

**TINJAUAN TENTANG APLIKASI NILAI-NILAI KESEHATAN  
PADA ANAK SASIAN DI SILAT KUMANGO KECAMATAN KOTO  
TANGAH KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH**

**WAHYUNI  
2004/47385**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2008**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia terdiri dari bermacam-macam suku bangsa dengan latar belakang yang berbeda disetiap daerahnya. Dengan perbedaan suku bangsa itu maka muncul kebudayaan daerah yang berbeda-beda, dimana masing-masing mempunyai nilai dan keunikan tersendiri dari kebudayaannya. Nilai-nilai dan keunikan kebudayaan tersebut perlu terus dipelihara dan dikembangkan sehingga tidak hilang dan dapat memperkaya kebudayaan nasional Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang memiliki kecerdasan, keterampilan, kepribadian yang baik serta sehat jasmani dan rohani guna meningkatkan kualitas pembangunan bangsa.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan mengadakan pembinaan generasi muda melalui olahraga seperti yang tercantum dalam UU No.3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa dengan melakukan olahraga manusia dapat memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan

kebugaran jasmani dan rohani bangsa Indonesia apabila dilakukan secara teratur dan terstruktur.

Sehubungan dengan hal di atas dalam usaha pembangunan nasional bangsa Indonesia dewasa ini, di semua aspek kehidupan yang seiring dengan usaha pembangunan pemuda dan olahraga, tentunya tidak terlepas dari pembangunan olahraga tradisional, maka dalam hal ini pemerintah telah memberi kebijakan sebagaimana yang tertuang dalam keputusan Menteri Pendidikan dan kebudayaan RI tentang kebijaksanaan tahunan Departemen Kebudayaan dan Pembinaan aspek olahraga, hal itu dinyatakan sebagai berikut :

“Melakukan penggalian, penelitian, pengkajian dan penyebarluasan olahraga asli atau tradisional sebagai upaya untuk melestarikan kekayaan budaya daerah disamping bermanfaat pula bagi peningkatan kesegaran jasmani bangsa serta mengembangkan materi-materi pendidikan dan kebudayaan”.

Salah satu kebudayaan bangsa Indonesia yang sudah menjadi budaya nasional yang perlu dilestarikan dan dimiliki oleh setiap daerah di Indonesia adalah pencak silat. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan Pencak silat yang berkembang keberbagai pelosok dunia. Pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional yang berfungsi sebagai salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Di Sumatera Barat silat tradisional sudah berkembang di tengah-tengah masyarakat sejak dahulunya dan terdapat berbagai jenis aliran silat tradisional sesuai dengan nama dan tempat asalnya seperti Silek Lintau, Silek Kumango, Silek Pauh, Silek Sungai Patai, Silek Sentak, Silek Buayo dan lain

sebagainya. Salah satunya adalah aliran silat tradisional Kumango, yang mana menurut pemuka masyarakat dan *tuo-tuo silek*, Silat Kumango ini berasal dari kanagarian Tanah Datar tepatnya di kampung Kumango. Di setiap pelosok berdiri sasaran perguruan Silat Kumango dan kebanyakan bertempat di lapangan terbuka, halaman masjid atau mushola, halaman rumah dan ada yang berlatih di dalam rumah saja.

Di samping itu Silat Kumango juga memiliki unsur kesehatan karena gerakan-gerakan yang dilakukan sesuai dengan kaidah dan keadaan tubuh manusia. Hal itu sesuai dengan pendapat *Pandeka Uyun* (*tuo silek*) bahwa “nilai-nilai kesehatan tercermin dari gerakan jurus-jurus dan teknik yang dilakukan, baik ketika latihan maupun bertanding. Dalam hal ini gerakan Silat Kumango harus dilakukan sedemikian rupa, sehingga otot-otot tubuh akan menjadi kuat dan aliran darah akan menjadi lancar”. Selain itu, ada Silat Kumango yang lebih mengarah kepada ilmu pernafasan dan membangkitkan tenaga dalam yang memang sudah ada di tubuh setiap manusia. Di sisi lain Silat Kumango bukan hanya semata-mata ilmu dan keterampilan yang menyiapkan seseorang untuk membela diri, akan tetapi lebih mengutamakan keluhuran budi dan akhlak. Selain itu dengan berlatih bisa meningkatkan kesehatan tubuh apabila dilakukan sesuai dengan nilai-nilai kesehatan.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari *Bapak Muasri*, bahwa pada masa penjajahan rakyat Indonesia tidak diperbolehkan untuk mempelajari semua hal yang kiranya dapat menyudutkan para penjajah, Salah satunya adalah belajar Silat Kumango. Karena kegigihan para pemuka

masyarakat, alim ulama dan *tuo silek* pada waktu itu, sehingga mereka berlatih dan mempelajarinya secara sembunyi-sembunyi. Salah satunya dengan cara melakukan latihan pada malam hari. Perjuangan masyarakat Indonesia tidak sia-sia, pada akhirnya dengan berbekal semangat dan ilmu Silat Kumango para pendekar tersebut mampu mempertahankan dan mengusir para penjajah dan merebut kembali tanah air tercinta dari tangan penjajahan.

Oleh sebab itu, sudah menjadi kebiasaan bagi *tuo-tuo silek* (guru silat) dan anak sasian (anak didik) di setiap daerah atau sasaran melakukan latihan Silat Kumango pada malam hari. Salah satunya dapat kita jumpai di Kelurahan Balai Gadang dan Kelurahan Pulai Kecamatan Koto Tangah masih melaksanakan latihan pada malam hari sampai saat sekarang ini. Hal ini dapat juga disebabkan faktor sosial ekonomi dan aktivitas masyarakat pada waktu siang hari, sehingga tidak ada waktu lagi untuk mempelajari ilmu silat kecuali pada waktu malam hari. Berlatih pada malam hari di tempat terbuka, di samping udara malam yang kurang baik, jika kita lihat secara fisiologis keadaan tersebut akan berpengaruh terhadap nilai-nilai kesehatan.

Pengetahuan akan pentingnya nilai-nilai kesehatan sangat bermanfaat agar anak sasian menyadari dan mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan, menghindari dan mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan pribadi dan kesehatan orang lain. Namun yang lebih penting adalah bagaimana mengaplikasikan kesehatan itu sendiri. Kesehatan tidak hanya diketahui atau disadari, melainkan harus dikerjakan, dilaksanakan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hal ini, Notoatmodjo (11:2007) mengemukakan pendapat yang menyatakan bahwa : “Dapat kita ketahui bahwa baik-buruknya kesehatan seseorang tergantung kepada dua faktor yang mempengaruhinya, 1).Faktor dalam diri manusia itu sendiri, misalnya kesehatan jasmani dan rohani, sedangkan 2). Faktor dari luar manusia itu sendiri terdiri dari faktor lingkungan, perilaku dan kebiasaan”.

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan observasi ke lapangan yang berlokasi di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Ditemukan sebagian besar anak sasian yang berlatih silat Kumango belum begitu mengaplikasikan nilai-nilai kesehatan. Disamping itu terdapat kebiasaan-kebiasaan anak sasian yang dinilai kurang menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu terlihat pada kondisi tubuh anak sasian yang tidak fit dan kurang bersemangat, dan tidak jarang terlihat anak sasian tidak dapat hadir mengikuti latihan dikarenakan sakit. Sehingga mereka tidak dapat melaksanakan latihan secara optimal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beranggapan bahwa walaupun anak sasian di sasaran Silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah sudah mengetahui akan pentingnya mengaplikasikan nilai-nilai kesehatan terhadap diri sendiri maupun bagi lingkungan, akan tetapi kemauan dan kesadaran anak sasian untuk mengubah dan memperbaiki perilaku dan kebiasaan tersebut sangat kurang.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Tinjauan Tentang Aplikasi Nilai-Nilai Kesehatan**

**Pada Anak Sasian di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang''**. Judul ini diangkat karena keinginan penulis untuk meningkatkan pengetahuan anak sasian akan pentingnya nilai-nilai kesehatan, baik untuk kehidupan sehari-hari maupun saat latihan. Selain itu penulis juga berharap agar anak sasian dapat memahami dan memperbaiki serta mengubah kebiasaan-kebiasaan selama ini yang dinilai kurang baik sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, adapun beberapa faktor yang teridentifikasi oleh penulis dalam menentukan nilai-nilai kesehatan anak sasian adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah bentuk aplikasi kesehatan pribadi oleh anak sasian silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ?
2. Bagaimanakah pemahaman anak sasian tentang nilai-nilai kesehatan pada Silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang
3. Metode apakah yang dipakai dalam latihan Silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang
4. Bagaimanakah bentuk aplikasi kesehatan lingkungan oleh anak sasian silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ?
5. Apakah kesehatan mental dapat mempengaruhi nilai-nilai kesehatan anak sasian dalam kehidupan sehari-hari dan dalam latihan?
6. Bagaimanakah bentuk kebiasaan hidup sehat yang dilakukan oleh anak sasian ?

7. Bagaimanakah bentuk penjagaan kesehatan dalam berolahraga (latihan)?
8. Bagaimanakah status gizi anak sasian di sasaran Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya masalah dan tersedianya dana, tenaga dan waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis membatasi masalah yang akan dibahas sebagai berikut :

1. Kesehatan pribadi yang mempengaruhi nilai-nilai kesehatan anak sasian.
2. Kesehatan lingkungan yang mempengaruhi nilai-nilai kesehatan anak sasian.
3. Bentuk kebiasaan hidup sehat
4. Bentuk penjagaan kesehatan dalam berolahraga (latihan) di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka didapat rumusan masalah: “Bagaimanakah Gambaran Tentang Aplikasi Nilai-Nilai Kesehatan Terhadap Anak Sasian Pada Silat Kumango Di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



1. Untuk mengetahui sejauh mana anak sasian mengaplikasikan kesehatan pribadi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Untuk mengetahui sejauh mana anak sasian mengaplikasikan kesehatan lingkungan sekitar tempat tinggalnya.
3. Untuk mengetahui bentuk kebiasaan hidup sehat
4. Untuk mengetahui bagaimana bentuk penjagaan kesehatan dalam berolahraga (latihan) di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan masukan bagi Silat tradisional khususnya Silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang akan pentingnya penerapan nilai-nilai kesehatan.
2. Agar anak sasian dapat meningkatkan derajat kesehatannya.
3. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Sain dan menyelesaikan strata satu (S1) pada program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya, serta sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan
5. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas negeri Padang

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menciptakan masyarakat yang mengerti akan nilai-nilai kesehatan. Salah satunya dengan cara mempelajari dan berlatih ilmu Silat tradisional khususnya Silat Kumango. Untuk itu kita perlu mengkaji lebih dalam lagi hakikat Silat Kumango tersebut, bagaimana penerapan anak sasian (anak didik) terhadap kesehatan pribadi dan lingkungannya. Serta mengetahui apasaja bentuk penjagaan kesehatan sebelum latihan, selama dan setelah latihan yang dilakukan oleh anak sasian Silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Silat**

Silat merupakan salah satu jenis tradisi Minang yang banyak diminati masyarakat. Silat di lahirnya mencari kawan, sedang di batinnya mencari Tuhan. Maksudnya, silat adalah ajang untuk silaturahmi, memperkuat persaudaraan dan persatuan. Mencari Tuhan, maksudnya, bagaimana mendekatkan diri kepada-Nya. Menyadarkan orang yang berniat jahat sekaligus menyadarkan kita sendiri. "Makanya, dalam prosesi bersilat, turun ke gelanggang, berdoa kepada Tuhan dan keselamatan atas Nabi menjadi yang utama. Anak sasian yang ingin menuntut ilmu silat pun harus memenuhi persyaratan, misalnya mempunyai niat dan hati bersih,

tidak untuk dipamer-pamerkan. Pada akhirnya anak sasion akan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan,".

Salah satu filosofi minang menyatakan Silat Sebagai ilmu bela diri, yang tak kalah hebat dari ilmu bela diri lainnya. Silat itu ilmu Tuhan. Ia runcing tapi tidak menusuk, ia tajam tapi tak menyayat. Selain itu, Menurut *pandeka uyun*, “Keunggulan silat tradisi Minang itu di gelek, semacam gerak yang bagaikan kilat. Pada saat lawan mau menghunjamkan pisaunya, misalnya, tendangan atau gerakan tangan kita sudah bersarang di titik-titik vital di tangan lawan sehingga senjata tajam terlepas. Apa pun jenis senjata, termasuk peluru yang ditembakkan, bukan hal aneh dalam silat tradisi Minang. Secepat peluru melesat, lebih cepat lagi tangan menangkap peluru tersebut”.

Kata silat merupakan kata yang dikutip dari kata majemuk, yaitu pencak dan silat. Apabila dilihat dari masing-masing kata, maka pencak dan silat mempunyai arti khusus sebagaimana Johor (2004 : 10-11), yaitu sebagai berikut :

Dimasa yang lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat, di beberapa daerah di Jawa lazimnya digunakan nama ‘pencak’, di sumatra dan daerah lainnya, orang menyebutkan ‘silat’. Pencak mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci dan murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama menghindari diri atau manusia dari bala bencana (perampok, penyakit, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

Kemudian Jamal (1986 : 228) menjelaskan tentang beberapa aspek pencak silat sebagai berikut :

Masyarakat Minang Kabau mengenal beberapa aspek pencak silat dengan membedakan antara *Silek* (silat) dan *Pancak* (pencak). Perbedaan ini terkait dengan fungsi dan cara penggunaannya yang berbeda. Pencak merupakan bagian dari silat yang dilakukan secara tidak sungguh-sungguh “*parintang jo pamenan*”, sambil merintang-rintang waktu dalam keramaian untuk memeriahkan suatu upacara. Sedangkan *silek* adalah permainan bela diri yang sungguh-sungguh yang tidak dapat dipertandingkan ataupun dipertontonkan. Bila *silek* diajarkan ke sembarangan orang terutama dalam pengisian ilmu batin atau mistik, dapat mengganggu ketentraman umum dan bila dipelajari tanpa bimbingan dapat membuat orang gila”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa walaupun ada yang membedakan antara pencak dan silat, tetapi pencak silat merupakan satu-kesatuan yaitu suatu bentuk gerak dasar dan seni untuk membela diri yang mempunyai peraturan dan apabila dikuasai dengan baik dan benar akan membawa kepada kehidupan yang aman dan sejahtera.

Pemakaian kata pencak silat diatas, secara resmi digunakan sejak tahun 1973. Dalam hal ini Johor (2004:10) menjelaskan, bahwa “pencak silat yang merupakan kata majemuk, adalah pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor”. Menurut hasil PB. IPSI yang dikutip dari Atok (1992:15). Pencak silat mengandung empat aspek, yaitu (1). Pencak silat mental spritual, yang juga disebut pencak silat pengendalian diri, (2). Pencak silat bela diri, (3). Pencak silat seni, (4). Pencak silat olahraga. Selain itu Murhananto juga mengemukakan pendapat bahwa :

“Pada hakikatnya, pencak silat merupakan paduan Pendidikan Jasmani, rohani, kesenian dan warisan sosial serta budaya leluhur bangsa Indonesia. Hasil dari paduan itu dimaksud untuk meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan YME, mempertinggi kecerdasan, keterampilan, budi pekerti, memperkokoh kepribadian dan mempertebal rasa percaya diri”.

Jika kita lihat dari kutipan sebelumnya dapat dijelaskan bahwa pencak silat bukan hanya menyangkut aspek bela diri dan seni, akan tetapi juga sebagai olahraga dan pengendalian diri, yang fungsinya memberikan kesegaran jasmani, pembinaan hidup sehat, peningkatan prestasi, sikap dan kepribadian serta beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Siregar (1980:7) bahwa “pencak silat dapat digunakan untuk pembinaan hidup sehat, kesegaran jasmani, peningkatan prestasi, pembentukan sikap dan kepribadian, kemampuan berinisiatif dan mengambil keputusan yang tepat dalam waktu yang singkat”.

#### a. Sejarah Silat Kumango

Silek atau biasa disebut silat dalam dialek Minang Kabau adalah seni bela diri masyarakat Minang yang berperan dalam mendidik manusia Minang Kabau untuk menjadi manusia yang mempunyai ketinggian baik lahir maupun batin (*urang nan sabana urang*/manusia yang sebenarnya manusia). Karena dalam tradisi Silek Minang tidak hanya diajarkan untuk membela diri dalam betuk belajar serangan atau hindaran, tapi juga diisi dengan materi-materi yang penuh filosofi yang disimbolkan dalam aplikasi gerakan silat.

Menurut beberapa pendapat dari *Tuo silek* mengungkapkan bahwa Silek Minang adalah hasil kolaborasi dari aliran silat jaman Minang kuno yang disebut *gayuang* dengan bela diri dari luar Minang, antara lain Harimau Campa, Kuciang Siam, Kambiang Hutan, dan Silat Anjiang Mualim dari Persia. Oleh *Datuak Suri Dirajo* semua unsur itu dirangkum menjadi satu aliran yang disebut *Silek Usali* atau biasa disebut *Silek Tuo*. *Silek tuo* ini memiliki gerakan yang sederhana, sehingga banyak *pendeka-pendeka* (pendekar-pendekar) Minang yang memodifikasi gerakan-gerakannya sesuai dengan pengetahuannya masing-masing dan diberi nama sesuai dengan tempat asal silat tersebut atau kemiripan gerakan tersebut dengan alam sekitarnya (*alam takambang jadi guru*)

Berdasarkan sekian banyak jenis *silek* yang terdapat di Minang Kabau itu, di Kabupaten Tanah Datar tepatnya di Kampung Kumango, merupakan tempat asal silek yang disebut Kumango. *Silek Kumango* merupakan salah satu aliran *silek* yang termuda dan juga merupakan salah satu *Silek Minang* yang tumbuh berasal dari lingkungan *surau* (mushola). Berdasarkan data yang diperoleh dari tuo-tuo silek Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, Silat Kumango masuk ke Koto Tangah  $\pm$  90 tahun yang lalu yang dibawa oleh Pendekar Bagindo Malin.

Zubir, Lazib (1979:13) pada laporan hasil penelitiannya menyatakan :

“Aliran Kumango berasal dari nagari atau desa Kumango Kecamatan Sungai Tarap Tanah Datar, aliran ini mulai diperkenalkan dan dikembangkan oleh Syech Kumango Abdurahman yang dikenal dengan Syech Kumango kira-kira pada pertengahan abad ke 19 (1852)”.

Kutipan di atas menunjukan bahwa Aliran Kumango dikembangkan oleh Syekh Abdurahman Al Khalidi yang merupakan mursyid Tarekat Tsakbandiyah yang melakukan aktifitasnya di Surau Kumango. Waktu kecil dia dikenal dengan sebutan *perewa* (preman), namun setelah belajar mengaji dan mengkaji akhirnya bakat preman Syekh Abdurahman ini rupanya disalurkan dalam bentuk ilmu silat, yang kemudian hari dikenal sebagai Silat Kumango.

Saat ini Silek Kumango dipimpin guru gadang (guru besar) Lazuardi Malin Marajo, dibantu oleh beberapa asistennya yang disebut guru tuo. Salah satu tempat perkembangannya adalah di Koto Tangah, yang mana sampai sekarang ini masih ada di sasaran Kato Sapakat dan Jirat Sejati di bawah pimpinan Pandeka Uyun dan bapak Jirat.

b. Persyaratan dalam penerimaan anak sasian

Filosofi dalam Silek Kumango dimulai pada saat penerimaan murid baru (mengangkat anak sasian) yang diwajibkan untuk memenuhi syarat-syarat tertentu yang disebut *manatiang syaraik* (mengangkat syaraik/sumpah).

Menurut *Pandeka Uyun* “Persyaratan ini harus dipenuhi oleh anak sasian yang mempelajari Silat Kumango dan masing-masing persyaratan tersebut mengandung maksud tertentu”. Mengenai

persyaratan dalam belajar Silat Kumango khususnya di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, bahwa sebelum memulai latihan terlebih dahulu anak sasian menyediakan beberapa persyaratan yang harus dipenuhi atau diserahkan kepada guru tuo pada hari pertama belajar.

Persyaratan yang dimaksud adalah dengan membawa :

1. Sirih salangkoknyo (sirih selengkapnya)

Sirih selengkapnya melambangkan peraturan yang harus ditaati oleh anak sasian, kesatuan antara anak sasian dengan guru serta anak sasian dengan anak sasian yang lain. Ada pendapat lain yang mengatakan bahwa sirih selengkapnya (2 helai daun sirih, sekeping pinang, sekeping gambir dan sedikit sadah. Yang mengandung zat yang memberi kekuatan dan kesehatan pada tubuh.

2. Pisau tumpul dengan sarungnya

Simbol ini menyatakan bahwa murid yang baru datang diibaratkan sebagai pisau tumpul yang akan diasah di sasaran tersebut agar menjadi tajam.

3. Satu ekor ayam kampung

Ayam yang akan diserahkan untuk disemblih hendaknya ayam yang sehat dan bagus menurut jenis kelamin anak sasian. Hal ini bermaksud untuk perbaikan gizi pada anak asian tersebut.

4. Kain putih(kain kafan) satu kabung

Kain putih ini mempunyai makna kepasrahan anak sasian kepada Sang Khalik agar selalu siap untuk kembali kepada Nya. Syarat ini



juga melambangkan keputihan hati dan kepasrahan jiwa anak sasian dalam menuntut ilmu silat. Sebagaimana pepatah Minang Kabau mengatakan “*putiah kapeh dapek दिलiek, putiah hati dek bakaadaa*” (putih kapas dapat dilihat, putih hati karena keadaan).

Semua persyaratan tersebut kalau dinilai secara materil tidak seberapa harganya, tetapi makna yang terkandung di dalamnya sangat penting dan harus ditaati oleh anak sasian. Bentuk dan jumlah persyaratan tersebut tidak ada pengecualiannya, sehingga hak dan kewajiban setiap anak sasian juga sama, hal ini sesuai dengan pepatah mengatakan “duduk sama rendah, tegak sama tinggi”.

#### c. Jurus-jurus inti Silat Kumango

Jurus-jurus khas yang ada dalam Silat Kumango ini terdiri dari 11 jurus dasar, yaitu: 1). Jurus elakan (kiri,kanan dan dalam), 2). Jurus elakan (kanan luar dan dalam), 3). Jurus sambuik pisau, 4). Jurus rambah, 5). Jurus cancang, 6). Jurus ampang, 7). Jurus lantak, 8). Jurus patah tabu, 9). Jurus sandang, 10). Jurus uak tangguh, dan 11) jurus uak lapeh. Dari kesebelas jurus pokok yang ada di Silat Kumango ini, yang setiap jurusnya mengandung puluhan pecahan, hampir semuanya bertujuan untuk melumpuhkan lawan dengan teknik kuncian. Menurut *Pandeka Uyun*, “seseorang yang ingin belajar kesemua pecahan atau inti dari setiap jurus tersebut harus terlebih dahulu menguagai atau mengkhatamkan 11 jurus dasar yang ada dalam Silat Kumango”.

## 2. Nilai-Nilai Kesehatan

Nilai-nilai kesehatan merupakan suatu kalimat yang terdiri dari kata 'nilai' dan 'kesehatan'. Menurut kamus umum bahasa Indonesia (Poerwardarmita) kata nilai diartikan dengan suatu status, ukuran atau standar tertentu yang pada dasarnya dapat diukur. Sedangkan kesehatan berasal dari kata 'sehat' yang berarti suatu proses yang dinamis, dengan proses ini manusia dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Jadi manusia yang sehat adalah manusia yang mampu menyesuaikan sepenuhnya badan dan jiwanya dengan lingkungan hidup serta bebas dari penyakit dan kelemahan.

Dengan demikian kesehatan merupakan kebutuhan dasar dan modal utama untuk hidup yang menjadi hak asasi manusia. Setiap orang berhak untuk hidup dan memiliki kesehatan. Hal ini juga dinyatakan (UU No.23/1992 Tentang Kesehatan) yang menyatakan "kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis".

Berdasarkan keterangan di atas yang dimaksud dari nilai-nilai kesehatan adalah ukuran atau standar tertentu untuk dapat dikatakan sesuatu itu telah memenuhi derajat kesehatan, yang berupa kesehatan jasmani, rohani dan lingkungan. Tetapi pada kenyataannya tidak semua orang memperoleh atau mampu memiliki derajat kesehatan yang memadai. Sebagian penduduk Indonesia masih belum mampu mencapai tingkat kesehatan sebagaimana yang diharapkan.

Permasalahan ini tidak terlepas dari tingkat pendidikan sebagian masyarakat yang masih rendah. Karena pendidikan yang rendah ini, maka pengetahuan tentang hidup sehat, kebersihan pribadi, lingkungan serta perilaku dan kebiasaan-kebiasaan masyarakat sering terabaikan. Padahal modal yang paling berharga suatu bangsa adalah penduduk yang sehat. Jadi, maksud dan tujuan kesehatan disini adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan derajat kesehatan jasmani dan rohani serta menambah daya guna dan daya cipta dengan jalan menyalurkan serta mengkoordinir perilaku dan kebiasaan-kebiasaan masyarakat kearah yang lebih baik sehingga terlaksananya usaha memperbaiki nilai-nilai kesehatan.

Masalah kesehatan merupakan suatu masalah yang sangat kompleks yang saling berkaitan dengan masalah-masalah lain diluar kesehatan. Seperti yang dijelaskan oleh Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa “ Ada empat faktor yang mempengaruhi nilai-nilai kesehatan, antara lain: Keturunan, lingkungan, perilaku dan pelayanan masyarakat”. Keempat faktor tersebut akan berpengaruh langsung kepada kesehatan dan juga berpengaruh satu sama yang lainnya. Jadi, jika ada salah satu faktor tersebut dalam keadaan terganggu maka derajat kesehatan seseorang otomatis akan menurun. Oleh karena itu beberapa para ahli kesehatan berpendapat untuk lebih sempurnanya kondisi kesehatan, dengan ini mereka menyarankan untuk selalu mengkedepankan kesehatan pribadi dan lingkungan.

### 3. Kesehatan Pribadi

Kesehatan pribadi merupakan suatu hal yang utama untuk kita jaga dan pelihara. Tujuan dari kesehatan pribadi adalah agar anak sasiian mengetahui akan pentingnya menjaga kesehatan badan. Hal itu dapat diaplikasikan dengan kemauan membersihkan badan bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan pribadi.

Dalam kehidupan modern saat sekarang ini, kita dituntut agar selalu berupaya memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi melalui pengetahuan tentang pentingnya penjagaan kesehatan. Hal itu mencakup pada kebersihan makanan dan minuman, kebersihan badan dan yang tak kalah pentingnya pemeliharaan kesehatan pakaian.

#### a. Kebersihan makanan dan minuman

Pengetahuan kesehatan perlu dimiliki oleh setiap orang agar mereka dapat menjalani kehidupan ini sesuai dengan apa yang diharapkan, yaitu mempunyai badan yang sehat. Oleh sebab itu salah satu hal yang perlu kita jaga adalah kebersihan makanan dan minuman.

Makanan dan minuman merupakan kebutuhan manusia dan makhluk hidup lainnya untuk dapat melangsungkan hidupnya secara sehat dan melakukan berbagai kegiatan. Dalam mengelola kebersihan makanan dan minumn hendaknya kita memperhatikan beberapa hal yang dianggap penting, misalnya : kebersihan bahan makanan, cara

pengolahan, cara penyimpanan dan cara penyajian makanan dan minuman tersebut.

Oleh karena itu, diharapkan kepada anak sasian agar membeli makanan dan minuman ditempat yang terjamin kebersihannya. Hati-hati dan waspada terhadap makanan dan minuman yang siap saji atau instan, karena kebanyakan makanan jenis tersebut mengandung bahan-bahan atau zat yang berbahaya bagi kesehatan.

b. Kebersihan badan

Adapun usaha yang dapat dilakukan jika seseorang mau untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi, menurut yang tertera di dalam buku olahraga oleh *Drs. Subari Sukarta*, yang menyatakan bahwa : “nilai-nilai kesehatan sangat terkait dengan faktor pemeliharaan kebersihan tubuh” (1977:11).

Setelah menyadariakan pentingnya kesehatan badan, maka jelaslah bahwa tindakan yang harus dilakukan oleh anak sasian adalah menjaga kebersihan badan yang meliputi :

1. Kebersihan kulit

Kulit mempunyai peranan yang penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan badan yakni sebagai pelindung tubuh dan jaringan dibawah kulit terhadap segala rangsangan yang datang dari luar, misalnya : pukulan, masuknya kuman-kuman penyakit, sebagai alat pembuangan ampas-ampas yang berupa zat-zat yang tidak terpakai melalui keringat, mengatur suhu tubuh dan

sebagainya. Agar tubuh tetap sehat dan dapat menjalankan fungsinya dengan baik, maka salah satu cara agar kulit tetap sehat adalah dengan memelihara kebersihannya.

Kulit yang bersih dan terpelihara dengan baik akan terhindar dari bermacam-macam penyakit dan mendatangkan rasa senang dan nyaman serta tampak lebih cantik. Cara membersihkan kulit pada umumnya dilakukan dengan mandi. Hal ini berguna untuk : a). Menghilangkan kotoran yang melekat pada kulit, b). Menghilangkan bau keringat, c). Merangsang peredaran darah dan saraf, d). Melemaskan otot-otot, dan e). Mendapatkan rasa segar pada tubuh. Mandi ini biasanya dilakukan dua kali dalam sehari.

## 2. Kebersihan kuku

Kuku jari tangan maupun kuku jari kaki harus selalu dijaga kebersihannya. Hal ini penting karena kuku dapat menjadi sarangnya kuman-kuman penyakit yang selanjutnya akan ditularkan kepada bagian-bagian tubuh yang lain. Kuku yang baik adalah kuku yang tumbuhnya baik, kuat, bersih, halus dan dapat memberikan keindahan.

Dalam hal ini Mu'rifah (1992:15) menyatakan bahwa :  
 “Membersihkan kulit dapat dilakukan dengan memotong ujung kuku sampai beberapa milli dari tempat perlekatan kuku dengan kulit dan memotong sesuai dengan bentuk ujung kuku jari. Gunakan alat pemotong kuku yang tajam agar dapat memberikan

potongan yang baik dan rata”. Setelah kuku terpotong rapi, sebaiknya dilanjutkan dengan pencucian. Kuku dicuci dengan air hangat . kotoran yang ada dibawah kuku dibersihkan dengan sikat sampai seluruhnya. Akhirnya tangan dan kuku dikeringkan dengan lap atau handuk kecil yang kering dan bersih.

### 3. Kebersihan rambut

Rambut berguna untuk melindungi kepala dan memberikan keindahan. Rambut mudah menjadi kotor karena banyak debu yang melekat. “Apabila rambut tidak sering dibersihkan, maka akan menjadi kotor dan dapat menjadi sarang kutu rambut. Dalam keadaan biasa sekurang-kurangnya rambut harus dicuci dengan shampo atau obat-obatan lainnya satu kali dalam satu minggu” (Wibowo:12). Waktu memcuci rambut sebaiknya juga dilakukan pemijatan pada kulit kepala dengan maksud untuk memberikan rangsangan kepada pertumbuhan rambut.

### 4. Kebersihan mata

Mata sebagai indra penglihatan tentu saja tugas utamanya adalah untuk melihat. Tetapi disamping tugas utama tersebut mata juga dapat memantu tugas organ-organ lain, seperti sebagai alat keseimbangan tubuh dan memberikan keindahan.

Setelah kita ketahui bahwa peranan mata sangat besar pengaruhnya bagi kehidupan manusia, maka sepantasnya kita menjaga dan memelihara kebersihannya. Cara yang paling

sederhana adalah membersihkan mata dengan air bersih dan sejuk sehingga mata terasa bersih dan segar.

#### 5. Kebersihan hidung

Pada waktu tertentu rongga hidung perlu dibersihkan dari kotoran-kotoran yang mungkin ada, seperti yang telah ketahui udara yang dihirup dari luar selain mengandung zat asam juga mengandung bermacam-macam kotoran. Kotoran ini akan masuk melalui saluran pernafasan dan dapat merusak paru-paru.

Agar udara menjadi bersih sebelum masuk ke paru-paru, maka perlu disaring terlebih dahulu. Fungsi penyaringan ini dilakukan oleh rambut-rambut halus yang tumbuh dalam rongga hidung. Agar penyaringan dapat kembali baik, oleh sebab itu kotoran yang menempel tersebut harus dibersihkan terlebih dahulu.

#### 6. Kebersihan telinga

Agar fungsi telinga dapat tetap baik, perlu selalu dijaga kebersihannya. Untuk membersihkan telinga jangan menggunakan benda-benda yang runcing, sebaiknya digunakan alat-alat yang dirancang khusus untuk membersihkan telinga.

#### 7. Kebersihan mulut dan gigi

Mulut dan gigi juga mempunyai pekerjaan yang khusus, diantaranya berguna untuk mengunyah makanan, untuk berbicara dan memberikan keindahan pada diri seseorang. Kebersihan mulut



dan gigi perlu kita jaga. Hal itu dapat dilakukan dengan menggosok gigi.

Cara yang baik dalam menggosok gigi adalah dengan menyikat gigi secara berulang-ulang serta arahnya yang berubah-ubah dan dapat menjangkau seluruh permukaan gigi. Membersihkan mulut dan gigi sebaiknya dilakukan lebih dua kali dalam sehari (Mu'rifah 16-18)

c. Kebersihan pakaian

Pakaian bagi kita berfungsi untuk melindungi kulit dari kotoran, melindungi kulit dari sengatan langsung cahaya matahari, mencegah bibit penyakit masuk ke tubuh, memantu mengatur suhu tubuh dan dapat memberi keindahan dengan bermacam-macam bentuk dan modelnya. Dari keseluruhan fungsi pakaian diatas, maka penting bagi kita untuk menjaga dan memelihara kebersihannya. Pakaian yang telah kotor hendaknya segera dicuci sampai bersih dengan sabun.

Pakaian yang kotor akan menimbulkan banyak kerugian bagi pemakainya, karena fungsinya menjadi tidak sempurna. Seperti yang dikemukakan oleh Mu'rifah, 1992:21) yang menyatakan bahwa : “Pakaian yang kotor akan mengakibatkan udara dipermukaan kulit menjadi lembab, karena fungsi penyerapan keringat menjadi terganggu. Keadaan udara yang lembab dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang disebabkan oleh jamur, misalnya panu”.

#### 4. Kesehatan Lingkungan

Berdasarkan sekian banyak yang mempengaruhi kesehatan, salah satu yang paling dominan adalah faktor lingkungan. Lingkungan yaitu segala sesuatu yang ada di sekitar kita. Menurut UU. RI No. 23 Tahun 1997 “Lingkungan adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, makhluk hidup termasuk manusia dan perilakunya yang mempengaruhi kehidupan dan kesejahteraan manusia dan makhluk hidup lainnya”.

Kesehatan lingkungan pada hakikatnya adalah bagian dari dasar-dasar kesehatan masyarakat modern yang meliputi semua aspek manusia dalam hubungan dengan lingkungan terikat dalam berbagai ekosistem dengan tujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan nilai-nilai kesehatan manusia atau semua organisme hidup pada tingkat setinggi-tingginya, dengan jalan memodifikasi tidak hanya faktor sosial dan lingkungan fisik semata. Tetapi juga terhadap semua sifat-sifat dan kelakuan lingkungan yang dapat membawa pengaruh terhadap ketenangan, kesehatan dan keselamatan organisme umat manusia (Ryadi, 1984:74).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dipahami bahwa pembinaan dan pemeliharaan kesehatan lingkungan pada dasarnya adalah untuk kepentingan umat manusia. Agar mereka dapat hidup tenang menikmati kesehatan dan terjauh dari berbagai macam penyakit. Ada beberapa komponen yang mempengaruhi kesehatan lingkungan, diantaranya

kebersihan lingkungan, sarana air bersih dan tersedianya fasilitas kesehatan.

a. Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan adalah menjadi tanggung jawab seluruh masyarakat, tetapi pada umumnya pemeliharaan kebersihan lingkungan diserahkan kepada setiap anggota keluarga. Apabila setiap anggota keluarga sudah memiliki kesadaran yang tinggi tentang masalah kebersihan lingkungan, maka akan lebih mudah memelihara dan mengembangkan lingkungan yang bersih dan sehat.

Hal tersebut sangat berkaitan dengan tersedianya sanitasi lingkungan. Sanitasi merupakan usaha kesehatan masyarakat yang menitik beratkan pada pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan yang mempengaruhi derajat kesehatan manusia. Jadi jelas bahwa mengutamakan usaha pencegahan terhadap berbagai faktor lingkungan sedemikian rupa sehingga munculnya penyakit dapat dihindari (Azrul, 1996:6).

Selanjutnya Depkes (1998), sanitasi adalah usaha kesehatan masyarakat atau perilaku yang menitikberatkan pada pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi derajat kesehatan manusia, terutama hal-hal yang mempunyai efek merusak perkembangan fisik, kesehatan dan lingkungan hidup.

Dengan demikian agar anak sasi dapat merasakan kenyamanan baik di rumah maupun di tempat latihan, maka

lingkungan tersebut harus memenuhi kebutuhan akan kondisi tempat yang sehat dan menyenangkan. Untuk meningkatkan kebersihan diperlukan kesadaran bagi anak sasiaan untuk dapat menjaga dan memperbaiki sanitasi lingkungan dimana mereka menetap. Oleh karena itu anak sasiaan perlu memiliki pengetahuan, pemahaman tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

Tersedianya sanitasi yang baik berpengaruh besar terhadap kesehatan anak sasiaan. Sanitasi tersebut dapat berupa tersedianya sarana pembuangan sampah, mencegah pencemaran lingkungan, perumahan yang sehat yang meliputi faktor penerangan, ventilasi, suhu, ketenangan, jamban dan MCK (mandi, cuci, kakus). Dan yang tidak kalah pentingnya adalah tersedianya sarana air bersih.

b. Sarana Air Bersih

Air bersih dapat mempengaruhi kehidupan manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengaruh langsung misalnya terjadi karena tercemarnya air oleh mikroorganisme yang akan menimbulkan berbagai penyakit seperti diare, cholera, tipus, disentri, penyakit kulit, gatal-gatal dan lain sebagainya. Sedangkan pengaruh tidak langsung misalnya pengotoran badan-badan air sehingga dapat mengurangi kualitas air yang otomatis juga akan menurunkan derajat kesehatan manusia yang menggunakannya (Slamet, 1999)

Kebersihan air menurut Notoatmodjo (2003) harus memenuhi persyaratan kesehatan diantaranya : 1). Persyaratan fisik untuk air minum yang sehat adalah bening, tidak bewarna, tidak berbau, tidak berasa dan suhu dibawah suhu udara diluarnya, 2). Persyaratan bakteriologies dimana air tidak terkontraminasi oleh bakteri pathogen penyebab penyakit, 3). Kelebihan atau kekurangan salah atu zat kimia didalam air akan menyebabkan gangguan fsiiologi pada manusia. Zat tersebut seperti Fluor, Chlor, Arsen, Tembaga, besi, zat organik, Ph (keasaman) dan Co<sub>2</sub>.

Untuk meningkatkan derajat kesehatan, maka anak sasian perlu mengetahui, memahami dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari akan pentingnya menjaga sarana air bersih dan mempergunakannya sesuai dengan kebutuhan. Air yang dipergunakn untuk minum, mandi dan mencuci hendaknya ditempatkan pada wadah yang berbeda, sehingga fungsi dan keguaan air tersebut tidak terganggu.

## **5. Kebiasaan Hidup Sehat**

Kebiasaan merupakan tingkah laku seseorang yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut H. C. Witherington (1991) menyatakan bahwa “kebiasaan adalah cara bertindak atau berbuat yang seragam, jadi sama halnya dengan kenyataan, sikap adalah berperasaan dan berfikir yang seragam serta tetap”. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa sikap merupakan perbuatan manusia yang telah

dipelajari terlebih dahulu dan akhirnya akan menjadi kebiasaan dan dapat mempengaruhi kesehatan.

Untuk meningkatkan kemampuan untuk hidup sehat dan derajat kesehatan anak didik diupayakan untuk menanam prinsip hidup sehat sedini mungkin melalui pendidikan kesehatan agar anak didik : a). Memiliki pengetahuan tentang ilmu kesehatan termasuk cara hidup sehat dan teratur b). memiliki nilai dan sikap positif terhadap prinsip hidup sehat, c). Memiliki keterampilan dalam pelaksanaan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan, d). Memiliki kebiasaan hidup sehari-hari sesuai dengan syarat kesehatan, dan e). Memiliki keterampilan untuk merealisasikan konsep hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari Depkes RI (1994:50).

Dengan demikian, mulailah memupuk kebiasaan untuk hidup sehat, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Sehat jasmani dapat dipupuk dengan kebiasaan makan seimbang, istirahat yang cukup, dan olahraga yang tepat. Sedangkan sehat rohani bisa dipupuk dengan masukan rohani yang sehat juga, misalnya membaca artikel, majalah, koran, buku-buku ilmiah dan lain sebagainya. Selain itu, kebiasaan untuk menjaga keseimbangan antara kerja, olahraga dan istirahat juga berpengaruh terhadap kesehatan. Contoh lain dari kebiasaan yang paling dekat dengan kehidupan manusia adalah pola makan.

Mengatur pola makan yang sehat dan benar merupakan salah satu permasalahan yang sulit untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara seherhana pola makan yang benar dapat diartikan sebagai upaya untuk mengatur jadwal makan yang masuk ketubuh dapat terkontrol dengan baik. Hal ini berfungsi untuk mempermudah tubuh dalam melakukan proses metabolisme dengan lancar, sehingga status gizi dalam tubuh akan baik.

Menurut Siswono (2005) “Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan refleksi dari yang kita makan sehari-hari, status gizi dikatakan baik apabila makanan yang kita makan sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh”. Hal ini tentu berhubungan langsung dengan pola makan yang kurang baik sehingga mempengaruhi stamina dan kesehatan tubuh seseorang.

Ada beberapa kebiasaan pola makan yang dinilai kurang baik bagi kesehatan, antara lain : 1). Banyak yang masih belum menyadari dan mengekesampingkan arti pentingnya sarapan pagi, 2). Adanya kebiasaan sebagian masyarakat untuk langsung tidur setelah makan, 3). Makan sambil melakukan kegiatan lain, sehingga sering mengabaikan untuk mencuci tangan sebelum makan, 4). Kurang minum air putih, hal ini ternyata dapat membuat proses metabolisme tubuh terganggu yang mengakibatkan proses pembakaran kalori dalam tubuh tidak berjalan lancar, 5). Kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah yang diperlukan oleh tubuh.

## 6. Penjagaan Kesehatan Dalam Berolahraga (Latihan)

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir, stabilitas emosional, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, aspek pola hidup sehat yang pada akhirnya akan terwujud perilaku - perilaku kesehatan

Konsep penjagaan kesehatan pada cabang-cabang olahraga termasuk pada Silat Kumango sama halnya dengan konsep perilaku pada umumnya, yang pada dasarnya merupakan suatu respon (tanggapan) terhadap stimulus (rangsangan) yang datang dari berbagai bentuk kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh anak sasiaan itu sendiri baik sebelum latihan, selama maupun setelah latihan.

Pada umumnya perilaku anak sasiaan tersebut mempunyai bentangan yang sangat luas. Mencakup kebiasaan berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan bergerak serta aktivitas internal (*internal activity*) seperti berfikir, persepsi dan pengendalian emosi. Atas dasar ini, latihan Silat Kumango merupakan salah satu bagian dari bentuk pelaksanaan olahraga dan kesehatan. Maryono (2000) berpendapat bahwa :

“Nilai kesehatan tercermin dari gerakan jurus-jurus dan teknik yang dilakukan, baik ketika sedang berlatih maupun bertanding. Dalam hal ini, gerakan-gerakan Silat Kumango harus dilakukan sedemikian rupa, sehingga otot-otot tubuh akan menjadi kuat dan sehat”.



Penjagaan kesehatan ini diharapkan agar anak sasi memiliki kemampuan untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani dan rohani, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, bersikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. Selain itu dengan berlatih silat diharapkan dapat mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

a. Waktu Berlatih

Untuk mencapai derajat kesehatan sampai terciptanya kebugaran setelah melakukan latihan perlu didukung oleh banyak faktor yang salah satunya adalah waktu latihan. Maksud dari waktu latihan diatas adalah kapan waktu yang tepat untuk berolahraga dan waktu yang baik dalam melakukan latihan.

Beberapa Para ahli kebugaran berpendapat bahwa waktu yang baik untuk melakukan latihan atau olahraga adalah pada pagi hari, karena pada saat itu udara masih bersih dan segar sehingga dapat menambah semangat untuk beraktifitas sepanjang hari. Namun menurut Rogers seorang instruktur kebugaran dari Australia berpandangan bahwa “Pada dasarnya tidak ada waktu ideal berolahraga yang sama untuk semua orang”.

Berdasarkan kutipan diatas maka didapat suatu pernyataan bahwa pelaksanaan olahraga sebaiknya disesuaikan dengan keadaan tubuh seseorang. Kebanyakan orang malas berolahraga dan merasa

terpaksa karena memang olahraga yang mereka lakukan tidak sesuai dengan yang mereka harapkan dan terkadang juga dapat mengganggu kesehatan.

Setiap orang memiliki struktur dan keadaan tubuh yang berbeda-beda, hal itu tergantung pada latihan yang dilakukan. Jika dapat mengatur waktu latihan dengan tepat, maka hasil latihan akan menjadi maksimal dan terhindar dari rasa bosan serta dapat mengoptimalkan latihan dan menciptakan kenyamanan dan kesehatan bagi tubuh sehingga latihan yang dilakukan akan lebih efektif. Selanjutnya, waktu yang ideal untuk melakukan latihan tergantung juga pada jenis olahraganya, usia dan kondisi kesehatan, kondisi cuaca, dan aktivitas sehari-hari, rutinitas dan kebiasaan seseorang.

Beberapa ahli kesehatan juga berpendapat melakukan olahraga pada malam hari akan rentan dengan munculnya gangguan pernafasan (sulit bernafas). Sehingga orang yang berolahraga di malam hari, disarankan agar dapat mengatur pernafasan dengan baik dengan memberi waktu bagi tubuh untuk beristirahat. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Muasri yang menyatakan bahwa:

“Melakukan latihan pada malam hari di lapangan terbuka secara fisiologis dapat mengganggu organ tubuh yang berkaitan dengan pernafasan. Hal tersebut terjadi pada saat mereka latihan pada waktu malam hari, oksigen yang dibutuhkan kurang memenuhi dibandingkan dengan penyuplaian oksigen ke tubuh pada waktu siang hari”.

Jika kita lihat pada pelaksanaan latihan silat tradisional, khususnya pada latihan Silat Kumango yang bertempat di Kec Koto Tangah Kota Padang yang juga melaksanakan proses latihan pada malam hari, di lapangan terbuka yang mana diselilingnya ditumbuhi oleh pepohonan. Masalah tersebut akan dapat mengganggu kesehatan, khususnya gangguan pernafasan.

b. Fase Latihan

1. Pemanasan (*warming-up*)

Pemanasan (*warming-up*) merupakan salah satu fase latihan yang penting dilakukan sebelum latihan, tujuan pemanasan ialah untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh kita guna menghadapi kegiatan fisik yang lebih berat. Selain untuk memanaskan tubuh manfaat dari pemanasan yang lainnya ialah agar anak sasian terhindar dari kemungkinan cedera, dengan pemanasan akan terjadi koordinasi gerak yang mulus, dan supaya organ tubuh menyesuaikan diri dengan latihan yang lebih berat serta kesiapan mental anak sasian akan lebih meningkat.

Diantara beberapa manfaat tersebut, kegunaan utama dari pemanasan itu ialah untuk menghindari diri dari kemungkinan terkena cedera otot dan sendi. Otot dan sendi yang masih dingin biasanya masih kaku, sehingga mudah terkena cedera kalau tiba-tiba harus latihan berat.

Manurut Harsono (1986), tata cara pemanasan tubuh yang baik biasanya berisi aktifitas jasmaniah sebagai berikut: a). Mula-mula semua sendi dan otot diregangkan dengan memakai metode latihan peregangan statis b). Lakukan jogging beberapa ratus meter c). Kemudian latihan senam dengan memakai metode latihan peregangan dinamis, terutama yang ditujukan untuk peregangan otot dan sendi. d). Biasanya diakhiri dengan *wind-sprints*, yakni lari dengan kecepatan yang semakin tinggi sejauh kira-kira 50-60 m. Lakukan secara berulang-ulang.

Jika kita lihat pelaksanaan latihan pada Silat Kumango di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Sebelum masuk pada gerakan inti, anak sasian hanya melakukan gerakan pola langkah sebagai pengganti dari pemanasan tadi. Jadi wajar kalau anak sasian merasakan sakit-sakit dan pegal pada persendian mereka setelah selesai berlatih. Permasalahan ini sudah jelas disebabkan karena saat melakukan gerakan inti, suhu tubuh mereka belum mengalami peningkatan. Keadaan seperti ini memerlukan istirahat dalam jangka waktu yang relatif lama untuk dapat sembuh kembali ke kondisi semula.

## 2. Pendinginan (*coolling down*)

Selesai latihan, intensitas kerja tubuh sebaiknya diturunkan sedikit demi sedikit melalui fase pendinginan (*coolling down*). Tujuan utama dari pelepasan tersebut adalah untuk menghindari

otot dan sendi dari rasa sakit pada keesokan harinya. Tujuan lainnya adalah untuk mempercepat pemulihan dan juga pembuangan asam laktat dalam tubuh.

Tahapan latihan ini dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan ringan yang difokuskan pada pemulihan otot, dan sebaiknya dilakukan segera setelah latihan (Bafirman 2006:87). Pelepasan ini juga dapat dilakukan dengan jogging secara perlahan mengelilingi lapangan, bisa dengan melakukan senam ringan dan diakhiri dengan peregangan statis atau pasif selama 3-5 menit.

#### c. Istirahat

Jika siang hari dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan malamnya dipergunakan untuk latihan. Hal tersebut otomatis akan memberi dampak yang negatif bagi kesehatan, karena tubuh memerlukan istirahat atau tidur  $\pm$  6-8 jam sehari. Tidur merupakan suatu kondisi istirahat alami yang dialami oleh manusia dan hewan-hewan lainnya yang sangat penting untuk kesehatan. Dalam hal ini beberapa para ahli mengemukakan pendapat bahwa :

“Kita semua memerlukan istirahat dan tidur setelah melakukan aktivitas maupun latihan pada siang hari. Pada saat latihan kita memerlukan jaringan dan sel tubuh untuk bekerja, oleh sebab itu kita perlu istirahat untuk memperbaiki kerusakan tersebut. Jadi malam hari merupakan waktu tepat untuk beristirahat dan tidur”.

Hal ini dilakukan bukan karena kebiasaan saja yang menyatakan bahwa orang-orang berolahraga pada siang hari dan tidur pada malam hari. Namun dalam ilmu kesehatan juga menyatakan

bahwa siang hari lebih cocok untuk beraktifitas sedangkan malam hari digunakan untuk beristirahat. Dalam hal ini istirahat dan tidur yang cukup merupakan salah satu cara agar organ-organ tubuh bekerja lebih baik keesokan harinya.

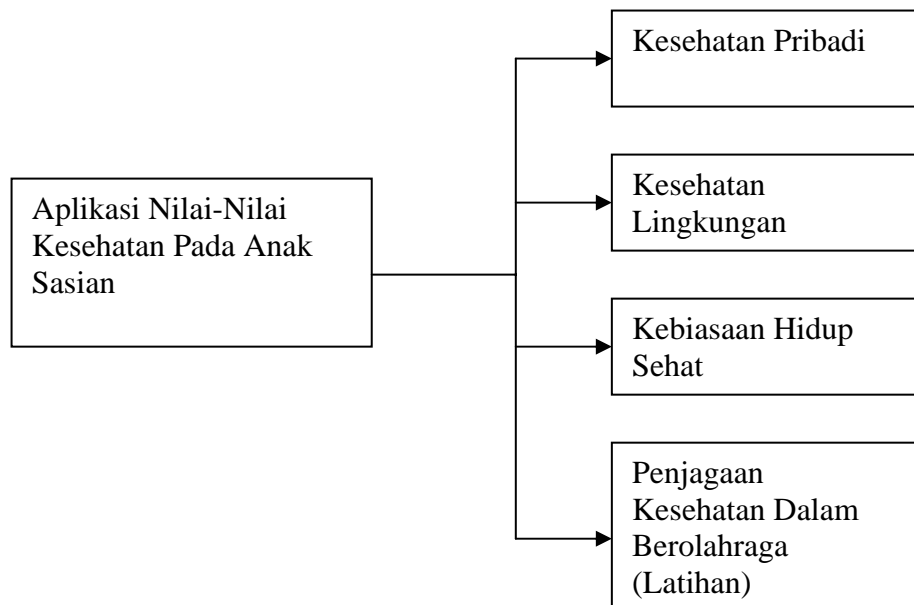
Dapat dipastikan bahwa latihan yang mulainya malam hari tentu akan berakhir pada larut malam, hal itu dapat kita lihat pada latihan silat-silat tradisional khususnya Silat Kumango yang berada di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang melakukan latihan pada malam hari sampai sekarang ini. Walaupun pelaksanaan latihan yang hanya beberapa kali dalam seminggu, tapi kebiasaan tersebut tentu akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik maupun mental anak sasian.

## **B. Kerangka Konseptual**

Tinjauan tentang aplikasikan nilai-nilai kesehatan pada anak sasian di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana anak sasian menerapkan nilai-nilai kesehatan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam latihan. Oleh sebab itu perlu kita lihat beberapa faktor yang mempengaruhinya, antara lain kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, kebiasaan hidup sehat dan penjagaan kesehatan dalam berolahraga (latihan).

Berdasarkan keterangan diatas, maka anak sasian di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang perlu mengetahui akan pentingnya mengaplikasikan nilai-nilai kesehatan dalam segala bentuk perilaku. Dengan

pengetahuan dan penerapan tersebut, sehingga anak sasian dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya.



### C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka pertanyaan yang timbul pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah bentuk aplikasi kesehatan pribadi oleh anak sasian silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ?
2. Bagaimanakah bentuk aplikasi kesehatan lingkungan oleh anak sasian silat Kumango di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ?
3. Bagaimanakah bentuk kebiasaan hidup sehat yang dilakukan oleh anak sasian ?
4. Bagaimanakah bentuk penjagaan kesehatan dalam berolahraga (latihan)?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah diadakan penelitian tentang aplikasi nilai-nilai kesehatan pada anak sasian di silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang maka pada akhir pembahasan ini dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Aplikasi nilai-nilai kesehatan berdasarkan kesehatan pribadi di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori sedang, tetapi masih ada diantara anak sasian yang kurang menerapkan nilai-nilai kesehatan pada kebersihan pakaian.
2. Aplikasi nilai-nilai kesehatan berdasarkan kesehatan lingkungan di Silat Kumango Kecamatan koto Tangah Kota Padang berada pada kategori rendah, karena masih banyak anak sasian yang membuang sampak atau kotoran di sembarang tempat sehingga hal ini dapat menyebabkan lingkungan menjadi kotor.
3. Aplikasi nilai-nilai kesehatan berdasarkan kebiasaan hidup sehat pada Anak Sasian di Silat Kumango Kecamatan koto Tangah Kota Padang berada pada kategori sedang, karena banyaknya faktor yang tidak mencerminkan pola hidup sehat diantaranya pola makan yang tidak teratur. Selain itu adanya anak sasian yang pernah mengisap rokok, sehingga mereka sulit untuk menghentikannya.
4. Aplikasi nilai-nilai kesehatan berdasarkan pen jagaan kesehatan dalam berolahraga pada anak sasian di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah



Kota Padang berada pada kategori sedang, seperti adanya anak sasian yang tidak melakukan fase latihan sebagaimana mestinya seperti melakukan pemanasan dan pelepasan saat melakukan latihan, sehingga mereka merasakan sakit-sakit setelah melaksanakan latihan.

## **B. Saran-Saran**

Bertitik tolak kepada uraian-uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan diatas, maka dikemukakan saran yang mungkin ada manfaatnya bagi responden di Silat Kumango Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Saran-saran yang dimaksud adalah :

1. Diharapkan kepada anak sasian silat Kumango agar dapat menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi dengan menjaga kebersihan makanan dan minuman, kebersihan badan serta kebersihan pakaian.
2. Diharapkan kepada anak sasian silat Kumango agar dapat meningkatkan kesehatan lingkungan dengan menjaga kebersihan lingkungan, sarana air bersih dan fasilitas kesehatan yang ada disekitar tempat tinggal.
3. Untuk dapat menjaga kebiasaan hidup sehat diharapkan kepada anak sasian untuk dapat memperbaiki pola makan kearah yang lebih baik dan membiasakan diri untuk hidup sehat baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam latihan.
4. Diharapkan kepada guru beserta anak sasian untuk dapat menatalaksanakan program latihan secara terstruktur dan memperbaiki sarana dan prasarana tempat latihan, serta mengajurkan kepada anak sasian

untuk dapat melakukan pemanasan dan pelepasan dalam pelaksanaan latihan. Juga disarankan kepada anak sian untuk dapat beristirahat setelah mengikuti latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari kunto, Suharsimi (1990). *Manajemen Penelitian* . Jakarta : Bumi Aksara
- (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Deparemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi.
- Abu, Bakar. (1990). *Perkembangan Pencak Silat Pauh Di Kecamatan Kuranji Kota Madya Padang*. Padang : FPOK. IKIP.
- Atok. (1992). *Pencak Silat*. Jakarta : PB. IPSI
- Azwar, Azrul. 2004. *Kesehatan Lingkungan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Bafirman, Drs. M. Kes. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Universitas Negeri Padang : Padang
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1999.
- Dimyati, M. 1995. Psikologi suatu Pengantar. Jakarta : Depdikbud.
- Eka, P A. (2000). *Silat Tradisional Kubu Durian Kanagarian pauh IX Kecamatan Kuranji Kota Padang*. Padang : FIK UNP.
- Elfrida. (1990). *Merasa Lapar dan Haus saat Berolahraga dan Sesudahnya*. Padang : *Mingguan Canang*. No. 194/Th.IV.
- Engkos, Koesasih. 1983. *Olahraga Teknik dan Program*. Jakarta : Akademi Porsindo.
- [Http://www.Sahabatsilat.com](http://www.Sahabatsilat.com). *Silat Kumango dan Filosofi Minangkabau*. 12 Maret 2008. 15:10
- Jamal, D(M). 1986. *Aliran-aliran Silat Minang Kabau*. Padang Panjang : Tropik Bukittinggi.
- Johor. 1992. *Pembinaan Olahraga Pencak Silat tradisional Di Kota M Padang*. Padang : IKIP Padang.
- Kuntaraf. 1999. *Makanan Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House.
- Murhananto. 1993. *Menyelami Pencak Silat*. Jakarta : Puspa Swara
- Paramita, Rahayu. 2001. *Studi Perbandingan Optimasi Distribusi Spesial Fasilitas Kesehatan Puskesmas*. Industrial Manajemen. Surabaya