Bantingan), teknik khusus yaitu langkah (lajua, papek, satengah lajua, kephoh, gerak bali, gerak satengah bali), Posisi (posisi mampan, posisi kephoh, posisi sukun. Kuda-kuda atau pitunggua, tangkok (tangkok mati, tangkok patah, tangkok muntah, tangkok ibo atau lapeh.

Dalam proses pelaksanaannya olahraga silek tuo dapat kita tinjau tujuan dan harapan dari olahraga silek tuo dalam membangun karakter generasi muda. Pelaksanaan untuk memulai main serang dan tangkisan pemain silek harus membuka pertarungan dengan memberikan sambah salam kepada guru untuk memintak restu dan teguran jika melakukan salah. Pembentukan karakter pada sesi ini yaitu menghargai guru yang sudah senantiasa mendidik dan mengajari dan menunjukkan sikap rendah hati kepada guru bahwa kemampuan yang dimiliki masih belum tentu lebih dari pada lawan.

Setelah memohon izin dan teguran dari sang guru pemain silek masuk ke arena pertarungan kemudian masing-masing pemain silek melakukan sembah dan salam kepada Allah S.W.T tuhan semesta alam yang menciptakan semesta alam. Pada sesi ini menunjukkan pembentukan karakter wujud kecintaan kepada Allah S.W.T penguasa semesta alam. Setelah memberikan penghormatan kepada Allah S.W.T pemain silek melakukan penghormatan kepada khalayak luas yang menonton atau menyaksikan pertarungan. Hal ini merupakan wujud pembentukan karakter menghargai sesama, dan sifat rendah hati yang ditunjukkan. Gerakan selanjutnya pemain silek melakukan sambah dan salam antar sesama mereka, hal ini menunjukkan pembentukan karakter saling menghormati, menghargai, sportivitas dalam bermain.

Dalam pertarungan pemain silek tidak boleh melihat mata lawan, hal ini memiliki makna menyembunyikan ketakutan pada sesama lawan. Ini merupakan wujud pembentukan karakter pada setiap pemain silek untuk tetap fokus pada pergerakan lawan, karakter optimis pada pemain silek.

Pemain silek menggunakan pakaian berwarna hitam memiliki makna bahwa setiap pemain silek harus memiliki sifat *basa basi, timbang rasa*. Efrida (2013:141) menyampaikan Makna warna hitam itu adalah harus dapat memainkan timbang rasa, basa basi. Jangankan membunuh, menciderai lawan saja mereka tidak mau. Pembentukan karakter pada makna baju dari setiap pesilat yaitu tenggang rasa antar sesama pemain.



Dalam melakukan serangan dan siap menerima serangan pemain sileh harus memberikan isyarat saat pertarungan siapa yang melakukan serangan dan yang menerima serangan. Isyarat dari kedua pemain yaitu “Ap” dan “Tah” yang mana isyarat “Ap” digunakan untuk menyangkan kesiapan lawan menerima serangan, dan “Tah” digunakan untuk menjawab dan menyatakan bahwa siap menerima serangan. Pada proses ini menunjukkan pembentukan karakter sopan santun dalam bermain silek.

### Aspek Kebugaran dalam Olahraga *Silek Tuo*

Pada olahraga *silek tuo* memiliki dua komponen kebugaran yaitu kebugaran untuk kesehatan dan kebugaran untuk keterampilan. Hal ini dibuktikan pada pelaksanaan setiap gerak olahraga tradisional *silek tuo*. Kebugaran untuk kesehatan pada *silek tuo* meliputi daya tahan paru-paru, kekuatan otot, kelentukan otot, daya tahan otot. Kebugaran untuk keterampilan dalam *silek tuo* yang digunakan power, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi mata tangan, dan koordinasi mata kaki. Dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional *silek tuo* memiliki komponen dan unsur-unsur yang merupakan sebuah aktivitas yang melibatkan syaraf motorik tubuh yang dapat membugarkan tubuh para pemain *silek*.

Komponen gerak pada olahraga *silek tuo* yang melibatkan syaraf biomotorik yaitu sebagai berikut:

#### 1. Kebugaran untuk kesehatan

##### a. Daya Tahan

Sajoto, (1995:8), Garuda Mas, (2000 :89) Daya tahan adalah kemampuan anggota tubuh untuk dapat berkontraksi terus menerus dan bertahan dalam waktu yang relatif lama.

Pada olahraga *silek tuo* daya tahan merupakan komponen yang penting pada saat melakukan kombinasi gerakan menyerang dan bertahan. Seorang pesilat yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik akan mampu menyelesaikan tututan gerakan *silek tuo* secara efektif dan efisien.

##### b. Kekuatan Otot

Sajoto, (1995:8), Bempa (1999:320) Kekuatan adalah kemampuan anggota tubuh menghadapi tekanan beban saat melakukan aktivitas fisik.

Dalam olahraga *silek tuo* kekuatan berfungsi pada saat melepaskan diri dari kuncian-kuncian lawan. Seorang pesilat akan mampu melepaskan kuncian jika memiliki kekuatan otot yang baik.

##### c. Kelentukan

Safurudin (2011:111) Sajoto, (1995:9) kelentukan merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas gerak secara luas dan leluasa tanpa merasakan kesakitan yang begitu berarti pada setiap persendian.



Pada olahraga tradisional silek tuo kelentukan sangat memiliki kontribusi dalam pelaksanaan gerakannya. Seorang pesilat yang memiliki kelentukan yang baik akan dapat bertahan ketika terkena kunci lawan tanpa mengalami kesakitan yang berarti.

## 2. Kebugaran untuk Keterampilan

### a. Power Otot

Harsono (1988:20) Sajoto, (1995:8) Power adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat.

Dalam olahraga tradisional silek tuo seorang pesilat harus memiliki kemampuan power otot yang baik. Kemampuan itu dibutuhkan pada saat menyerang dan tangkisan secara cepat pada pelaksanaan jurus. Jurus akan mudah dibaca jika tidak diiringi dengan power otot yang baik saat melakukan serangan dan tangkisan.

### b. Kelincahan

Sajoto (1988 : 9), Remmy Muchtar (1992:91), Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah gerakan dengan koordinasi yang baik.

Dalam olahraga tradisional silek tuo kelincahan sangat dibutuhkan pada saat mengubah arah langkah pada saat menyerang dan bertahan. Mengubah langkah yang dimaksud yaitu mengubah pola langkah *lajua* ke *papek*, *satangah lajua* ke *keph* yang mana pola langkah ini sangat penting untuk memaksimalkan penyerangan dan pertahanan diri.

### c. Keseimbangan

Harsono (1988:23), Darwis (1992:119), Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi yang efisien saat melakukan aktivitas gerak.

Pada olahraga tradisional silek tuo memiliki pelaksanaan gerak statis dan dinamis. Keseimbangan dibutuhkan ketika melakukan satangah langkah dan posisi langkah keph yang mana posisi bertumpu pada satu kaki.

### d. Ketepatan

Sajoto, (1995:9), Ilham(2014:53) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan dan mengendalikan gerakan tepat pada sasaran yang diinginkan.

Pada olahraga tradisional silek tuo ketepatan sangat dibutuhkan pada saat melakukan serangan yaitu dimana seorang pesilat mengarahkan serangan pada sasaran tertentu tanpa harus menyakiti lawan sebagai tanda peringatan kepada lawan. Ketepatan akan tampak pada gerakan *tangkok* dalam olahraga tradisional *silek tuo*.

### e. Koordinasi mata kaki dan Koordinasi Mata Tangan

Sajoto, (1984:4), Bempa (1999:380) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan suatu aktivitas gerak yang bermacam-macam dalam pelaksanaan yang bersamaan.



Dalam olahraga tradisional silek tuo koordinasi yang digunakan yaitu koordinasi mata kaki dan koordinasi mata tangan kemampuan ini akan tampak pada saat pesilat melakukan serangan balik dimana seorang pesilat harus mampu mengkombinasikan gerakan tangkisan dan serangan dengan menggunakan kaki dan tangan.

### Nilai Kesenian Pada Olahraga Tradisional *Silek tuo*

Setiap cabang olahraga beladiri tidak sedikit yang memiliki unsur seni dalam setiap pelaksanaan gerakannya. Pada olahraga tradisional *silek tuo* tidak hanya memiliki banyak aspek dan komponen kebugaran jasmani saja, melainkan olahraga tradisional *silek tuo* juga memiliki unsur seni pada setiap rangkaian gerak *silek tuo*. Unsur seni dalam *silek tuo* sebagai berikut :

1. Dalam bermain *silek tuo* biasanya diiringi oleh instrument musik talempong pacik dan gendang serta saluang. Ini membuktikan bahwa olahraga silek juga sebagai seni bagi masyarakat Minang.
2. Gerakan *silek tuo* saat ini banyak diadopsi menjadi gerakan tarian Minangkabau seperti tari rantak, tari bujang sambilan, tari galombang, gerakan randai dan lain sebagainya.

### Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam pembahasan makalah ini yaitu sebagai berikut:

1. *Silek tuo* merupakan olahraga tradisional masyarakat Minangkabau yang bertujuan untuk bersilaturahmi, seni bela diri dan untuk aktivitas olahraga.
2. Pembentukan karakter pada olahraga tradisional *silek tuo* adalah pembentukan karakter wujud kecintaan kepada Allah S.W.T penguasa semesta alam, menghargai sesama, dan sifat rendah hati, fokus pada pergerakan lawan, karakter optimis pada pemain silek, timbang rasa, basa basi, tenggang rasa, menghormati, menghargai, sportivitas dalam bermain, karakter sopan santun dalam bermain silek.
3. Olahraga *silek tuo* memiliki dua komponen kebugaran yaitu kebugaran untuk kesehatan dan kebugaran untuk keterampilan. olahraga tradisional *silek tuo* memiliki komponen dan unsur-unsur yang merupakan sebuah aktivitas yang melibatkan syaraf motorik tubuh yang dapat membugarkan tubuh para pemain silek.
4. Gerakan *silek tuo* sangat banyak diadopsi menjadi gerakan tarian dan kesenian. *Silek tuo* dimainkan mengikuti iringan musik gendang dan saluang serta talempong saat beraktivitas atau bermain. Ini menandakan bahwa *silek tuo* memiliki unsur seni pada setiap kegiatan dan gerakannya.

### Daftar Pustaka

Ahmad kosasih (2013). Upaya Penerapan Nilai-Nilai Adat Dan Syarak Dalam Penyelenggaraan Pemerintahan Nagari. UPT MKU, Universitas Negeri Padang



- Ali Ridwan, Nurma. (2007). Landasan Keilmuan Kearifan lokal. STAIN Purwokerto.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 4th Edition. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan sepak Takraw. Padang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan*
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Efrida (2013). *Kontribusi Silat Tuo Dalam Tari Rantak Karya Gusmiati Suid*. Jurusan Seni Tari. Fakultas Seni Pertunjukan ISI Surakarta
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. (2008). *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faturrohman, Pupuh., Aa Suryana,. & Fenny Fatriany. (2013). *Pengembangan Pendidikan Karakter*. Bandung; Refika Aditama.
- Garuda Mas, (2000). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI
- Gould, Daniel and Weinberg, Robert S. 2002. *Foundation of Sport and Exercise Phsychology*, 3nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV
- Hurlock, Elizabeth B.1998. *Adolescence Development*. Fourth Edition. Mcgrawhill Kagokusha, Ltd.
- Hill, T. A (2005). *Character First! Kimray Inc.* <http://www.charactercities.org/downloads/publications/Whatischaracter.pdf>, hal. 2.
- Isral Saputra (2011). *Silek Kumango: Keberadaan, Pewarisan, Dan Kearifan Lokal Minangkabau*. Padang: Pusat Studi Informasi dan Kebudayaan Minangkabau (PSIKM) dan Sastra Daerah FIB Universitas Andalas
- Ilham(2014). *Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur*. hlm.53
- Jas, Admar (2007). *Pencak Silat Paninjauan Sunur-Kurai Taji di Pariaman*. USU Press. Jl. Universitas No. 9, Kampus USU. Medan Indonesia.
- Joko Tri Haryanto (2014). *Kearifan Lokal Pendukung Kerukunan Beragama Pada Komunitas Tengger Malang Jatim. Local Wisdom Supporting Religious Harmony in Tengger Community, Malang, East Java, Indonesia*.
- Kirkendall, Don R. 1980. *Pengukuran dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani*. IKIP. Jakarta.
- Lickona, T. (1991). *Pendidikan Karakter*. Penerjemah Lita S. Cet.2 (2014). Bandung: Nusa Media.
- Maryono, O. (1998). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Muhadjir, Noeng, 2003. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta : Rake Sarasin) edisi ke IV
- Mutohir, Toho. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto. M (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*, Tim Editor UNP Press, UNP Press Padang, 2011

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY