

MODUL LATIHAN SILAT SENI GAYONG SELAMA DUA JAM

ABSTRAK

Modul Latihan Silat Seni Gayong selama dua jam merupakan satu kerangka latihan yang dirancang secara sistematik bagi memastikan proses pengajaran dan pembelajaran seni bela diri dilaksanakan secara teratur, progresif dan selamat. Modul ini merangkumi tempoh 120 minit yang dibahagikan kepada beberapa komponen utama, iaitu pembukaan dan taklimat, pemanasan badan, mobiliti serta regangan dinamik, pengulangan kemahiran asas, pengajaran teknik utama, latihan pengulangan dan pembetulan, latihan aplikasi secara individu atau berpasangan, kecergasan khusus Gayong, *cooling down* serta penutup. Struktur ini mengambil kira prinsip persediaan fizikal sebelum aktiviti intensif, peningkatan beban latihan secara beransur-ansur dan pemulihan selepas latihan. Pemanasan dan regangan dinamik bertujuan menyediakan tubuh dan sistem neuromuskular sebelum latihan utama, manakala *cooling down* membantu proses peralihan daripada aktiviti fizikal kepada keadaan rehat. Selain aspek fizikal dan teknikal, modul ini turut memberi penekanan terhadap disiplin gelanggang, kawalan diri, keselamatan, kepatuhan kepada arahan jurulatih dan tanggungjawab pesilat terhadap keadaan fizikal diri serta pasangan latihan. Pelaksanaan modul secara konsisten dapat membantu menyeragamkan pengurusan sesi latihan dan meningkatkan kualiti pengajaran jurulatih. Modul ini juga boleh dijadikan asas kepada pembangunan standard latihan dan kompetensi jurulatih Silat Seni Gayong, dengan kandungan teknik disesuaikan mengikut umur, tahap kemahiran, kecergasan dan objektif pembelajaran pesilat.

Kata kunci: Silat Seni Gayong, modul latihan, pemanasan badan, regangan dinamik, *cooling down*, kompetensi jurulatih, keselamatan latihan.

1.0 Pengenalan

Latihan Silat Seni Gayong merupakan proses pendidikan seni bela diri yang merangkumi pembangunan kemahiran fizikal, mental, disiplin dan penghayatan terhadap nilai perguruan. Satu sesi latihan yang berkesan bukan hanya bergantung kepada jumlah teknik yang dapat dipelajari, tetapi juga kepada cara latihan tersebut dirancang, disampaikan, diamalkan dan ditamatkan.

Sehubungan itu, modul latihan selama **dua jam atau 120 minit** perlu mempunyai struktur yang sistematik, bermula dengan persediaan fizikal dan mental, diikuti pengajaran teknik, latihan pengulangan, aplikasi dan diakhiri dengan *cooling down*. Struktur sedemikian membolehkan jurulatih mengurus masa dengan lebih berkesan serta memastikan pesilat tidak terus diberikan latihan berintensiti tinggi tanpa persediaan fizikal yang mencukupi.

Modul ini juga mengambil kira prinsip bahawa latihan seni bela diri perlu disesuaikan dengan umur, pengalaman, tahap kecergasan dan keupayaan pesilat. Oleh itu, tempoh dan intensiti setiap aktiviti boleh diubah suai oleh jurulatih berdasarkan keadaan sebenar kumpulan latihan.

2.0 Objektif Modul

Pada akhir sesi latihan selama dua jam, pesilat diharapkan dapat:

1. melakukan pemanasan dan regangan secara betul sebelum latihan;
2. memahami dan melaksanakan teknik asas yang diajar;
3. meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan dan kawalan pergerakan;
4. mengulangi teknik secara terkawal dan konsisten;
5. mengaplikasikan teknik dalam latihan individu atau berpasangan;
6. mematuhi arahan dan disiplin gelanggang;
7. memahami kepentingan keselamatan semasa latihan; dan
8. melakukan *cooling down* serta mengurus keadaan fizikal selepas latihan.

3.0 Struktur Modul Latihan 120 Minit

Bil.	Komponen Latihan	Masa	Peratus
1	Pembukaan, disiplin dan taklimat	5 minit	4%
2	Pemanasan badan	10 minit	8%
3	Mobiliti dan regangan dinamik	10 minit	8%
4	Pengulangan kemahiran asas	15 minit	13%
5	Pengajaran teknik utama	20 minit	17%
6	Latihan pengulangan dan pembetulan	15 minit	13%
7	Latihan aplikasi/berpasangan	20 minit	17%
8	Latihan kecergasan khusus Gayong	10 minit	8%
9	<i>Cooling down</i> dan regangan	10 minit	8%
10	Rumusan dan penutup	5 minit	4%
Jumlah		120 minit	100%

4.0 Pelaksanaan Modul

4.1 Pembukaan, Disiplin dan Taklimat – 5 Minit

Sesi dimulakan dengan penyusunan pesilat mengikut barisan atau kumpulan latihan. Jurulatih memastikan kehadiran, keadaan gelanggang dan kesiapsiagaan pesilat sebelum latihan dimulakan. Pesilat diberikan penerangan ringkas mengenai objektif latihan, teknik yang akan dipelajari serta aspek keselamatan.

Sebagai contoh, jurulatih boleh menjelaskan:

“Pada sesi hari ini kita akan memberi tumpuan kepada kuda-kuda, pergerakan kaki, tumbukan dan aplikasi asas secara berpasangan. Semua pergerakan hendaklah dilakukan secara terkawal dan mengikut arahan.”

Bahagian ini penting supaya pesilat memahami fokus latihan dan bersedia dari segi mental sebelum melakukan aktiviti fizikal.

5.0 Pemanasan Badan – 10 Minit

Pemanasan dilakukan bagi menyediakan tubuh sebelum aktiviti fizikal yang lebih mencabar. Aktiviti hendaklah dimulakan pada intensiti rendah dan ditingkatkan secara beransur-ansur.

Contoh aktiviti:

- berjalan pantas;
- berjoging ringan;
- pergerakan tangan dan kaki;
- hayunan tangan;
- putaran bahu;
- putaran pinggang;
- fleksi dan ekstensi lutut;
- putaran buku lali; dan
- pergerakan seluruh badan secara ringan.

Pemanasan tidak seharusnya terus dimulakan dengan tendangan tinggi, lompatan atau latihan berpasangan berintensiti tinggi. Pendekatan progresif membantu menyediakan sistem fisiologi dan neuromuskular sebelum aktiviti utama (McGowan et al., 2015).

6.0 Mobiliti dan Regangan Dinamik – 10 Minit

Selepas pemanasan umum, pesilat melakukan mobiliti dan regangan dinamik yang berkaitan dengan keperluan latihan.

Contoh aktiviti ialah:

- hayunan kaki ke hadapan dan belakang;
- hayunan kaki ke sisi;

- pergerakan membuka pinggul;
- lunges;
- peralihan kuda-kuda;
- putaran bahu;
- putaran siku dan pergelangan tangan;
- pergerakan batang tubuh; dan
- pergerakan buku lali.

Sekiranya sesi memberi tumpuan kepada tendangan, perhatian lebih diberikan kepada pinggul, paha dan kaki. Jika tumpuan ialah tumbukan dan tangkisan, bahu, siku, pergelangan tangan dan batang tubuh diberikan perhatian.

Regangan dinamik perlu dilakukan secara terkawal. Regangan yang terlalu lama atau terlalu agresif sebelum aktiviti eksplosif tidak semestinya memberikan manfaat kepada prestasi dan kesannya bergantung kepada jenis, tempoh serta konteks pelaksanaan (Behm et al., 2016).

7.0 Pengulangan Kemahiran Asas – 15 Minit

Bahagian ini bertujuan mengaktifkan semula kemahiran yang telah dipelajari sebelum teknik baharu diperkenalkan.

Contoh latihan:

Kuda-kuda

- kuda-kuda hadapan;
- kuda-kuda belakang;
- kuda-kuda sisi; dan
- peralihan antara kuda-kuda.

Pergerakan kaki

- langkah hadapan;
- langkah belakang;

- langkah sisi;
- perubahan arah; dan
- pergerakan masuk dan keluar.

Teknik tangan

- tumbukan asas;
- tangkisan asas;
- gabungan tumbukan dan tangkisan.

Teknik kaki

- latihan persediaan tendangan;
- tendangan asas pada intensiti sederhana; dan
- kembali kepada kedudukan asal.

Jurulatih hendaklah menekankan **ketepatan pergerakan sebelum kelajuan**. Kesilapan asas perlu dibetulkan pada peringkat ini sebelum pesilat bergerak kepada latihan yang lebih kompleks.

8.0 Pengajaran Teknik Utama – 20 Minit

Bahagian ini merupakan komponen utama pengajaran. Jurulatih memperkenalkan satu teknik atau satu rangkaian teknik berdasarkan objektif sesi.

Kaedah pengajaran boleh menggunakan urutan:

Penerangan → Demonstrasi → Pecahan pergerakan → Latihan perlahan → Latihan penuh.

Sebagai contoh, jika teknik utama ialah gabungan **elakan → tangkisan → tumbukan**, jurulatih terlebih dahulu menunjukkan keseluruhan pergerakan. Teknik tersebut kemudiannya dipecahkan kepada beberapa komponen supaya pesilat memahami kedudukan kaki, arah badan, kedudukan tangan dan kawalan jarak.

Pesilat kemudian melakukan teknik secara perlahan sebelum kelajuan ditingkatkan secara beransur-ansur.

Dalam proses ini, jurulatih perlu memberikan pembetulan secara langsung terhadap:

- kedudukan kuda-kuda;
- keseimbangan badan;
- arah pergerakan;
- jarak;
- koordinasi tangan dan kaki;
- kawalan tenaga; dan
- disiplin pergerakan.

9.0 Latihan Pengulangan dan Pembetulan – 15 Minit

Selepas teknik diperkenalkan, pesilat melakukan pengulangan bagi membentuk konsistensi pergerakan.

Latihan boleh dilakukan secara:

1. individu;
2. berbaris;
3. berkumpul kecil; atau
4. berpasangan.

Sebagai contoh, pesilat melakukan teknik sebanyak **5–10 ulangan bagi setiap sisi**, bergantung kepada jenis teknik dan tahap pesilat. Jurulatih bergerak antara kumpulan untuk memberikan pembetulan.

Prinsip penting ialah:

“Betul dahulu, kemudian lancar; lancar dahulu, kemudian pantas.”

Pendekatan ini membantu mengelakkan pesilat membina tabiat pergerakan yang salah akibat melakukan teknik secara terlalu pantas pada peringkat awal.

10.0 Latihan Aplikasi dan Berpasangan – 20 Minit

Latihan aplikasi memberikan peluang kepada pesilat menggunakan teknik dalam situasi yang lebih hampir kepada keadaan sebenar latihan seni bela diri.

Contohnya, jika teknik utama ialah tangkisan dan tumbukan, latihan berpasangan boleh disusun seperti berikut:

Pesilat A: melakukan serangan terkawal.

Pesilat B: melakukan elakan/tangkisan dan tindak balas.

Kemudian: peranan ditukar.

Pada peringkat awal, serangan hendaklah dilakukan secara perlahan dan terkawal. Selepas pesilat memahami pergerakan, intensiti boleh ditingkatkan secara beransur-ansur.

Latihan aplikasi hendaklah menekankan:

- kawalan diri;
- jarak;
- masa;
- ketepatan;
- keseimbangan;
- kawalan tenaga;
- keselamatan pasangan; dan
- kepatuhan kepada arahan jurulatih.

Latihan berpasangan bukan bertujuan untuk menunjukkan siapa lebih kuat, tetapi untuk menguji kefahaman dan keupayaan mengawal teknik.

11.0 Latihan Kecergasan Khusus Gayong – 10 Minit

Komponen kecergasan boleh dimasukkan bagi menyokong keperluan fizikal pesilat. Aktiviti hendaklah mempunyai hubungan dengan tuntutan persilatan.

Contoh satu litar ringkas:

Aktiviti	Tempoh
Kuda-kuda tahan	30 saat

Aktiviti	Tempoh
Squat terkawal	30 saat
Langkah sisi	30 saat
Tumbukan berulang	30 saat
Mountain climber/pengubahsuaian	30 saat
Rehat	30 saat

Litar boleh diulang mengikut tahap kumpulan.

Bagi kanak-kanak atau pesilat baharu, intensiti dan kompleksiti perlu dikurangkan. Fokus hendaklah diberikan kepada teknik pergerakan yang betul dan bukannya jumlah ulangan semata-mata.

12.0 *Cooling Down* dan Regangan – 10 Minit

Selepas latihan utama, pesilat tidak seharusnya berhenti secara mendadak. Intensiti dikurangkan secara beransur-ansur.

Contoh aktiviti:

2–3 minit

- berjalan perlahan;
- mengurangkan kadar pergerakan;
- menggoyangkan tangan dan kaki secara ringan.

3–4 minit

- regangan betis;
- regangan paha;
- regangan hamstring;
- regangan pinggul;
- regangan bahu;

- regangan lengan.

2–3 minit

- berdiri dengan selesa;
- menarik dan menghembus nafas secara terkawal;
- menenangkan pergerakan badan.

Cooling down boleh dijadikan sebahagian daripada disiplin latihan kerana ia memastikan sesi latihan ditamatkan secara teratur. Walaupun bukti bahawa *active cool-down* mencegah kesakitan otot adalah terhad, ia mempunyai peranan tertentu dalam proses pemulihan selepas aktiviti fizikal (Herbert et al., 2018).

13.0 Rumusan dan Penutup – 5 Minit

Pada akhir latihan, pesilat dikumpulkan semula. Jurulatih membuat rumusan ringkas mengenai perkara yang telah dipelajari.

Contoh soalan penilaian:

1. Apakah teknik utama yang dipelajari?
2. Apakah kesalahan yang perlu dielakkan?
3. Apakah perkara keselamatan yang perlu diberi perhatian?
4. Bagaimanakah teknik tersebut boleh diaplikasikan?
5. Apakah aspek yang perlu diperbaiki dalam latihan seterusnya?

Jurulatih kemudiannya memberikan maklum balas dan arahan untuk latihan berikutnya sebelum sesi ditamatkan mengikut tertib perguruan.

14.0 Prinsip Pengajaran Jurulatih

Bagi memastikan modul dua jam ini berkesan, jurulatih hendaklah mengamalkan beberapa prinsip:

14.1 Mudah kepada kompleks

Teknik hendaklah diperkenalkan daripada pergerakan mudah kepada rangkaian yang lebih kompleks.

14.2 Perlahan kepada pantas

Pesilat perlu menguasai struktur pergerakan sebelum kelajuan ditingkatkan.

14.3 Individu kepada pasangan

Kemahiran baharu hendaklah dikuasai secara individu terlebih dahulu sebelum diaplikasikan secara berpasangan.

14.4 Teknik kepada aplikasi

Pesilat perlu memahami teknik sebelum diberikan situasi aplikasi.

14.5 Intensiti rendah kepada tinggi

Beban fizikal hendaklah ditingkatkan secara progresif.

14.6 Keselamatan sepanjang latihan

Keselamatan hendaklah menjadi tanggungjawab bersama antara jurulatih dan pesilat.

15.0 Kaedah Penilaian Dalam Sesi

Penilaian tidak semestinya menggunakan ujian formal. Jurulatih boleh menggunakan pemerhatian berterusan berdasarkan lima aspek:

Aspek	Petunjuk
Teknik	Kedudukan dan pelaksanaan betul
Koordinasi	Keserasian tangan, kaki dan badan
Kawalan	Keupayaan mengawal tenaga dan pergerakan
Disiplin	Mematuhi arahan dan tertib latihan
Keselamatan	Tidak membahayakan diri atau pasangan

Skala mudah boleh digunakan:

1 – Perlu bimbingan

2 – Sedang berkembang

3 – Memuaskan

4 – Baik

5 – Menguasai

Penilaian tersebut membolehkan jurulatih mengenal pasti pesilat yang memerlukan pengulangan, bimbingan individu atau pengubahsuaian latihan.

16.0 Kesimpulan

Modul latihan Silat Seni Gayong selama dua jam perlu dilihat sebagai satu proses pendidikan yang tersusun, bukannya sekadar pembahagian masa untuk melakukan sebanyak mungkin teknik. Struktur **120 minit** yang merangkumi pembukaan, pemanasan, mobiliti dan regangan, pengulangan kemahiran asas, pengajaran teknik, latihan pengulangan, aplikasi, kecergasan, *cooling down* dan penutup memberikan satu kerangka yang seimbang antara aspek teknikal, fizikal, disiplin dan keselamatan.

Keberkesanan latihan bergantung bukan sahaja kepada kandungan teknik, tetapi juga kepada kaedah jurulatih mengawal intensiti, memberikan demonstrasi, membetulkan kesilapan, mengurus latihan berpasangan dan menyesuaikan aktiviti dengan tahap pesilat. Oleh itu, modul dua jam ini boleh dijadikan **kerangka asas latihan standard Silat Seni Gayong**, manakala kandungan teknik khusus boleh diubah mengikut tahap seperti **asas, rendah, menengah dan tinggi**, umur serta objektif pembelajaran.

RUJUKAN

1. American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
2. Behm, D. G., Blazevich, A. J., McHugh, M., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
3. Herbert, R. D., de Noronha, M., & Kamper, S. J. (2018). Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD004577. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004577.pub3>
4. McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: Mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45, 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>