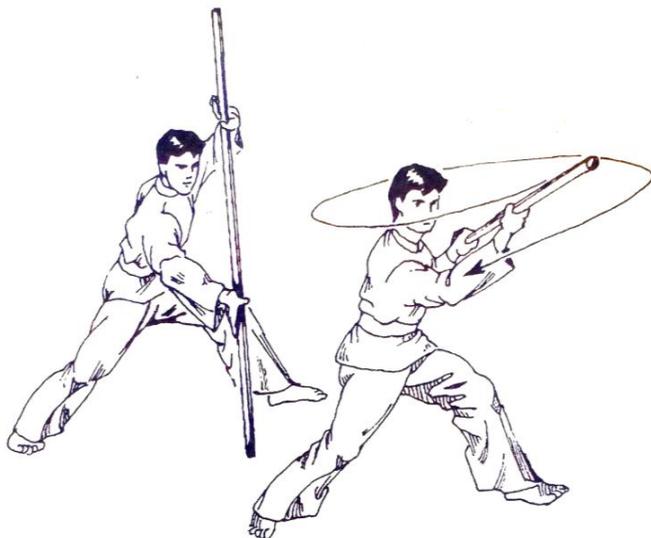
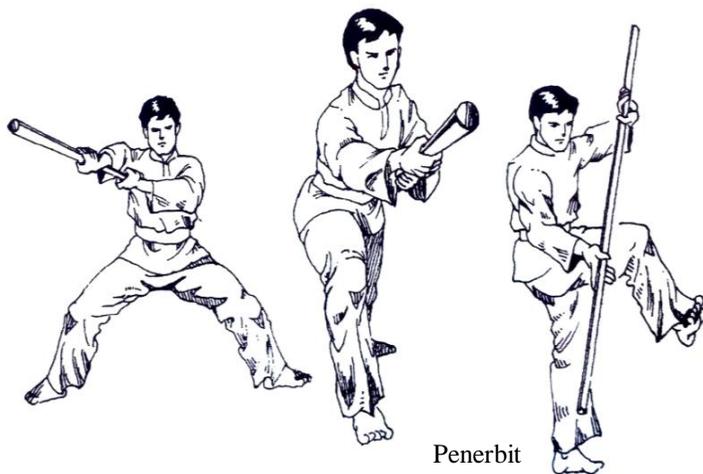


---

# TEORI DAN PRAKTEK PENCAK SILAT



AMJAD E.  
SILVIA MEGA N.



Penerbit

IKIP BUDI UTOMO MALANG

2016

---

# TEORI DAN PRAKTEK PENCAK SILAT

Oleh: Amjad dan Silvia

Copyright © 2016 by IAAR

## **Penerbit**

IKIP BUDI UTOMO MALANG

Ika\_fik\_um@yahoo.com

Desain Sampul:

AMJAD

SILVIA MEGA

Peraga :

IKA AHMAD ARIF R.

AMJAD E.

HANDOKO DWI U.

MIHRAN LAW

Diterbitkan melalui:

**[www.nulisbuku.com](http://www.nulisbuku.com)**

**Ucapan Terimakasih:**

**IKIP BUDI UTOMO MALANG**

## **Kata Pengantar**

Buku ini disusun untuk memenuhi kebutuhan buku-buku pembelajaran teori dan praktek pencak silat mahasiswa Prodi PJKR, IKIP Budi Utomo Malang. Buku ini dipaparkan dalam 5 bab lengkap dengan alat evaluasi (kognitif, psikomotor, afektif).

Dalam penyusunan buku ini, penulis banyak mendapat bimbingan, saran, dan bantuan yang takterhingga dari berbagai pihak. Terutama Validator, Dosen, dan Rekan mahasiswa. Kami mengakui bahwa dalam uraian buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala saran, kritik, serta masukan, yang bertujuan untuk memperbaiki buku ini akan kami terima dengan tangan terbuka. Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan pembelajaran.

Malang, Juni 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Sampul</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>Daftar isi</b> .....	ii
<b>Daftar gambar</b> .....	iii
<b>BAB 1 PENCAK SILAT &amp; SEJARAHNYA</b>	
A. Hakekat Pencak Silat .....	1
B. Sejarah Pencak Silat .....	2
C. Pencak Silat Sebagai Olahraga .....	3
<b>BAB 2 PRASARANA &amp; SARANA PENCAK SILAT</b>	
A. Prasarana dan Sarana .....	4
B. Macam Senjata Tambahan/Pilihan .....	8
C. Perlengkapan Tambahan .....	8
<b>BAB 3 TEKNIK DASAR PENCAK SILAT</b>	
A. Pasang .....	9
B. Langkah .....	11
C. Pola Langkah .....	11
D. Serangan Kaki .....	14
E. Serangan Tangan .....	16
F. Belaian .....	19
G. Jatuhan .....	20
H. Kunciian .....	22
I. Jurus .....	22
<b>BAB 4 KOMBINASI GERAKAN</b>	
A. Pengaturan Jarak dan Posisi .....	34
B. Pola Menyerang .....	35
C. Pola Bertahan .....	35
<b>BAB 5 KETENTUAN PERTANDINGAN</b>	
A. Peraturan Pencak Silat IPSI .....	38
B. Kategori Tanding .....	42
C. Kategori Seni .....	53

D. Kategori Ganda .....	58
E. Kategori Regu .....	61
F. Perwasitjuran Kategori Tanding .....	62

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>ALAT EVALUASI .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Logo IPSI .....	5
Gambar 2.2 Logo Persilat .....	6
Gambar 2.3 Matras .....	6
Gambar 2.4 <i>Hand Box</i> .....	7
Gambar 2.5 Samsak .....	7
Gambar 2.6 <i>Body Protec</i> .....	7
Gambar 2.7 Golok Seni.....	7
Gambar 2.8 Toya .....	7
Gambar 2.9 Senjata Pilihan.....	8
Gambar 2.10 <i>Keep Protec</i> .....	8
Gambar 2.11 <i>Leg Dekker</i> .....	8
Gambar 2.12 <i>Hand Dekker</i> .....	8
Gambar 3.1 Pasang 1 .....	9
Gambar 3.2 Pasang 2 .....	9
Gambar 3.3 Pasang 3 .....	10
Gambar 3.4 Pasang 4 .....	10
Gambar 3.5 Pasang 5 .....	10
Gambar 3.6 Pasang 6 .....	10
Gambar 3.7 Pasang 7 .....	11
Gambar 3.8 Pola Langkah Lurus.....	11
Gambar 3.9 Pola Langkah Zigzag.....	12
Gambar 3.10 Pola Langkah Segi Tiga .....	12
Gambar 3.11 Pola Langkah Ladam/ U.....	12
Gambar 3.12 Pola Langkah Segi Empat .....	13
Gambar 3.13 Pola Langkah Kombinasi .....	13
Gambar 3.14 Tendangan A.....	14
Gambar 3.15 Tendangan C .....	15
Gambar 3.16 Tendangan T .....	15
Gambar 3.17 Tendangan B .....	15
Gambar 3.18 Circle.....	16
Gambar 3.19 Pukulan Lurus .....	16
Gambar 3.20 Pukulan Bandul .....	17
Gambar 3.21 Pukulan Samping .....	17
Gambar 3.22 Pukulan Bawah .....	17
Gambar 3.23 Pukulan Tebak.....	18
Gambar 3.24 Pukulan Sotok .....	18

Gambar 3.25 Pukulan Kepret.....	18
Gambar 3.26 Sikutan .....	18
Gambar 3.27 Elakan .....	19
Gambar 3.28 Hindar .....	19
Gambar 3.29 Tepis .....	19
Gambar 3.30 Tangkis.....	20
Gambar 3.31 Jatuhan Dalam.....	20
Gambar 3.32 Jatuhan Luar .....	21
Gambar 3.33 Pengkolan.....	21
Gambar 3.34 Saweran.....	21
Gambar 3.35 Guntingan.....	21
Gambar 3.36 Sapuan Bawah.....	22
Gambar 3.37 Circle Bawah.....	22
Gambar 3.38 Guntingan Bawah.....	22
Gambar 3.39 Jurus 1 .....	23
Gambar 3.40 Jurus 2 .....	23
Gambar 3.41 Jurus 3 .....	24
Gambar 3.42 Jurus 4 .....	24
Gambar 3.43 Jurus 5 .....	24
Gambar 3.44 Jurus 6.....	24
Gambar 3.45 Jurus 7 .....	25
Gambar 3.46 Jurus 8 .....	26
Gambar 3.47 Jurus 9 .....	27
Gambar 3.48 Jurus 10.....	28
Gambar 3.49 Jurus 11 .....	29
Gambar 3.50 Jurus 12.....	30
Gambar 3.51 Jurus 13.....	31
Gambar 3.52 Jurus 14.....	32
Gambar 4.1 Jarak Aman .....	34
Gambar 4.2 Pola Jarak Serang .....	35
Gambar 4.3 Pola Bertahan .....	36
Gambar 5.1 Gelanggang .....	39
Gambar 5.2 Pakaian Tanding.....	45
Gambar 5.3 Kaidah Pencak Silat .....	48
Gambar 5.4 Area Serang.....	49
Gambar 5.5 Gelanggang TGR .....	53
Gambar 5.6 Pakaian Seni TG.....	54
Gambar 5.7 Senjata Ganda .....	55

Gambar 5.8 Pakaian Seni Regu .....	61
Gambar 5.9 Posisi Wasit Masuk Gelanggang .....	65
Gambar 5.10 Wasit Memanggil Pesilat .....	66
Gambar 5.11 Wasit Menyuruh Pesilat Berjabat tangan .....	67
Gambar 5.12 Keputusan Pemenang .....	67
Gambar 5.13 Posisi Wasit terhadap Pesilat.....	68
Gambar 5.14 Isyarat Jatuhan Sah.....	68
Gambar 5.15 Isyarat Teguran .....	69
Gambar 5.16 Isyarat Peringatan.....	69

---

## BAB 1

# PENCAK SILAT DAN SEJARAHNYA

### A. Hakekat Pencak Silat

Pencak Silat Merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Menurut : Johansyah Lubis, (<http://johansyahlubis.blogspot.com/2013/12/buku-pencak-silat.html>)

Pencak Silat dapat dikatakan sebagai beladiri tradisional etnis Melayu, yaitu suku-suku bangsa yang tinggal di wilayah Asia Tenggara, yang meliputi kepulauan-kepulauan dan wilayah semenanjung Asia bagian tenggara dan pulau-pulau di sekitarnya. Saat ini, wilayah Asia Tenggara tersebut meliputi Indonesia, Filipina, Singapura hingga Vietnam, Thailand dan dan Laos. Di wilayah-wilayah tersebut berkembang beladiri tradisional yang memiliki karakteristik yang mirip dengan pencak silat, meskipun dengan nama yang berbeda-beda. Indonesia mengenal beladiri Silat, Silek, Penca, Pencak dan Maempo. Di Filipina disebut Kali. Vietnam memiliki Vovinam yang gerakannya mirip pencak silat; dan Laos serta Kamboja juga mengenal beladiri, Thailand memiliki istilah beladiri Muay Thai.

Pencak silat itu pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka. Pengukuhan istilah bagi seni pembelaan diri bangsa Indonesia dengan nama: **PENCAK SILAT** yang merupakan kata majemuk, adalah pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Pencak silat dapat mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat, mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (Perampok, penyakit, tenung, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat). Ciri umum pencak silat:

---

- a. Mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala
- b. Pencak silat dapat digunakan dengan tangan kosong atau dengan senjata.
- c. Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat digunakan sebagai senjata  
Ciri khusus pencak silat :
  - a. Sikap tenang
  - b. Mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan sasaran yang tepat dengan gerak yang cepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan.
  - c. Mempergunakan prinsip berat badan (permainan mempergunakan titik berat badan)
  - d. Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan
  - e. Mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

## **B. Sejarah Pencak Silat**

Pencak silat merupakan beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya. Cara atau bentuk bela diri itu merupakan jawaban terhadap keadaan lingkungan. Cara membela diri dari sesuatu daerah, berada dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah, sedangkan untuk daerah dataran rendah, ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan oleh gerak kaki yang lincah. Perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah dan bentuk ancamanya. Yang menarik untuk di kaji adalah bahwa jurus-jurus yang digunakan untuk membela diri, banyak diilhami dari olah gerak binatang-binatang, seperti macan, moyet, ular, bangau dan lain-lainnya. (Sucipto, 2001: 23).

Kebutuhan paling dasar manusia adalah keamanan dan kesejahteraan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, manusia menciptakan dan mengembangkan berbagai cara dan sarana. Diantara ciptaan manusia yang menyangkut kebutuhan keamanan, adalah cara dan sarana fisik untuk menghadapi dan mengatasi berbagai ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan fisik, di antaranya adalah apa yang

disebut "jurus" dan senjata. "Jurus" adalah teknik gerak fisik berpola yang efektif untuk membela diri maupun menyerang tanpa maupun dengan menggunakan senjata. Bentuk awalnya sangat sederhana dan merupakan tiruan dari gerak-gerik binatang yang disesuaikan dengan anatomi manusia. Kemudian terus dikembangkan, sejalan dengan perkembangan budaya manusia. Demikian pula senjata yang digunakan.

Perkembangan pencak silat terus berlangsung hingga terbentuknya sebuah organisasi yang menaungi pencak silat dalam bidang olahraga yang saat itu bertarap nasional tepatnya pada tanggal 18 Mei 1948 di surakarta didirikan sebuah organisasi pencak silat yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi ini diprakasai oleh Mr. Wongsonegoro yang pada saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan Kedua, Agung (Nur Dyan Naharsari, 2008: 4). Upaya pengembangan pencak silat pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat kemanca negara dengan mengambil prakasa pembentukan dan pendirian persekutuan pencak silat Antarabangsa (PERSILAT) pada 11 maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunai Darusalam, ( johansyah Lubis, 2004: 1-2). Dalam mempersatukan kembali seluruh jajaran pencak silat ke dalam organisasi IPSI, pada saat itu di dukung oleh sepuluh perguruan pencak silat historis yaitu Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, Tapak Suci, Perisai Diri, KPS Nusantara, Prashaja Mataram, Perpi Harimurti, Perisai Putih, Putra Betawi, PPSI (Maryono: 1998: 99).

### **C. Pencak Silat Sebagai Olahraga**

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan merupakan olahraga asli bangsa Indonesia yang telah lama dipelajari oleh nenek moyang kita (Maryono:1998: 33). Dengan demikian jati diri pencak silat ditentukan oleh tiga hal pokok sebagai satu kesatuan, yakni: (1) Budaya masyarakat pribumi Asia Tenggara sebagai sumber coraknya. (2) Falsafah budi pekerti yang luhur sebagai jiwa dan sumber motivasi penggunaanya. (3) Substansi pencak silat itu sendiri yang mempunyai aspek mental spiritual (pengendalian diri), beladiri, seni dan olahraga sebagai satu kesatuan (PB. IPSI: 1992: 3).

Berdasarkan empat aspek yang terdapat pada substansinya, wujud fisik dan visual atau praktek pelaksanaan pencak silat dapat di

kategorikan empat jenis. Ke empat jenis aliran pencak silat tersebut adalah :

1. ***Pencak silat mental spiritual*** atau pencak silat pengendalian diri, yang praktek pelaksanaannya bertujuan untuk memperkuat kemampuan mengendalikan diri dan arena itu lebih menekankan pada aspek mental spiritual.
2. ***Pencak silat beladiri***, yang praktek pelaksanaannya bertujuan untuk pembelaan diri secara efektif dan arena itu lebih menekankan pada aspek bela diri.
3. ***Pencak silat seni***, yang praktek pelaksanaannya bertujuan untuk mempertunjukkan keindahan gerak dan arena itu lebih menekankan pada aspek seni.
4. ***Pencak silat olahraga***, yang praktek pelaksanaannya bertujuan untuk memperoleh kesegaran jasmani dan prestasi keolahragaan dan arena itu lebih menekankan pada aspek olahraga (PB. IPSI: 1992: 8)

Pada saat ini pencak silat telah berkembang menjadi sebuah olahraga. Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan jaman terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar-benar di hayati dan berkembang di masyarakat, maka peran pencak silat yang tadinya sebagai sarana pertahanan dan pembelaan diri, lambat laun bergeser menjadi olahraga yang bersifat pendidikan dan rekreasi. Pencak Silat dilatihkan di perguruan, sekolah-sekolah, universitas dan berbagai institusi sebagai sarana untuk mendidik budi pekerti dan untuk melatih kebugaran dan kesehatan. Pencak silat juga berkembang menjadi olahraga prestasi. Mulai PON I sampai PON VII pencak silat dipertandingkan secara eksibisi dan pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pencak silat resmi dipertandingkan sampai sekarang. Pencak silat juga dipertandingkan di berbagai even di tingkat pelajar, mulai dari POPNAS, POSPENAS, dan antar Mahasiswa POMNAS. Pencak silat juga dipertandingkan di berbagai even internasional antara lain; Kejuaraan-Kejuaraan Eropa maupun Dunia, **SEA GAMES**, **ASIAN BEACH GAMES**, **MARTIAL ART GAMES** serta masih di uji cobakan dalam **ASIAN GAMES**.

## BAB 2

# PRASARANA DAN SARANA PENCAK SILAT

### A. Prasarana dan Sarana

#### 1. Logo IPSI

Warna kuning berarti bahwa IPSI mengutamakan budi pekerti dan kesejahteraan lahir dan batin dalam menuju kejayaan nusa dan bangsa. Bentuk perisai segi lima berarti bahwa IPSI berlandaskan idiil pancasila, serta bertujuan untuk membentuk manusia Pancasila Sejati. Sayap garuda berwarna kuning berototkan merah berarti kekuatan bangsa Indonesia yang bersendikan kemurnian, keluruhan dan dinamika, sayap 18 lebar, bulu 5 lembar tambah 4 lembar tambah 8 lembar berarti tanggal berdirinya IPSI adalah 18 Mei 1948. Sayap 18 lembar, terdiri dari 17+1 berarti IPSI dengan semangat Proklamasi Kemerdekaan bersatu membangun Negara. Untaian lima lingkaran berarti melambangkan bahwa IPSI melalui olahraga merupakan ikatan peri kemanusiaan antara berbagai aliran dengan memegang teguh asas kekeluargaan., persaudaraan dan kegotong royongan. Ikatan pita berwarna merah putih berarti bahwa IPSI merupakan satu ikatan pemersatu dari berbagai aliran pencak silat, yang menjadi hasil budaya yang kokoh karena dilandasi oleh rasa berbangsa, berbahasa dan bertanah air Indonesia. Gambar tangan putih di dalam dasar hijau berarti menggambarkan bahwa IPSI membantu Negara dalam bidang ketahanan nasional melalui peminan mental atau fisik agar kader-kader IPSI berkepribadian nasional serta berbadan sehat, kuat dan tegap. (www.silatindonesia.com 2009:1)



Gambar 2.1 Diatas merupakan logo Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

## 2. Logo PERSILAT

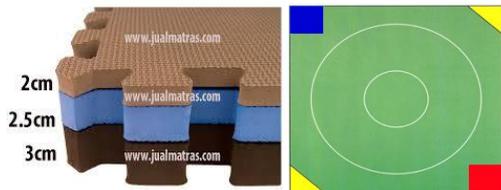
Persilat (atau Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa), yang didirikan di Jakarta pada tanggal 11 Maret 1980, adalah satu-satunya organisasi internasional Pencak Silat di dunia. Tujuan PERSILAT adalah 1) menggali, memelihara, melestarikan, mengembangkan dan memasyarakatkan Pencak Silat beserta nilai-nilainya ke seluruh dunia, sebagai warisan budaya Nusantara bernilai tinggi, yang mempunyai aspek mental-spiritual, beladiri, seni dan olahraga sebagai satu kesatuan., 2) Membina, mengembangkan, mempersatukan dan menyelaraskan berbagai kegiatan di antara organisasi Pencak Silat di berbagai negara., 3) Menjadikan Pencak Silat sebagai sarana untuk membina pribadi utuh yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berjiwa kesatria, jujur dan adil serta rendah hati dan bertanggungjawab dalam mewujudkan persaudaraan, kekeluargaan, kerukunan, persatuan dan persahabatan di antara bangsa-bangsa serta perdamaian dunia yang dinamis, adil, beradab dan abadi., 4) Memelihara dan menghormati kepentingan masing-masing anggota PERSILAT.



Gambar 2.2 Diatas merupakan logo Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa International Pencak Silat Federation (PERSILAT).

## 3. Matras

Gelanggang dapat dilantai dan dilapisi matras dengan tebal maksimal 5 (lima) cm, permukaan rata dan tidak memantul, boleh ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 10 m x 10 m dengan warna dasar hijau terang dan garis berwarna putih sesuai dengan keperluannya.



Gambar 2.3 Diatas merupakan matras dalam pencak silat.

#### 4. *Hand Box*

*Hand box* atau biasa disebut sebagai peching pad, biasanya digunakan sebagai alat penunjang untuk berlatih. Peching Pad dapat digunakan untuk melatih pukulan dan tendangan.

Gambar 2.4 Diatas merupakan *Hand Box* dalam pencak silat.



#### 5. *Samsak*

Samsak gantung biasanya digunakan sebagai alat penunjang untuk berlatih. Peching Pad dapat digunakan untuk melatih pukulan, tendangan dan dasar bantingan.

Gambar 2.5 Diatas merupakan Samsak gantung dalam pencak silat.



#### 6. *Body Protector*

*Body Protector* digunakan sebagai alat pelindung badan dalam pertandingan. Body dalam pertandingan dilengkapi dengan sabuk sudut berwarna merah atau biru.

Gambar 2.6 Diatas merupakan *Hand Box* dalam pencak silat.



#### 7. *Golok*

Golok digunakan sebagai alat kelengkapan dalam kategori seni tunggal.

Gambar 2.7 Diatas merupakan golok seni dalam pencak silat.



#### 8. *Toya*

Toya digunakan sebagai alat kelengkapan dalam kategori seni tunggal. Gambar 2.8 Di samping merupakan toya seni dalam pencak silat.



## B. Macam Senjata Tambahan/pilihan

Untuk kategori ganda, penggunaan senjata harus sesuai deskripsi yang akan ditampilkan pesilat. Untuk senjata ukurannya sama dengan kategori tunggal ditambah dengan senjata pilihan yaitu clurit, pisau, trisula atau pedang.



Gambar 2.9 Diatas merupakan senjata pilihan seni ganda dalam pencak silat.

## C. Perlengkapan Tambahan

### 1. *Keep Protector*

*Keep protector* merupakan alat pelindung kemaluan yang digunakan pada saat pertandingan. Gambar 2.10 Di samping merupakan alat pelindung kemaluan dalam pencak silat.



### 2. *Leg Dekker*

*Leg dekker* digunakan sebagai pelindung tulang kaki. Bentuk pelindung kaki yang dipergunakan bervariasi. Gambar 2.11 Di samping merupakan alat pelindung tulang kaki dan punggung kaki dalam pencak silat.



### 3. *Hand Dekker*

*Hand dekker* digunakan sebagai pelindung tulang tangan. Bentuk pelindung tangan yang dipergunakan bervariasi. Gambar 2.12 Di samping merupakan alat pelindung tulang radius dan ulnae dan punggung kaki dalam pencak silat.



## BAB 3

### TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

#### A. Pasang

Pasang yaitu sikap siap menghadapi lawan. Pasang merupakan koordinasi kreatif dari kuda-kuda (posisi kaki), sikap badan dan tangan. Ragam jenis pasang banyak sekali, tergantung pada asal perguruan dan daerah. IPSI telah membakukan 14 jenis pasang yang terdapat di perguruan-perguruan silat di Indonesia, namun dalam buku ini hanya dibahas secara mendetail 7 jenis pasang saja. Pasang 1 hingga 7 juga dapat digunakan secara fleksibel.

1. Pasang 1: sikap pasang dengan tubuh menghadap samping, kuda-kuda dengan kaki depan menekuk, satu tangan merentang ke depan dan tangan satunya di depan dada. Titik berat tubuh berada seimbang di tengah. Tinggi telapak tangan harus di atas pusar. Gambar 3.1 Di samping merupakan sikap pasang 1 tanpa dan menggunakan *body protector*.



2. Pasang 2: sikap pasang dengan posisi tangan dan kaki berlawanan. Badan menghadap ke depan, kuda-kuda kaki belakang jinjit dan telapak kaki depan menghadap keluar minimal 45 derajat. Posisi kedua telapak kaki membentuk garis lurus. Posisi tangan berlawanan dengan kaki, telapak tangan di depan menghadap ke atas, tangan satunya melindungi persendian siku dengan telapak tangan menghadap ke depan. Gambar 3.2 Di samping merupakan sikap pasang 1 tanpa dan menggunakan *body protector*.



3. Pasang 3: Posisi tubuh sama seperti pasang 2, bedanya posisi kedua telapak kaki membentuk garis lurus miring 45 derajat (serong). Gambar 3.3 Di samping merupakan sikap pasang 3 tanpa dan menggunakan *body protector*.



4. Pasang 4: Sikap pasang dengan badan menghadap depan, kedua kaki menekuk, kuda-kuda tengah seimbang. Tangan menyilang di depan dada. Gambar 3.4 Di samping merupakan sikap pasang 4 tanpa dan menggunakan *body protector*.



5. Pasang 5: Sikap pasang dengan diawali langkah dan angkatan satu kaki rata-rata air, kemudia kaki yang diangkat diletakkan jinjit, menyilang di belakang kaki satunya. Posisi badan menyamping, posisi tangan erlawanan dengan kaki. Telapak tangan di depan menghadap ke atas, tangan satunya di depan dada dengan tepak menghadap ke depan. Gambar 3.5 Di samping merupakan sikap pasang 5 tanpa dan menggunakan *body protector*.



6. Pasang 6: Sikap pasang kuda-kuda tengah (seperti pasang 4) namun badan menghadap ke samping. Gambar 3.6 Di samping merupakan sikap pasang 6 tanpa dan menggunakan *body protector*.



7. Pasang 7 Sikap pasang dengan posisi badan menghadap ke depan, satu kaki diangkat rata-rata air, tangan berlawanan dengan kaki. Tangan di depan menghadap ke atas dan tangan satunya melindungi sendi siku, dengan telapak menghadap ke depan. Gambar 3.7 Di samping merupakan sikap pasang 7 tanpa dan menggunakan *body protector*.



## B. Langkah

Langkah adalah gerak kaki untuk untuk mendapatkan posisi menguntungkan. Posisi menguntungkan ini dimaksudkan untuk menyerang atau menyambut serangan lawan, maupun untuk mendekati atau menjauhi lawan. Bentuk-bentuk langkah antara lain:

1. Angkatan : langkah biasa dengan cara mengangkat kaki
2. Geseran : langkah dengan cara menggeser telapak kaki
3. Ingsutan : langkah dengan cara menggeser telapak kaki secara serentak, tanpa memindah posisi kaki secara serentak.
4. Lompatan : langkah dengan cara melompat, biasanya menggunakan satu kaki, atau satu kaki diangkat.
5. Locatan: sama dengan melompat, tetapi menggunakan dua kaki.

## C. Pola Langkah

Pola langkah adalah gerakan kaki yang terpola secara taktis untuk mendapatkan posisi menguntungkan. Pola langkah merupakan koordinasi dari langkah, pola lantai, sikap badan dan sikap tangan. Taktis disini maksudnya adalah pola langkah dapat berubah-ubah untuk mencari posisi yang menguntungkan untuk menyerang, menghindari, mendekati atau menjauhi lawan. Pola langkah bersifat dinamis dan fleksibel menyesuaikan gerakan lawan.

Jenis-jenis pola langkah antara lain:

1. Pola langkah lurus

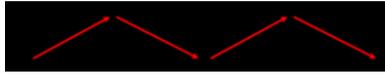
Pola langkah lurus pada dasarnya menggunakan pasang dan gerakan tangan kaki dan tubuh yang bebas, selama pola lantainya lurus ke depan, mundur, ke samping kiri atau



kanan. Gambar 3.8 Di atas merupakan pola langkah lurus.

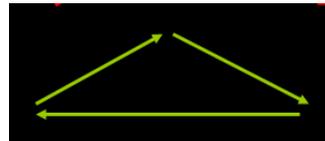
2. Zig-zag

Pola langkah zig-zag pada dasarnya menggunakan pasang dan gerakan tangan kaki dan tubuh yang bebas, selama pola lantainya berbentuk zig-zag atau gergaji. Gambar 3.9 Di atas merupakan pola langkah zig-zag.



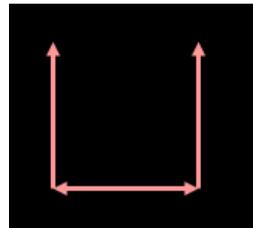
3. Segitiga

- Angkat kaki, membentuk pasang 7.
- Letakkan kaki, membentuk pasang 4 (kuda-kuda tengah).
- Angkatan kaki, membentuk pasang 1 dengan pola lantai serong ke kanan.
- Angkat kaki, membentuk pasang 8.
- Angkatan kaki, membentuk pasang 1 dengan pola lantai serong ke kiri.
- Angkat kaki, membentuk pasang 8, kembali ke sikap sempurna tegak lurus. Gambar 3.10 Di atas merupakan pola langkah segitiga.



4. Ladam / U

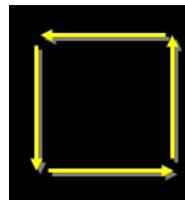
- Angkat kaki, membentuk pasang 7.
- Letakkan kaki, membentuk pasang 4 (kuda-kuda tengah).
- Angkatan kaki, membentuk pasang 1 menghadap ke kanan
- Angkat kaki, membentuk pasang 7.
- Angkatan kaki, membentuk pasang 1 menghadap ke kiri
- Angkat kaki, membentuk pasang 7, kembali ke sikap sempurna tegak lurus. Gambar 3.11 Di atas merupakan pola langkah Ladam U.



5. Segi empat

- Angkat kaki, membentuk pasang 7.

- b. Letakkan kaki, membentuk pasang 4 (kuda-kuda tengah).
- c. Angkat kaki, membentuk pasang 1 menghadap ke kanan
- d. Geser kaki depan 90 derajat, kemudian pasang 4 kuda-kuda tengah, dengan arah berlawanan dengan hitungan kedua.
- e. Letakkan kaki, membentuk pasang 4 (kuda-kuda tengah).
- f. Geser kaki depan 90 derajat seperti hitungan ketiga, kemudian kembali pasang 4 kuda-kuda tengah dengan arah semula (hitungan kedua).
- g. Angkat kaki, membentuk pasang 7, kembali ke sikap sempurna tegak lurus. Gambar 3.12 Di atas merupakan pola langkah segi empat.



Dalam aplikasi tanding maupun beladiri, pola langkah hendaknya digunakan secara fleksibel. Gunakan hanya bagian-bagian pola langkah yang diperlukan saja untuk mendapatkan posisi menguntungkan.



Gambar 3.13 Di atas merupakan pola langkah kombinasi hingga pada jarak serang

## D. Serangan Kaki

Dalam pencak silat, seluruh tubuh mulai dari ujung kaki hingga kepala dapat digunakan untuk menyerang. Namun yang akan dibahas dalam buku ini hanyalah serangan kaki, serangan tangan dan jatuhnya saja. Sebelum masuk ke teknik dasar serangan, ada beberapa konsep kunci yang harus dipahami pesilat dan pelatih. Konsep kunci ini berkaitan dengan unsur-unsur dasar bagaimana sebuah teknik pencak silat dibentuk, yaitu:

- a. Sasaran: yaitu bagian tubuh yang menjadi tujuan perkenaan serangan. Seorang pelatih dan pesilat harus mengetahui apa sasaran dari suatu teknik pencak silat. Misalnya, sasaran tendangan adalah wilayah perut, ulu hati punggung atau pinggang. Dalam pencak silat kategori tanding, sasaran yang diperbolehkan untuk diserang adalah togok, yaitu bagian pinggang hingga leher. Sedangkan dalam pencak silat sebagai beladiri, sasaran adalah bagian-bagian vital tubuh misalnya kepala, kemaluan, atau persendian.
- b. Penyasar atau bidang sasar: yaitu bagian tubuh yang mengenai sasaran. Setiap teknik pencak silat memiliki penyasar masing-masing. Misalnya untuk pukulan, penyasarnya adalah kepalan tangan; tendangan depan, penyasarnya adalah ujung telapak kaki.
- c. Lintasan: yaitu arah pergerakan.

Serangan kaki pada pencak silat tidak terbatas pada tendangan saja, namun juga termasuk menggunakan lutut. Jenis tendangan dalam pencak silat antara lain:

1. Tendangan depan



Gerakan tendangan depan (“A”) tanpa dan menggunakan subyek. Gambar 3.14 Di atas merupakan tendangan depan

## 2. Tendangan sabit / C



Gerakan tendangan sabit (“C”) tanpa dan menggunakan subyek.  
Gambar 3.15 Di atas merupakan tendangan sabit

## 3. Tendangan T



Gerakan tendangan (“T”) tanpa dan menggunakan Subyek.  
Gambar 3.16 Di atas merupakan tendangan depan

## 4. Tendangan belakang



Gerakan tendangan belakang (“B”) tanpa dan menggunakan Subyek.  
Gambar 3.17 Di atas merupakan tendangan belakang

## 5. Gerakan Circle



Gerakan Circle tanpa dan menggunakan Subyek.  
Gambar 3.18 Di atas merupakan circle

### E. Serangan tangan

Serangan tangan dalam pencak silat bermacam-macam bentuknya, dapat dilakukan dari berbagai posisi dari atas, samping, lurus ke depan, dari bawah; dengan bermacam-macam bentuk tangan, misalnya terbuka atau mengepal; dengan menggunakan bagian-bagian tangan misalnya kepalan, jari, telapak, punggung tangan, lengan, sikut, dan sebagainya. Dalam kategori tanding, serangan tangan memiliki nilai 1. Beberapa bentuk serangan tangan a.l:

1. Pukulan: dilakukan dengan tangan mengepal.
  - a. Pukulan lurus



Gerakan Pukulan tanpa dan menggunakan Subyek.  
Gambar 3.19 Di atas merupakan pukulan

- b. Bandul: pukulan dengan tangan mengempal, mengibas dari arah samping.

Gerakan pukulan bandul menggunakan Subyek. Gambar 3.20 Di atas merupakan pukulan bandul



- c. Pukulan dari arah samping



Gerakan pukulan samping tanpa dan menggunakan Subyek. Gambar 3.21 Di atas merupakan teknik pukulan

- d. Pukulan dari arah bawah ke atas



Gerakan pukulan dari bawah tanpa dan menggunakan Subyek. Gambar 3.22 Di atas merupakan pukulan bawah

2. Tabah atau tebak : menggunakan telapak tangan

Gerakan pukulan dengan telapak tangan memuka dan diikuti gerakan dorongan. Gambar 3.23 Di atas merupakan pukulan tabah atau tebak.



3. Sotok : menggunakan jari yang ditebuk

Gerakan pukulan menggunakan jari yang ditebuk ke arah depan. Gambar 3.24 Di samping merupakan pukulan sotok.



4. Kepret : pukulan dengan punggung tangan, mengibas dari arah samping

Gerakan pukulan menggunakan punggung telapak tangan yang didorong ke arah depan. Gambar 3.25 Di samping merupakan pukulan kepret.



5. Sikut : menyerang dengan persendian siku; dapat lurus, dari arah samping, dari bawah ke atas atau dari atas ke bawah. Dalam kategori tanding, sikutan tidak digunakan.

Gambar 3.26 Di samping merupakan pukulan sikut.



## F. Belaan

Belaan adalah usaha memunahkan serangan lawan, atau usaha untuk membuat serangan lawan menjadi tidak berguna. Dalam pencak silat gerakan belaan adalah koordinasi sikap tangan, tubuh, posisi kaki, dapat dilakukan tanpa berpindah tempat atau berpindah tempat menggunakan langkah. Jenis-jenis Belaan yang umum antara lain:

1. Elak, atau Egos: yaitu memindahkan sasaran dari lintasan serangan tanpa melangkah. Arahnya dapat mundur, ke samping, ke depan atau ke bawah.



Gambar 3.27 Di atas merupakan elakan.

2. Hindar: yaitu memindahkan sasaran dari lintasan serangan dengan melangkah. Bedanya dengan elak/egos, hindar dilakukan dengan melangkah, atau memindah posisi kaki. Arahnya dapat ke belakang, ke samping, ke depan atau ke bawah. Gambar 3.28 Di samping merupakan hindaran.



3. Tepis: yaitu memindahkan lintasan serangan penyasar. Tepis dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, atau dilakukan dengan kaki. Gambar 3.29 Di samping merupakan tepis.



4. Tangkis: yaitu memblokir atau menahan serangan secara langsung. Tangkis dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, bentuknya pun bermacam-macam. Bedanya dengan tepis, tangkis adalah menahan serangan secara langsung, sehingga terdapat adu tenaga, sehingga masih ada resiko cedera. Gambar 3.30 Di samping merupakan tangkis.



## G. Jatuhan

Jatuhan adalah usaha menjatuhkan lawan. Teknik jatuhan sangat variatif, karena biasanya perkuaruan silat banyak mengembangkan teknik jatuhan yang bermacam-macam. Terkadang pelatih/ pesilat juga mengembangkan teknik jatuhnya masing-masing. Namun secara garis besar, jenis jatuhan dapat dilaksanakan dengan cara berikut:

1. Serangan langsung yang menjatuhkan lawan. Jatuhan ini dilakukan dengan serangan lawan yang mengakibatkan lawan jatuh, misalnya dorongan, pukulan atau tendangan. Gambar 3.31 Di samping merupakan jatuhan langsung.



2. Merusak keseimbangan lawan. Jatuhan ini sangat umum dilakukan, sangat variatif dan bermacam-macam, yang umum digunakan adalah dengan cara menguasai satu kaki lawan kemudian merusak keseimbangan kaki penumpu atau badan. Termasuk dalam jenis ini antara lain bentuknya:
  - a. Jatuhan dalam: menangkap kaki yang menedang kemudian menjatuhkan dari arah dalam tubuh lawanGambar 3.31 Di samping merupakan jatuhan langsung dalam.



- b. Jatuhan luar: menangkap kaki yang menedang kemudian menjatuhkan dari arah luar badan lawan. Gambar 3.32 Di samping merupakan jatuhan langsung luar.



- c. Pengkolan atau ungkitan: memengkol/ mengungkit atau menjegal salah satu kaki lawan, dapat diikuti dorongan tangan atau tanpa dorongan tangan. Gambar 3.33 Di samping merupakan jatuhan langsung luar.



- d. Saweran: merusak keseimbangan lawan dengan menarik, mendorong atau membuang kaki lawan. Untuk melakukan saweran harus menangkap kaki lawan (yang menedang) terlebih dahulu. Gambar 3.34 Di samping merupakan jatuhan saweran.



- e. Guntingan: jatuhan dengan menggunakan kaki seperti posisi menggantung badan lawan. Ada dua macam guntingan yaitu guntingan atas dan bawah. Guntingan atas sasarannya adalah tubuh bagian atas (pinggang atau badan), sedangkan guntingan bawah sasarannya adalah kaki. Gambar 3.35 Di samping merupakan guntingan.



3. Serangan Bawah: yaitu dengan menyerang kaki penumpu lawan dengan serangan ke arah bawah. Gerakan yang umum dilakukan:

- a. Sapuan bawah: menyerang bagian tumit lawan dengan gerakan seperti menyapu. Gambar 3.35 Di samping merupakan sapuan.



- b. Circle bawah: menyerang bagian tumit lawan dengan menggunakan tenaga putaran badan. Gambar 3.36 Di samping merupakan cicle.



- c. Guntingan bawah: menyerang bagian tumit, betis atau lutut lawan dengan posisi seperti menggunting. Gambar 3.37 Di samping merupakan guntingan bawah.



## H. Kunciian

Kunciian adalah usaha melumpuhkan atau menguasai tubuh lawan dengan cara menguasai persendian lawan. Persendian yang “dikunci” dipegang sedemikian rupa dengan bentuk cengkeraman dengan posisi tubuh tertentu sehingga tidak dapat bergerak. Kunciian dapat mengakibatkan cedera parah sehingga tidak boleh digunakan dalam pertandingan. Pencak Silat kaya dengan teknik kunciian, hampir semua aliran dan perguruan pencak silat mengajarkan teknik kunciian, sehingga teknik ini sangat bervariasi dengan resiko cedera yang tinggi apabila digunakan sungguh-sungguh.

## I. Jurus

Jurus adalah rangkaian gerak pasang, serangan dan belaan yang terpola secara taktis. Jurus merupakan rangkaian gerakan pencak silat

yang disusun secara kreatif untuk menyerang atau menghindar; baik secara runtut atau bersamaan untuk menguasai lawan. Istilah jurus lebih banyak digunakan dalam pencak silat sebagai Bela diri atau sebagai sebuah kebudayaan, karena jurus merupakan produk aliran/perguruan dengan gayanya masing-masing. IPSI dan PERSILAT memiliki jurus baku pencak silat yang dipertandingkan untuk kategori Regu dan Tunggal. Jurus Tunggal terdiri dari 100 gerakan dalam 14 jurus, mencakup jurus tangan kosong, golok dan toyak. Sedangkan kategori REgu terdiri dari 100 gerakan dalam 12 jurus tangan kosong. Dalam buku ini tidak dibahas secara spesifik tentang jurus tunggal, akan tetapi akan dipaparkan semua gerakan.

## SENI TUNGGAL

### Jurus 1



Gambar 3.38 Di atas merupakan jurus 1

### Jurus 2



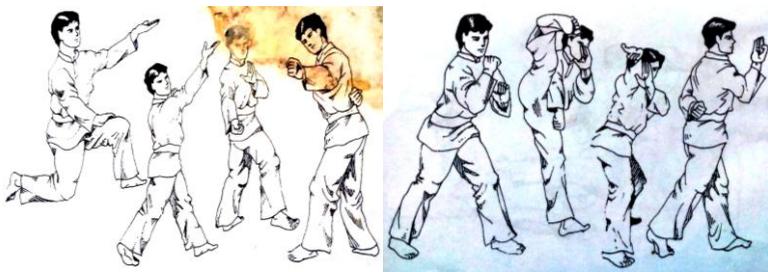
Gambar 3.39 Di atas merupakan jurus 2

Jurus 3



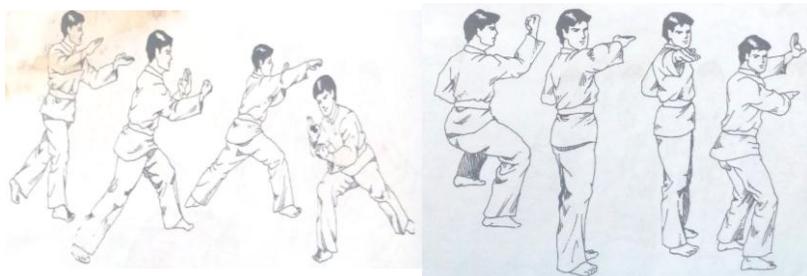
Gambar 3.40 Di atas merupakan jurus 3

Jurus 4



Gambar 3.41 Di atas merupakan jurus 4

Jurus 5



Gambar 3.42 Di atas merupakan jurus 5

Jurus 6



Gambar 3.43 Di atas merupakan jurus 6

Jurus 7



Gambar 3.44 Di atas merupakan jurus 7

Jurus 8



Gambar 3.45 Di atas merupakan jurus 8

Jurus 9



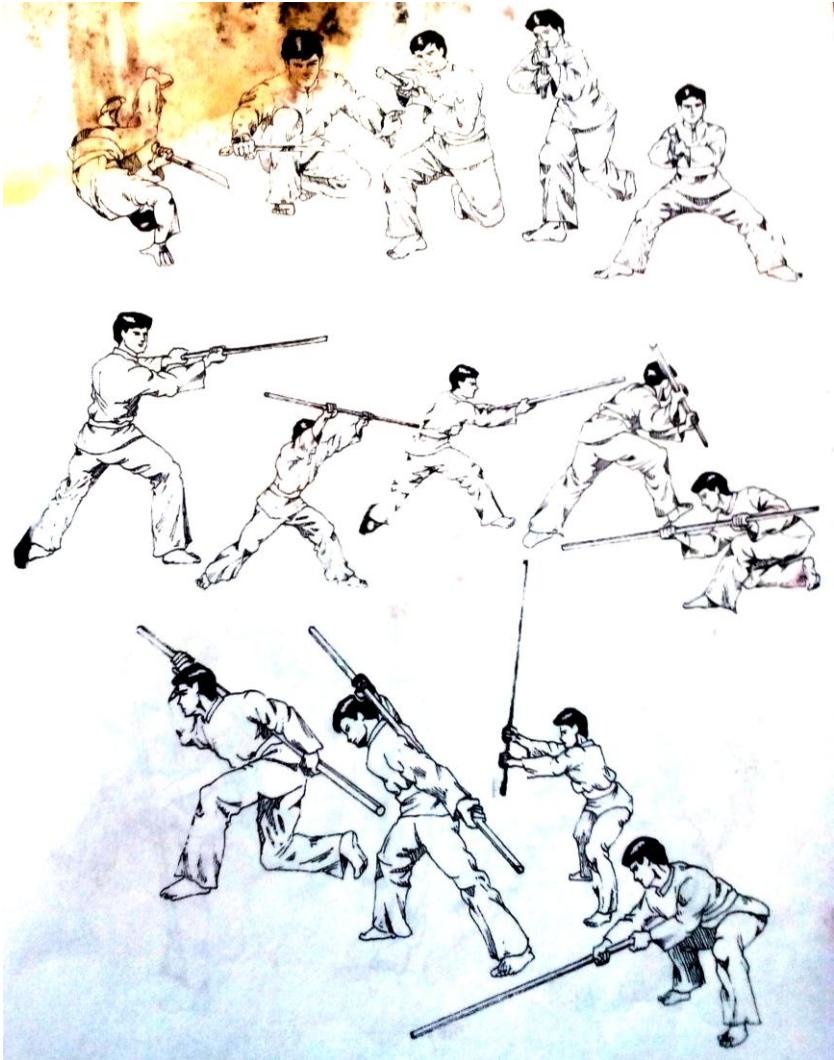
Gambar 3.46 Di atas merupakan jurus 9

Jurus 10



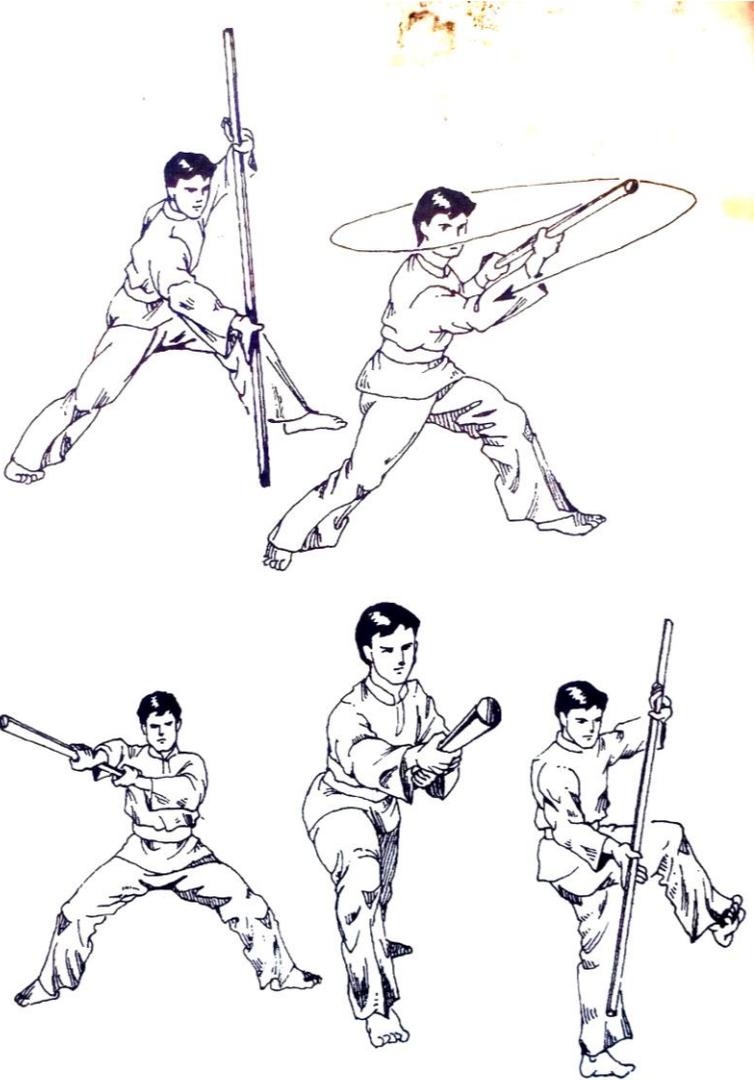
Gambar 3.47 Di atas merupakan jurus 10

Jurus 11



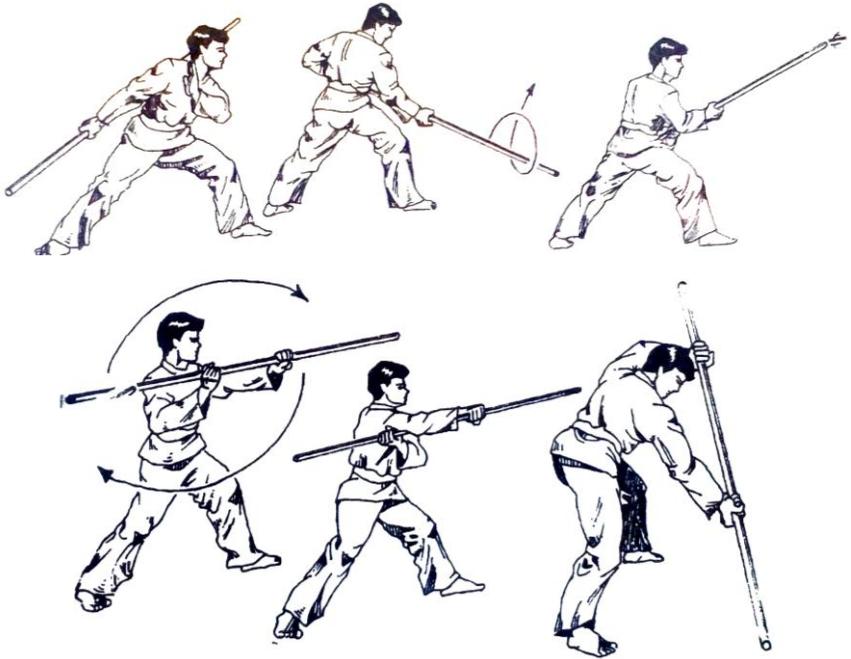
Gambar 3.48 Di atas merupakan jurus 11

Jurus 12



Gambar 3.49 Di atas merupakan jurus 12

Jurus 13



Gambar 3.50 Di atas merupakan jurus 13

Jurus 14



Gambar 3.51 Di atas merupakan jurus 14

## **BAB 4**

### **KOMBINASI GERAKAN**

Pencak Silat adalah sebuah jenis bela diri yang merupakan sebuah produk budaya. Oleh karena itu pencak silat memiliki banyak dimensi dalam pembahasan dan penelaahannya, antara lain dimensi Budaya, dimensi Mental Spritual, serta dimensi Olahraga. Memiliki Pencak Silat sebagai olahraga berarti pencak silat sebagai suatu kegiatan jasmani. Kini, pencak silat bukan hanya semata-mata olahraga, namun telah berkembang menjadi olahraga prestasi. Pencak silat termasuk Olahraga Prestasi, karena pencak silat telah dipertandingkan mulai dari tingkat kota hingga internasional. Beberapa multieven bahkan telah memepertandingkan pencak silat, antara lain SEA GAMES, AUG (POMASEAN) dan Kejuaran Dunia. Berdirinya IPSI telah menunjang perkembangannya sebagai olahraga prestasi.

Sebagai Olahraga prestasi, setidaknya pencak silat telah mengalami perkembangan sebagai berikut:

1. Perkembangan metode latihan. Latihan pencak silat tidak lagi berpatokan pada latihan tradisional tetapi telah menggunakan prinsip-prinsip latihan olahraga modern. Latihan pencak silat tidak lagi hanya berkutat dalam latihan teknik beladiri pertandingan, tetapi juga merupakan kombinasi latihan-latihan komponen fisik seperti latihan Kelincahan, kekuatan, stamina, daya tahan, kecepatan dan daya ledak, dengan latihan teknik.
2. Perkembangan peraturan. Perkembangan peraturan pun telah dilaksanakan seiring dengan pelembagaan pencak silat. Perkembangan peraturan ini dimaksudkan untuk semakin membuat pesilat terjamin keselamatannya serta menjamin objektivitas dalam penilaian agar pencak silat dapat memenuhi kriteria nilai-nilai sportivitas dalam olahraga. Perkembangan termutakhir saat ini yaitu adanya usaha untuk memodernkan piranti penilaian, dimana alat-alat elektronik seperti monitor, keyboard, dan papan LED digunakan untuk menggantikan formulir dan perangkat pertandingan.
3. Perkembangan strategi pertandingan. Ini merupakan implikasi dari populernya pencak silat sebagai olahraga prestasi dan

perkembangan peraturan. Pola pikir tradisional mengenai pencak silat yang bersifat sakral, mistis, lambat laun bergeser menjadi tujuan bertanding untuk menang. Hal ini menimbulkan munculnya pertandingan pencak silat sebagai permainan yang taktis dan strategis, dimana kemenangan menjadi tujuan utama pesilat. Pengumpulan nilai sebanyak mungkin tanpa kehilangan menjadi sangat penting bagi pesilat dan pedomping pesilat, sehingga berbagai macam taktik dan strategi turut berkembang dalam dunia pencak silat prestasi.

Perkembangan ini perlu diketahui oleh semua insan pencak silat baik itu Pesilat, Pelatih, maupun orang-orang yang terlibat dalam pencak silat. Sesuai definisinya, Kategori tanding mempertandingkan dimana kedua pesilat saling melakukan serang dan bela untuk memperoleh nilai terbanyak. Artinya dalam pertandingan ini, untuk melakukan taktik dan strategi sedikitnya terdapat beberapa unsur yaitu :

1. Pola langkah yang digunakan untuk mendapatkan posisi menguntungkan;
2. Rangkaian gerak serangan atau bela untuk mendapatkan nilai.

Dalam kategori tanding, nilai yang didapatkan berasal dari gerakan rangkaian serangan dan bela yang dapat terskenario maupun tidak, menyesuaikan pada gerakan lawan. Rangkaian gerak serangan bela ini yang menjadi salah satu unsur taktik dan strategi dalam pencak silat kategori tanding.

Terdapat dua pola umum rangkaian gerak serang bela ini, yaitu 1) pola menyerang (ofensif) dan 2) pola bertahan (defensive). Baik pola menyerang dan bertahan tidak ada yang lebih baik; keduanya sama-sama dapat digunakan untuk mendapatkan nilai dan memiliki keunggulan-kelemahan masing-masing.

### **A. Pengaturan Jarak dan Posisi**

Sebelum membahas mengenai taktik dan strategi pencak silat, perlu untuk memahami pengaturan jarak dan posisi yang menguntungkan untuk menyerang atau menghindari serangan lawan. Pada buku ini posisi aman dan jarak serang berbeda. Demikian juga bila ia ingin menghindari serangan lawan, ia harus selalu berada di jarak aman dengan menambah langkah. Gambar 4.1 Di atas merupakan jarak aman.



## B. Pola menyerang

Pola menyerang berarti melakukan serangan terlebih dahulu tanpa memberikan kesempatan bagi lawan untuk menyerang balik. Pola menyerang yang umum digunakan pada pertandingan antara lain:

1. Serangan tunggal : yaitu melakukan serangan satu kali saja. Pada umumnya setelah menyerang pesilat mengambil jarak aman dengan menjauhi lawan atau merapatkan badan ke tubuh lawan (wasit akan menghentikan pertandingan).
2. Kombinasi serangan yang sama: yaitu serangan kaki diikuti serangan kaki, dapat berbeda teknik, berbeda kaki, atau menggunakan kaki yang sama berturut-turut atau teknik yang sama berturut-turut.
3. Kombinasi serangan tangan dan kaki: pada umumnya serangan tangan bersifat hantaran dahulu untuk mengejutkan/melengahkan lawan.
4. Kombinasi langkah dengan serangan: langkah digunakan untuk mendekati lawan (memperpendek jarak) baru kemudian menyerang.
5. Kombinasi serangan dengan jatuhan: pada umumnya serangan awal hanya berupa pancingan agar lawan membalas, yang kemudian dilanjutkan menjatuhkan lawan. Yang umum digunakan adalah tendangan awal bersifat pancingan, ketika lawan membalas kakinya ditangkap dilanjutkan jatuhan.



Gambar 4.2 Di atas merupakan contoh pola jarak serang.

## C. Pola bertahan

Pola bertahan berarti bersikap pasif atau membiarkan lawan menyerang terlebih dahulu. Cara ini bisa menguntungkan bisa tidak; tergantung kondisi lawan dan kondisi diri sendiri. Bedanya dengan pola menyerang, pada pola bertahan lawan dibiarkan menyerang terlebih dahulu. Pola bertahan selalu diawali gerakan bela (hindar, elak/egos, tangkis atau tepis) yang diikuti serangan balik yang mengena. Pada pola

bertahan yang berhasil, pesilat bisa mendapatkan keuntungan nilai 1+ (selama diikuti serangan yang sah).

Pola bertahan yang umum digunakan dalam pertandingan:

1. Langkah diikuti serangan : umumnya diawali menjauhi lawan terlebih dahulu sambil menyerang balik. Tendangan T yang diawali langkah mundur (T ganjel) adalah teknik yang populer digunakan.
2. Tepisan/tangkis/egos diikuti tendangan
3. Tepisan/tangkis/egos diikuti kombinasi serangan tangan dan kaki



Gambar 4.3 Di atas merupakan contoh pola bertahan dengan *leg block*.

Strategi ditetapkan sebelum bertanding. Artinya pola rangkaian gerakan serangan dan belaan diskenariokan terlebih dahulu. Pada umumnya, pesilat-pesilat pemula yang jam terbangnya belum tinggi tidak terlalu mementingkan strategi, atau menerapkan strategi sederhana yaitu menyerang sesuai keunggulan tekniknya (serangan kesukaannya atau kebiasaannya dalam latihan) untuk mendapatkan nilai terbanyak. Berbeda dengan pesilat mahir yang jam terbangnya sudah tinggi, strategi menghadapi lawan sudah diperhitungkan secara cermat sebelumnya. Pesilat mahir mengumpulkan informasi-informasi mengenai teknik keunggulan lawan dan bagaimana mematahkan teknik tersebut untuk menang. Seringkali informasi ini merupakan hasil diskusi atau pengamatan bersama pelatih, ofisial atau rekan setim. Pada pesilat mahir, bukan hanya berusaha mendapatkan nilai terbanyak, tujuan menggunakan strategi adalah bagaimana supaya kemenangan didapat tanpa terlalu banyak mengeluarkan tenaga tanpa harus bersusah payah, sehingga kondisi tubuhnya tetap bugar, terhindar dari cedera dan siap menghadapi lawan berikutnya. Pada umumnya kategori tanding menggunakan sistem gugur, sehingga yang menjadi juara adalah pesilat yang terus menerus menang hingga final.

Bedanya strategi dengan taktik, taktik ditentukan saat pertandingan telah berjalan, artinya taktik bisa berubah-ubah sesuai kondisi permainan. Umumnya hanya pesilat mahir yang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai pola permainan yang berubah-ubah, dan untuk mendapatkan kemampuan ini memerlukan latihan mental (*imagery exercise*), keceeradsan dan jam terbang bertanding yang tinggi. Adalah penting bagi pesilat untuk mengetahui beberapa macam taktik dan strategi yang sesuai baginya untuk digunakan dalam permainan. Teknik andalan sebaiknya sesuai dengan postur dan anatomi tubuh, serta dengan kemampuan fisik.

## **BAB 5**

### **KETENTUAN PERTANDINGAN**

Pencak Silat adalah cabang olahraga yang dipertandingkan Indonesia seperti di PON (Pekan Olahraga Nasional) dan PORPROV (Pekan Olahraga Propinsi). Pencak silat juga menjadi cabang wajib dalam even olahraga institusi pendidikan, yaitu POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional), POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), POSPENAS (Pekan Olahraga Pondok Pesantren Nasional). PORSENI (Pekan Olahraga dan Seni), serta O2SN. Kejuaraan invitasi tingkat Pelajar dan Perguruan tinggi juga banyak diadakan baik oleh IPSI ataupun institusi pendidikan secara swadana. Pencak silat juga telah dipertandingkan di tingkat internasional. Beberapa perhelatan olahraga yang bersifat *multievent* juga mempertandingkan pencak silat, antara lain SEA GAMES, *Asean University Games* (POMASEAN), dan ASEAN YOUTH GAMES (Pekan Olahraga untuk usia remaja). Dalam beberapa even olahraga khusus, misalnya dalam ASIAN INDOOR GAMES (khusus mempertandingkan olahraga indoor), MARTIAL ART GAMES (olahraga beladiri), dan ASIAN BEACH GAMES (Olahraga pantai), pencak silat telah dipertandingkan. Untuk Single event, selain kejurnas level internasional juga banyak dilaksanakan, misalnya Kejuaraan Dunia PERSILAT (rutin diadakan dua tahun sekali).

#### **A. Peraturan Pencak Silat IPSI**

Pencak Silat telah menjadi cabang olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sampai berkembang pada tataran dunia internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dari wakil negara setiap benua. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global.

Di sisi lain, seiring dengan perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat memiliki keragaman yang sangat khas di setiap wilayah maupun propinsi. Selain itu, tentunya pencak silat perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, termasuk para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah semakin lengkap, baik sebagai olahraga



Peralatan yang dibutuhkan dalam sebuah pertandingan pencak silat:

- 1) Meja dan kursi pertandingan
- 2) Meja dan kursi Wasit Juri
- 3) Formulir pertandingan dan alat tulis menulis
- 4) Jam pertandingan/stopwatch , gong ( alat lainnya yang sejenis ) dan bel
- 5) Lampu babak atau alat lainnya untuk menentukan babak
- 6) Bendera kecil warna merah dan biru , bertangkai , masing-masing dengan ukuran 30 cm X 30 cm untuk Juri Tanding dan bendera dengan ukuran yang sama warna kuning untuk Pengamat Waktu .
- 7) Lampu isyarat berwarna merah , biru dan kuning untuk memberikan isyarat yang diperlukan sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung
- 8) Bodi protector
- 9) Tempat Senjata
- 10) Papan Nilai
- 11) Timbangan . Alat timbang pada saat timbang awal harus sama dengan alat timbang pada saat timbang ulang . Alat timbang yang dipergunakan adalah alat timbang yang sudah ditera dan dinyatakan sah oleh Delegasi Teknik
- 12) Papan nama : Ketua pertandingan, Dewan Wasit Juri, Sekretaris Pertandingan, Dokter Pertandingan, pengamat waktu, dokter pertandingan, Juri sesuai dengan urutannya ( I s/d V)
- 13) Ember dan gelas plastik , kain pel , keset kaki
- 14) Sound system/pengeras suara
- 15) Perlengkapan lain yang diperlukan

## 2. Komite Pertandingan

Komite/Aparat pertandingan yang dibutuhkan dalam sebuah pertandingan pencak silat yaitu:

- a. **Delegasi Teknik** : bertugas mengarahkan panitia pelaksana sejak tahap persiapan hingga kegiatan pertandingan selesai, memastikan kelancaran pertandingan, menyelesaikan masalah umum dan teknis dalam penyelenggaraan pertandingan.
- b. **Ketua Pertandingan** : bertugas memimpin pertandingan dan memutuskan pemenang

- c. **Sekretaris pertandingan** : bertugas mengatur jadwal pertandingan, mencatat hasil pertandingan, mengelola administrasi pertandingan dan arsip-arsip pertandingan (formulir penilaian, formulir penugasan wasit juri, dsb)
- d. **Dewan Wasit-Juri**: bertugas mengatur pembagian tugas wasit dan juri dan memeriksa hasil keputusan pemenang untuk disahkan ketua pertandingan.
- e. **Wasit dan Juri**: bertugas melakukan penilaian
- f. **Announcer**: bertugas mengumumkan jadwal pertandingan secara keseluruhan, mengumumkan jadwal pertandingan tiap partai, memandu jalannya pertandingan, mengumumkan keputusan wasit dalam kategori tanding (jatuhan dan pelanggaran), mengumumkan keputusan pemenang, dan lain sebagainya.
- g. **Pencatat waktu / timer**: bertugas mengatur dan mencatat waktu pertandingan
- h. **Penabuh gong**: bertugas menabuh gong sebagai tanda dimulai/berakhirnya tiap babak
- i. **Kurir**: bertugas mengambil formulir penilaian untuk diserahkan ke dewan wasit-juri

Dalam pertandingan pencak silat terdiri dari empat kategori. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu. Masing-masing kategori memiliki tata cara pertandingan dan penilaian sendiri-sendiri.

### 3. Kategori

Pertandingan pencak silat terbagi dalam 4 (empat) kategori, yaitu:

- a. TANDING
- b. TUNGGAL
- c. GANDA
- d. REGU

Pada umumnya insane pencak silat membaginya kembali menjadi dua kelompok yaitu “Tanding” dan “TGR” (singkatan Tunggal-Ganda-Regu), karena Kategori Tunggal Ganda Regu adalah pengembangan dari Pencak Silat Seni yang dipertandingkan sebelum peraturan IPSI 1999.

#### 4. Penggolongan Pertandingan

Untuk penggolongan pertandingan dan umur, dalam pencak silat diatur sebagai berikut:

Pembagian golongan umur, kelas, serta berat badan antara lain :

- a. Pertandingan golongan **USIA DINI** untuk putra dan putri, berumur di atas 9 tahun sampai 12 tahun.
- b. Pertandingan golongan **PRA REMAJA** untuk putra dan putri, berumur di atas 12 tahun sampai 14 tahun.
- c. Pertandingan golongan **REMAJA** untuk putra dan putri, berumur di atas 14 tahun sampai 17 tahun.
- d. Pertandingan golongan **DEWASA** untuk putra dan putri, berumur di atas 17 tahun sampai 35 tahun.

#### B. Kategori Tanding

**Kategori Tanding** adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak. Pertandingan pencak silat tanding memiliki ciri khas dan perbedaan dengan bela diri lain karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang bela dan kembali ke sikap pasang. Semua kaidah ini harus dipatuhi pesilat pada saat bertanding.

##### 1. Pembagian Kelas dan usia

Pembagian kelas menurut berat badan hanya berlaku untuk kategori tanding. Penentuan kelas dilakukan dengan penimbangan badan:

- *Penimbangan pertama* : dilakukan minimal 6 (enam) jam sebelum dimulainya pertandingan, untuk memastikan kelas yang diikuti pesilat. Pesilat hanya mengenakan pakaian pencak silat kering tanpa sabuk, pelindung kemaluan dan pelindung sendi. Bila berat badan pesilat kurang/lebih dari kelas yang diikutinya, pesilat diberi waktu 1 (satu) jam untuk menyesuaikan berat badannya. Penimbangan pertama boleh tidak diikuti pesilat.

- *Penimbangan ulang* : dilakukan +/- 15 (limabelas) menit sebelum pesilat bertanding disaksikan petugas, anggota wasit-juri yang ditugaskan dan kedua ofisial tim. Apabila beratbadan pesilat tidak sesuai kelasnya, maka dikenakan diskualifikasi.

Golongan **USIA DINI** (usia 9 – 12 tahun) putra dan putri terdiri dari :

1. Kelas A		26 kg	s/d	27 kg
2. Kelas B	diatas	27 kg	s/d	28 kg
3. Kelas C	diatas	28 kg	s/d	29 kg
4. Kelas D	diatas	29 kg	s/d	30 kg
5. Kelas E	diatas	30 kg	s/d	31 kg
6. Kelas F	diatas	31 kg	s/d	32 kg
7. Kelas G	diatas	33 kg	s/d	34 kg

Seterusnya dengan selisih 1 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk pria dan 8 kelas untuk putri.

Golongan **PRA REMAJA** (usia 12-14 tahun) putra dan putri terdiri dari :

1. Kelas A		28 kg	s/d	30 kg
2. Kelas B	diatas	30 kg	s/d	32 kg
3. Kelas C	diatas	32 kg	s/d	34 kg
4. Kelas D	diatas	34 kg	s/d	36 kg
5. Kelas E	diatas	36 kg	s/d	38 kg
6. Kelas F	diatas	38 kg	s/d	40 kg
7. Kelas G	diatas	40 kg	s/d	42 kg
8. Kelas H	diatas	42 kg	s/d	44 kg
9. Kelas I	diatas	44 kg	s/d	46 kg

Seterusnya dengan selisih 2 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk pria dan 8 kelas untuk putri.

Golongan **REMAJA** (usia 14-17 tahun) putra dan putri terdiri dari :

1. Kelas A		39 kg	s/d	42 kg
2. Kelas B	diatas	42 kg	s/d	45 kg
3. Kelas C	diatas	45 kg	s/d	48 kg
4. Kelas D	diatas	48 kg	s/d	51 kg
5. Kelas E	diatas	51 kg	s/d	54 kg
6. Kelas F	diatas	54 kg	s/d	57 kg
7. Kelas G	diatas	57 kg	s/d	60 kg
8. Kelas H	diatas	60 kg	s/d	63 kg

9. Kelas I di atas 63 kg s/d 66 kg  
Seterusnya dengan selisih 3 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk pria dan 8 kelas untuk putri.

Golongan **DEWASA** (usia 17 – 35 tahun) putra terdiri dari :

1. Kelas A		45 kg	s/d	50 kg
2. Kelas B	diatas	50 kg	s/d	55 kg
3. Kelas C	diatas	55 kg	s/d	60 kg
4. Kelas D	diatas	60 kg	s/d	65 kg
5. Kelas E	diatas	65 kg	s/d	70 kg
6. Kelas F	diatas	70 kg	s/d	75 kg
7. Kelas G	diatas	75 kg	s/d	80 kg
8. Kelas H	diatas	80 kg	s/d	85 kg
9. Kelas I	diatas	85 kg	s/d	90 kg
10. Kelas J	diatas	90 kg	s/d	95 kg
11. Kelas bebas	diatas	95 kg	s/d	110 kg

**(khusus untuk “single event”)**

Golongan **DEWASA** putri terdiri dari :

1. Kelas A		45 kg	s/d	50 kg
2. Kelas B	diatas	50 kg	s/d	55 kg
3. Kelas C	diatas	55 kg	s/d	60 kg
4. Kelas D	diatas	60 kg	s/d	65 kg
5. Kelas E	diatas	65 kg	s/d	70 kg
6. Kelas F	diatas	70 kg	s/d	75 kg
7. Kelas bebas	diatas	95 kg	s/d	110 kg

**(khusus untuk “single event”)**

## **2. Pakaian dan Perlengkapan Bertanding**

Pakaian bertanding dalam Kategori Tanding pakaian Pencak Silat model standar warna hitam sabuk putih (merah untuk Kejuaraan Internasional). Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Badge badan induk organisasi (IPSI) di dada sebelah kiri dan nama kontingen dibagian punggung. Tidak mengenakan / memakai asesoris apapun selain pakaian Pencak Silat. Pakaian disediakan sendiri oleh pesilat .

Perlengkapan Bertanding Kategori Tanding:

- a. Pelindung badan/*body protector*, disediakan oleh panitia.  
Setiap gelanggang setidaknya tersedia 5 (lima) pasang.

- b. Sabuk / bengkung warna merah dan biru untuk penanda sudut. Ukuran lebar 5 cm dari bahan yang tidak mudah terlipat. Disediakan oleh panitia.
- c. Pelindung kemaluan, disediakan sendiri oleh pesilat. Pesilat putra menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, sedang pesilat putri memakai pembalut yang disediakan masing-masing kontingen.

Pakaian Pendamping Pesilat adalah pakaian Pencak Silat model standar warna hitam seperti pesilat, menggunakan sabuk warna merah (oranye untuk Kejuaraan Internasional) dengan lebar 10 cm.



Gambar 5.2. Pakaian Bertanding dan kelengkapan bertanding Pencak Silat Kategori Tanding; pakaian Pendamping pesilat (PERSILAT, 2007)

### 3. Tahapan dan Waktu Pertandingan

Pertandingan menggunakan tahapan babak pertandingan mulai dari penyisihan, seperempat final, semi final dan final tergantung pada jumlah peserta pertandingan, berlaku untuk semua kelas. Pengaturan jadwal pertandingan dilakukan oleh Sekretaris Pertandingan. Untuk kategori Tanding menggunakan sistem gugur, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk menggunakan sistem gugur ganda atau setengah kompetisi. Waktu pertandingan setiap partai diatur sebagai berikut:

- Untuk Remaja dan Dewasa: Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak; Tiap babak terdiri atas 2 (dua) menit bersih. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit
- Untuk Usia Dini dan Pra Remaja: Pertandingan dilangsungkan dalam 2 (dua) babak, Tiap babak terdiri atas 1,5 (satu setengah) menit bersih. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit

- Waktu ketika Wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding

#### **4. Pendamping Pesilat**

Setiap pesilat dapat didampingi sebanyak-banyaknya 2 (dua) orang, setidaknya salah satu harus sama jenis kelaminnya (sejantina) dengan pesilat yang bertanding. Pendamping pesilat harus memahami peraturan pertandingan pencak silat dan memiliki sertifikat Pelatih. Pendamping pesilat bertugas memberikan nasehat/arahan saat istirahat tiap babak dan membantu keperluan pesilat. Pendamping pesilat dilarang:

- a. Memberikan isyarat /aba-aba dengan suara kepada pesilat yang sedang bertanding
- b. Duduk / berdiri dengan sikap tidak sopan, melakukan tindakan berlebihan untuk mengembalikan kesegaran pesilat, mengambil foto/rekaman video
- c. Mengenakan aksesoris lain misalnya: topi, rompi, jaket, sepatu, sandal, tas pinggang dll.
- d. Membawa minuman yang mengandung alkohol/bahan perangsang
- e. Memasuki gelanggang kecuali atas permintaan wasit

#### **5. Tata Cara Bertanding**

Tata cara bertanding kategori bertanding sebagai berikut:

- a. Persiapan dimulainya pertandingan : Wasit dan Juri memasuki gelanggang dari sebelah kanan Ketua Pertandingan. Sebelum memasuki gelanggang Wasit Juri memberi hormat dan melapor tentang akan dimulainya pelaksanaan tugas kepada Ketua Pertandingan
- b. Setelah mendapat isyarat dari Wasit, pesilat memasuki gelanggang dari sudut masing-masing, kemudian memberi hormat kepada Wasit dan Ketua Pertandingan. Selanjutnya kedua pesilat kembali mengambil tempat di sudut yang telah ditentukan
- c. Untuk memulai pertandingan, Wasit memanggil kedua pesilat. seterusnya kedua pesilat berjabatan tangan dan siap untuk memulai pertandingan.

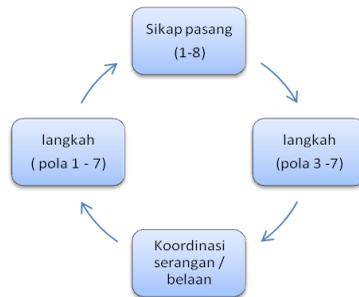
- d. Setelah Wasit memeriksa kesiapan semua petugas dengan isyarat tangan, Wasit memberi aba-aba kepada kedua pesilat untuk memulai pertandingan. Dimulai dan berakhirnya tiap babak ditandai dengan bunyi gong.
- e. Pada waktu istirahat antara babak, pesilat harus kembali ke sudut masing-masing. Pendamping pesilat dapat melaksanakan tugasnya memberikan arahan/nasehat sesuai tugasnya.
- f. Setelah babak akhir selesai, kedua pesilat kembali ke sudut masing-masing untuk menunggu keputusan pemenang . Wasit memanggil kedua pesilat pada saat keputusan pemenang akan diumumkan dan pemenang diangkat tangannya oleh Wasit, dilanjutkan dengan memberi hormat kepada Ketua Pertandingan
- g. Selesai pemberian hormat, kedua pesilat saling berjabat tangan dan meninggalkan gelanggang diikuti oleh Wasit dan para Juri yang memberi hormat dan melaporkan berakhirnya pelaksanaan tugas kepada Ketua Pertandingan . Wasit dan Juri setelah melaporkan meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri meja Ketua Pertandingan

## 6. Aturan Bertanding

Dalam bertanding, kedua pesilat harus mematuhi ketentuan berikut:

- a. Pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan Pencak Silat yaitu menangkis / mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan **kaidah-kaidah Pencak Silat** serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan. Yang dimaksud dengan **kaidah** adalah: *bahwa dalam mencapai prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, langkah, serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan / pembelaan serta kembali ke sikap pasang (pasang – langkah, serangan/belaan - kembali pasang)*
- b. Pembelaan dan Serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang atau pola langkah, serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan. Setelah

- melakukan serangan / pembelaan harus kembali pada sikap awal / pasang dengan tetap menggunakan pola langkah . Wasit akan memberikan aba-aba “LANGKAH ” jika seorang pesilat tidak melakukan teknik Pencak Silat yang semestinya.
- c. Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara kearah sasaran sebanyak-banyaknya 4 jenis serangan . Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 4 jenis akan diberhentikan oleh Wasit . Serangan sejenis dengan menggunakan tangan yang dilakukan secara beruntun dinilai satu serangan .
  - d. Serangan yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah , tidak terhalang , mantap , bertenaga dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik.



Gambar 5.3. Kaidah Pencak Silat (PERSILAT, 2007)

## 7. Aba-Aba Pertandingan

Aba-aba pertandingan terdiri dari empat jenis.

- a. Aba-aba **‘Bersedia’** digunakan wasit dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat dan seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai.
- b. Aba-aba **‘Mulai’** digunakan wasit setiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan, bisa juga dengan isyarat.
- c. Aba-aba **‘Berhenti’** digunakan wasit untuk menghentikan pertandingan. Juga ketika babak berakhir setelah aba-aba gong.
- d. Aba-aba **‘Pasang’** dan **‘Pesilat’** digunakan wasit untuk pembinaan.

## 8. Penilaian

Sasaran yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah ‘**togok**’, yaitu bagian tubuh kecuali leher atas dan kemaluan: dada, perut, rusuk kanan dan kiri, serta punggung atas belakang badan.



Gambar 5.4. “Togok”, atau sasaran sah yang dinilai, yaitu bagian tubuh kecuali leher atas dan kemaluan: dada, perut, rusuk kanan dan kiri, serta punggung atas belakang badan (PERSILAT, 2007); contoh serangan sah yang dinilai (Kompas, 2010).

Penilaian yang diperkenankan adalah nilai prestasi teknik sebagai berikut.

- a. **Nilai 1** : serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.
- b. **Nilai 1 + 1** : tangkisan atau hindaran atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.
- c. **Nilai 2** : serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan.
- d. **Nilai 1 + 2** : tangkisan atau hindaran atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.
- e. **Nilai 1 + 3** : tangkisan atau hindaran atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhkan yang berhasil menjatuhkan lawan.

Nilai Hukuman adalah sebagai berikut :

- a. Teguran : diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan. Teguran terdiri dari teguran I dan II dan hanya berlaku satu babak saja
  - 1) Teguran I : mendapat nilai -1 (dikurangi 1)
  - 2) Teguran II : mendapat nilai - 2 (dikurangi 2)
- b. Peringatan : diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran berat atau melakukan pelanggaran ringan yang sama setelah Teguran II. Peringatan terdiri dari Peringatan I, II dan III. Pesilat yang mendapat Peringatan ke-III berarti didiskualifikasi. Teguran berlaku antara babak.
  - 1) Peringatan I mendapat nilai - 5 (dikurangi 5)
  - 2) Peringatan II mendapat nilai -10 (dikurangi 10)

Pelanggaran Ringan adalah sebagai berikut :

- 1) Tidak menggunakan pola langkah/sikap pasang
- 2) Keluar gelanggang secara berturut-turut dalam satu babak
- 3) Merangkul lawan
- 4) Bersuara dengan teriakan/suara mulut
- 5) Lintasan serangan yang salah yang tidak menyebabkan lawan cedera
- 6) Melakukan teknik serangan bawah sambil merebahkan diri secara berulang kali dengan tujuan mengulur-ulur waktu.

Pelanggaran Berat adalah sebagai berikut :

- 1) Menyerang bagian badan yang tidak sah dan mengakibatkan lawan cidera/jatuh
- 2) Mematahkan persendian secara langsung
- 3) Sengaja melemparkan lawan keluar gelanggang
- 4) Membenturkan kepala / menyerang dengan kepala
- 5) Menyerang sebelum aba-aba “mulai” dan menyerang setelah aba-aba “berhenti” sehingga menyebabkan lawan cedera.
- 6) Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkeram dan menarik rambut
- 7) Menentang, menghina, meludahi terhadap lawan maupun aparat pertandingan
- 8) Melakukan penyimpangan dari aturan bertanding setelah mendapat Peringatan 1.

Diskualifikasi:

Diskualifikasi adalah gugurnya hak seorang pesilat untuk melanjutkan pertandingan, kecuali untuk mendapatkan medali apabila pesilat tersebut telah mencapai babak semi final atau final. Pesilat Didiskualifikasi apabila:

- 1) Mendapat peringatan setelah peringatan II
- 2) Melakukan pelanggaran berat dengan sengaja
- 3) Melakukan pelanggaran berat dengan hukuman peringatan I dan lawan tidak bisa melanjutkan pertandingan atas keputusan Dokter pertandingan.
- 4) Ketika melakukan penimbangan ulang, berat badan tidak sesuai ketentuan di kelas yang diikuti
- 5) Pesilat terkena doping. Bila diketahui terkena doping, pesilat gugur semua haknya dalam pertandingan dan tidak mendapatkan medali (apabila telah mencapai semi final dan final).

## **9. Penentuan kemenangan**

Penentuan kemenangan diberikan berdasarkan enam cara berikut :

### **a. Menang Angka**

- 1) Apabila jumlah juri yang menentukan menang atas seseorang lebih banyak dari pada lawan, penentuan kemenangan dilaksanakan oleh masing-masing juri.
- 2) Apabila terjadi hasil nilai yang sama, pemenangnya ditentukan berdasarkan pesilat yang lebih sedikit mendapatkan nilai hukuman.
- 3) Apabila terjadi masih sama, pemenangnya adalah pesilat yang mengumpulkan nilai prestasi teknik tertinggi/paling banyak. Pada dasarnya nilai 1 + 2 adalah lebih tinggi nilai 2 saja.
- 4) Apabila hasilnya masih sama, pertandingan ditambah 1 (satu) babak lagi.
- 5) Apabila hasilnya masih sama, tidak perlu diadakan penimbangan ulang, namun dilihat dari hasil penimbangan berat badan 15 menit sebelum pertandingan. Pesilat yang lebih ringan timbangannya dinyatakan sebagai pemenang.

6) Apabila hasilnya tetap sama, maka diadakan undian oleh ketua pertandingan yang disaksikan oleh kedua manajer.

b. Menang Teknik

Menang teknik dapat terjadi karena sebab-sebab berikut:

- 1) Karena lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas permintaan pesilat/mengundurkan diri;
- 2) karena keputusan dokter pertandingan; Dokter pertandingan diberi waktu 60 detik untuk memutuskan pesilat “fit” atau “tidak fit” (unfit) untuk melanjutkan pertandingan. Setelah 60 detik wasit akan menanyakan keputusan Dokter pertandingan.
- 3) atas permintaan pendamping pesilat;
- 4) atas keputusan wasit.

c. Menang Mutlak

Penentuan menang mutlak ialah jika lawan jatuh karena serangan yang sah dan tidak dapat segera bangkit atau nanar setelah hitungan wasit ke-10 serta tidak dapat berdiri tegak dengan sikap pasang.

d. Menang WMP

Kemenangan ini terjadi karena pertandingan tidak seimbang maka Wasit Menghentikan Pertandingan/ W.M.P

e. Menang WO

Kemenangan ini terjadi karena lawan tidak muncul di gelanggang (*Walk Over*)

f. Menang Diskualifikasi

Menang diskualifikasi dapat terjadi karena beberapa sebab berikut :

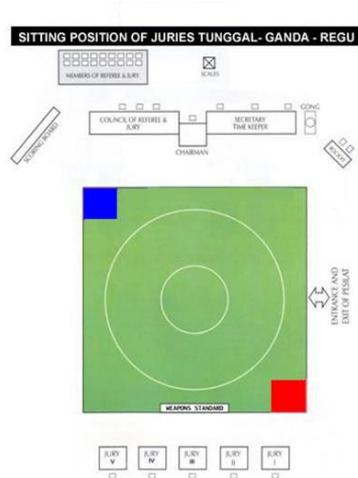
- 1) Lawan melakukan pelanggaran berat setelah peringatan II
- 2) Lawan melakukan pelanggaran berat yang diberikan hukuman langsung diskualifikasi
- 3) Lawan melakukan pelanggaran berat setelah peringatan I, dan lawan cidera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
- 4) Penimbangan ulang berat badan tidak sesuai dengan ketentuan.

## C. KATEGORI SENI

**Kategori Seni** adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam memperagakan jurus baku tunggal, ganda dan regu secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata sesuai dengan ketentuan. Di dalam jurus tunggal terdiri dari 7 (tujuh) jurus tangan kosong, 3 (tiga) jurus golok, dan 4 (empat) jurus toya, dalam 3 (tiga) menit. Dari mulai gong tanda dimulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak Jurus Tunggal sesuai ketentuan.

### 1. Gelanggang Kategori Tunggal, Ganda dan Regu

Gelanggang kategori Tunggal Ganda dan Regu diatur dengan penataan sebagai berikut:



Gambar 5.5. Gelanggang Kategori Tunggal, Ganda dan Regu (PERSILAT, 2007)

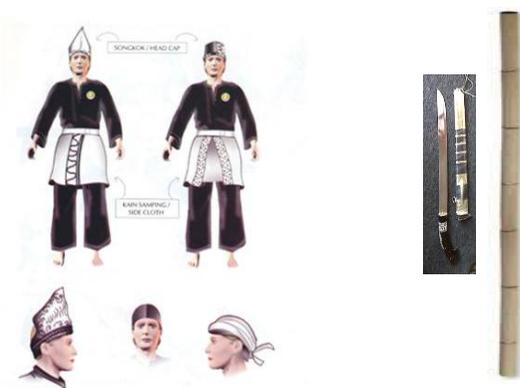
### 2. Perlengkapan bertanding

Perlengkapan bertanding yang wajib dalam kategori Tunggal:

- Pakaian Pencak Silat model standar, warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (jilbab bukan merupakan ikat kepala) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan

dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Boleh memakai badge IPSI didada sebelah kiri.

- b. Senjata Toya dan golok/parang dengan ketentuan:
- 1) Untuk golongan Remaja dan dewasa, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing, berukuran 30 s/d 40 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan panjang 150 s/d 180 cm dengan diameter 2,5 s/d 3.5 cm.
  - 2) Untuk golongan Usia dini dan pra remaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing, berukuran 20 s/d 30 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan panjang 120 s/d 150 cm dengan diameter 1,5 s/d 3 cm.



Gambar 5.6. Pakaian dan peralatan Kategori Tunggal dan Ganda; Senjata Toya dan Golok untuk Tunggal (PERSILAT, 2007)

### 3. Tahapan pertandingan

- a. Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 7 ( tujuh ) peserta maka dipergunakan sistem pool . Sistem pool yaitu pesilat dibagi ke dalam kelompok-kelompok untuk ditentukan juara masing-masing pool. Jumlah pool ditetapkan oleh rapat antara Delegasi Teknik , Ketua Pertandingan dan Dewan Juri serta disampaikan kepada peserta dalam Rapat Teknik. Pembagian pool peserta dilakukan melalui undian dalam Rapat Teknik.

- b. Tiga peraih nilai tertinggi dari setiap pool ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian ditahap berikutnya , kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final
- c. Peserta tingkat final adalah 3 ( tiga ) pemenang menurut urutan perolehan nilai dari tahapan pool pertandingan sebelumnya.
- d. Setiap kategori , minimal harus diikuti oleh 2 ( dua ) peserta , dan langsung babak final.
- e. Waktu penampilan adalah 3 (tiga) menit.

Khusus untuk kategori Tunggal, Ganda dan Regu, pengamat waktu berjumlah 2 (dua) orang. Pengamat pertama bertugas mengamati waktu penampilan yang ditentukan yaitu (tiga) menit, pengamat kedua bertugas mengamati waktu peragaan pesilat.

#### **4. Tata Cara Pertandingan**

- a. Senjata yang akan dipergunakan diperiksa dan disahkan oleh Ketua Pertandingan kemudian diletakkan pada standar yang disediakan oleh Panitia Penyelenggara
- b. Pelaksanaan pertandingan dimulai dengan masuknya para Juri dari sebelah kanan Ketua Pertandingan dan setelah memberi hormat serta menyampaikan laporan tentang akan dimulainya tugas penjurian kepada Ketua Pertandingan, kemudian para Juri mengambil tempat yang telah ditentukan .
- c. Sebelum peragaan dimulai, Ketua Pertandingan memberi isyarat dengan bendera kuning kepada para Juri , Pengamat Waktu dan Aparat Pertandingan lainnya agar bersiap untuk memulai tugas.
- d. Pesilat yang akan melakukan peragaan memasuki gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan menuju ke titik tengah gelanggang. Memberi hormat kepada Ketua Pertandingan dan selanjutnya berbalik untuk memberi hormat kepada para Juri .
- e. Setelah selesainya pembukaan salam PERSILAT, gong tanda waktu dimulainya pertandingan dibunyikan, dan peserta pertandingan langsung melaksanakan peragaan tangan kosong dilanjutkan dengan bersenjata . Berakhirnya waktu 3 menit ditetapkan ditandai dengan bunyi gong.

- f. Setelah waktu peragaan berakhir, pesilat memberi hormat kepada Juri dan Ketua Pertandingan dari titik tengah gelanggang , dan selanjutnya meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan.
- g. Para Juri kemudian memberikan penilaian untuk peragaan yang baru saja berlangsung selama 30 (tiga puluh) detik.
- h. Pengamat Waktu mencatat dan menanda tangani formulir Catatan Waktu Peragaan Pesilat untuk disahkan oleh Ketua Pertandingan dan segera diumumkan untuk diketahui oleh Juri yang bertugas.
- i. Pembantu Gelanggang mengambil formulir hasil penilaian Juri dan menyerahkan kepada Dewan Juri.
- j. Setelah selesai perhitungan, para Juri meninggalkan tempatnya secara tertib menuju Ketua Pertandingan , memberi hormat dan melaporkan tentang selesainya pelaksanaan tugas . Selanjutnya para Juri meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan.

## **5. Aturan Bertanding**

- a. Peserta menampilkan Jurus Tunggal Baku selama 3 (tiga) menit terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok / parang dan tongkat
- b. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 5 (lima) detik untuk Golongan Remaja dan Dewasa dan 10 (sepuluh ) detik untuk golongan Usia Dini dan Pra Remaja Bila penampihan lebih dari batas toleransi waktu maka dikenakan hukuman.
- c. Jurus Tunggal Baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong dan bersenjata , irama gerak , kemantapan dan penjiwaan.
- d. Diperkenankan bersuara secara tidak berlebihan. Suara mulut/vocal selama peragaan yang berlebihan (berteriak) akan dikenakan hukuman.
- e. Bila pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya , peragaan dihentikan oleh Ketua Pertandingan dan pesilat yang bersangkutan dinyatakan Diskualifikasi . Ketentuan ini juga berlaku untuk kategori Ganda dan Regu .

## 6. Penilaian

Dalam buku peraturan pertandingan pencak silat disebutkan bahwa penilaiannya adalah sebagai berikut :

a. Kebenaran gerak, mencakup unsure:

- 1) Kebenaran gerakan
- 2) Kebenaran urutan gerak
- 3) Kebenaran urutan jurus

Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan Jurus Tunggal Baku (100 gerakan) dikurangi kesalahan gerakan.

b. Kemantapan, mencakup unsure:

- 1) Kemantapan gerak
- 2) Kemantapan irama gerak
- 3) Kemantapan Penghayatan gerak
- 4) Kemantapan tenaga dan stamina

Pemberian nilai antara 50 s/d 60 yang mencakup keempat unsur kemantapan tersebut

c. Nilai Hukuman, terdiri dari:

- 1) Waktu : apabila peragaan kurang atau lebih dari 3 menit:
  - Kurang/lebih dari 5 sd 15 detik : pengurangan nilai 10.  
Untuk usia dini dan pra remaja, kurang/lebih 10 s/d 15 detik : pengurangan nilai 10
  - Kurang/lebih dari 16 sd 30 detik : pengurangan nilai 15
  - Kurang/lebih diatas 30 detik : pengurangan nilai 20
- 2) Keluar gelanggang: pengurangan nilai 5
- 3) pakaian atau senjata tidak sesuai, a.l senjata rusak, aksesoris lepas/jatuh, atau mengenakan aksesoris tambahan selain ketentuan : pengurangan nilai 5
- 4) mengeluarkan suara mulut / vocal berlebihan: pengurangan nilai 5
- 5) setiap senjata lepas: pengurangan nilai 10 .

## 7. Keputusan Pemenang

Keputusan pemenang untuk kategori Tunggal sbb:

- a. Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya
- b. Bila terdapat nilai yang sama , pemenangnya adalah peserta dengan jumlah Nilai Kebenaran tertinggi

- c. Bila nilai masih tetap sama , pemenangnya adalah peserta yang mempunyai nilai kemantapan , penghayatan dan stamina tertinggi
- d. Bila nilai masih tetap sama , pemenangnya adalah peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketepatan waktu ( 3 menit ) .
- e. Bila nilai masih tetap sama , pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil
- f. Bila nilai masih tetap sama , pemenangnya akan diundi oleh Ketua Pertandingan disaksikan oleh Delegasi Teknik , Dewan Juri dan Tim Manejer pesilat bersangkutan.
- g. Pengumuman perolehan nilai peserta setiap kategori disampaikan setelah para Juri menyelesaikan tugasnya menilai seluruh peserta pada setiap kategori / pool dari Jurus Tunggal Baku. Ketentuan ini juga berlaku untuk kategori Ganda dan Regu . Hasil total perolehan nilai ditampilkan pada papan nilai bersamaan dengan pengumuman perolehan nilai yang dilakukan oleh Ketua Pertandingan

#### **D. KATEGORI GANDA**

**Kategori Ganda** adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus beladiri pencak silat yang dirangkai dalam suatu paket. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik betenaga dan cepat mupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata. Ketentuan untuk waktu penampilan, pakaian, ukuran senjata, tata cara bertanding dan ketentuan bertanding sama dengan kategori Tunggal. Untuk kategori ganda, penggunaan senjata harus sesuai deskripsi yang akan ditampilkan pesilat selama 3 menit. Untuk senjata ukurannya sama dengan kategori tunggal ditambah dengan senjata pilihan yaitu clurit, pisau, trisula atau pedang.



Gambar 5.7. Senjata untuk kategori Ganda; senjata tambahan untuk Kategori Ganda – IPSI, Keris diganti pisau (PERSILAT, 2007)

### 1. Ketentuan bertanding

- a. Peserta menampilkan kekayaan teknik serang bela Pencak Silat yang dimiliki selama 3 ( tiga ) menit dengan tangan kosong dan dilanjutkan bersenjata golok / parang dan tongkat serta salah satu pilihan dari senjata tambahan . Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 5 ( lima ) detik untuk golongan Remaja dan Dewasa dan 10 ( sepuluh ) detik untuk golongan Usia Dini dan Pra Remaja . Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman. Pengurangan nilai untuk hukuman sama dengan Kategori Tunggal.
- b. Jurus teknik pencak silat kategori yang diperagakan harus ditampilkan secara berseri. Setiap seri merupakan satu rangkaian teknik serang bela yang terancang , efektif , estetis , mantap dan logis , baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat untuk dapat memperagakan teknik secara lebih jelas dengan tangan kosong dan bersenjata. Setiap seri dimulai dari sikap pasang , pelaksanaan teknik serang bela

dan kembali ke sikap pasang atau gerak langkah awal .  
Jumlah seri serang bela tangan kosong atau bersenjata yang dapat ditampilkan selama 3 (tiga) menit , diserahkan kepada pesilat dengan ketentuan seri serang bela tangan kosong dan bersenjata masing-masing minimal 3 (tiga) seri .

- c. Diperkenankan bersuara secara tidak berlebihan dengan teriakan/vokal selama peragaan

## 2. Penilaian

Penilaian terdiri atas:

- a. **Nilai Teknik serang bela:** Nilai teknik serang bela tangan kosong maupun bersenjata mencakup penggunaan berbagai bentuk teknik serang bela dengan tangan dan kaki, seperti: pukulan, tendangan, sapuan, jatuhan, tangkisan, hindaran/elakan, tangkapan, kuncian dan lainnya. Sasaran penilaian ditujukan kepada faktor:

- 1) Kualitas teknik serang bela baik tangan kosong maupun bersenjata
- 2) Kekayaan bentuk teknik serang bela baik tangan kosong maupun bersenjata
- 3) Ketrampilan dan kreativitas teknik serang bela
- 4) Logika pelaksanaan teknik serang bela

Pemberian nilai diantara 50 ( lima puluh ) s/d 100 ( seratus ) angka yang dinilai secara terpadu / total diantara keempat unsur nilai teknik

- b. **Nilai Kemantapan :** Nilai kemantapan terdiri atas faktor kemantapan , kekompakan , keberanian keberanian kedua pesilat dalam penampilannya

- c. **Nilai penghayatan** yang mencakup faktor :

- 1) Keserasian ekspresi penghayatan gerakan
- 2) Keserasian irama gerakan

Pemberian nilai antara 50 ( lima puluh ) s/d 60 ( enam puluh ) angka yang dinilai secara total / terpadu diantara kedua unsur penghayatan

## E. KATEGORI REGU

**Kategori Regu** adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong. Untuk kategori regu menampilkan jurus baku yang ditampilkan selama 3 menit.

### 1. Pakaian

Pakaian standard IPSI dengan sabuk putih lebar 10 cm, boleh memakai *badge* IPSI di dada sebelah kiri. Sabuk tanpa disimpan dalam pemakaiannya serta tanpa assesoris.



Gambar 5.8. Pakaian Kategori Regu

### 2. Tata Cara dan Ketentuan Bertanding

Ketentuan untuk waktu penampilan dan tata cara bertanding sama dengan kategori Tunggal dan Ganda. Sedangkan ketentuannya:

- 1) Peserta menampilkan Jurus Wajib Regu selama 3 (tiga) menit . Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 5 (lima) detik untuk Golongan Remaja dan Dewasa dan 10 (sepuluh) detik untuk golongan Usia Dini dan Pra Remaja. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman .
- 2) Jurus Wajib Regu diperagakan menurut urutan gerak dan kebenaran teknik jurus, kekompakan irama gerakan , kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini .
- 3) Diperkenankan bersuara mulut tidak berlebihan (vokal) / berteriak selama waktu peragaan

### 3. Penilaian

Penilaian terdiri atas:

- a. Nilai Kebenaran yang mencakup unsure:
  - 1) Kebenaran gerakan dalam setiap jurus
  - 2) Kebenaran urutan gerakan
  - 3) Kebenaran urutan jurusNilai diperhitungkan dari jumlah gerakan Jurus Wajib Regu ( 100 gerakan ) dikurangi nilai kesalahan .
- b. Nilai Kekompakan, kemantapan dan soliditas yang mencakup unsur:
  - 1) Kekompakan , kemantapan dan soliditas gerakan
  - 2) Keserasian irama gerak
  - 3) Kesamaan penghayatan gerak
  - 4) Tenaga dan staminaPemberian nilai antara 50 ( lima puluh ) s/d 60 ( enam puluh ) angka yang dinilai secara total / terpadu diantara keempat unsur kekompakan , kemantapan dan soliditas

## F. PERWASITJURIAN KATEGORI TANDING

### 1. Tugas Wasit dan Juri

Menurut peraturan pertanbdingan IPSI 2007,

Tugas Wasit adalah:

- a. Memeriksa kesiapan gelanggang dan pesilat
- b. Memimpin pertandingan berdasarkan ketentuan pertandingan
- c. Menjaga keselamatan pesilat
- d. Menghentikan pertandingan bila :
  - 1) Pesilat membuat pelanggaran
  - 2) Pesilat bergeser keluar gelanggang
  - 3) Pesilat terjatuh
  - 4) Pesilat bergumul
  - 5) Pertandingan tidak seimbang
  - 6) Untuk memberi tegoran , peringatan atau hukuman
  - 7) Untuk memeriksa luka-luka / cedera pesilat
  - 8) Situasi pertandingan terganggu
  - 9) Pesilat mengundurkan diri
  - 10) Diminta oleh Ketua Pertandingan
- e. Menjaga kualitas pertandingan

- f. Memberi teguran dan peringatan kepada pesilat atau Pendamping Pesilat.
- g. Memberikan isyarat kepada Juri mengenai pelanggaran dan hukuman kepada pesilat serta pengesahan serangan jatuhan
- h. Menanyakan kepada para Juri bila terjadi keraguan dalam mengambil keputusan. Pemanggilan para Juri oleh Wasit untuk menanyakan suatu keputusan dilaksanakan ditengah gelanggang dan disaksikan oleh salah seorang Dewan Wasit-Juri , setelah menempatkan kedua pesilat disudut netral
- i. Melaksanakan keputusan pemenang

Tugas Juri (Untuk semua Kategori):

- a. Memberi penilaian terhadap pesilat dalam suatu pertandingan
- b. Mencatat pelanggaran-pelanggaran
- c. Menentukan pemenang berdasarkan jumlah nilai
- d. Menandatangani formulir penilaian yang telah diisi
- e. Menjawab pertanyaan Delegasi Teknik , Ketua Pertandingan , Dewan Wasit-Juri dan Wasit bila diperlukan
- f. Mengawasi pelaksanaan penimbangan pesilat yang akan bertanding

Dalam melaksanakan tugasnya Wasit Juri secara teknis bertanggung jawab pada tingkat pertama kepada Dewan Wasit-Juri dan Ketua Pertandingan dan pada tingkat akhir kepada Delegasi Teknik

## 2. Tata Cara pelaksanaan tugas Wasit

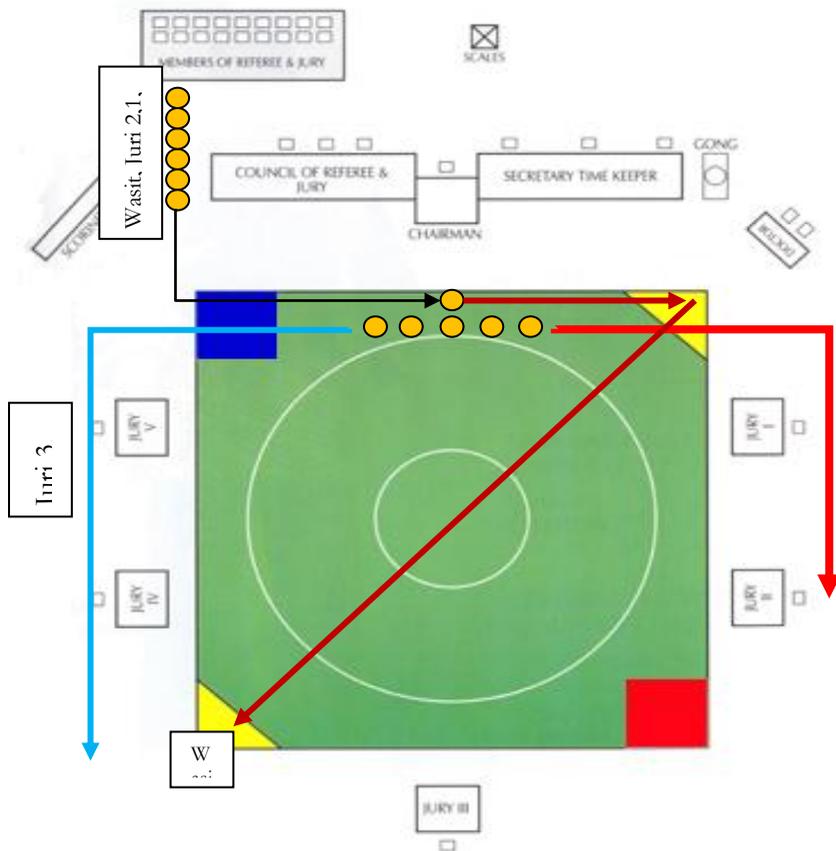
Persiapan sebelum pertandingan:

- a. Sebelum pertandingan, announcer akan mengumumkan agar pesilat yang bertanding untuk segera melakukan timbang ulang: *“segera melakukan timbang ulang. (nama dan asal kontingen pesilat) menempati sudut merah, berhadapan dengan (nama dan asal kontingen pesilat) menempati sudut merah”*.
- b. Announcer kemudian mengumumkan nama-nama wasit jur yang bertugas: *“Pada partai ke (nomor urut partai) ini akan dipimpin oleh (nama wasit). Juri satu (nama juri), juri dua (nama juri), juri tiga (nama juri), juri empat (nama juri), juri lima (nama juri).”* Wasit dan Juri berbaris di sudut sebelah kanan ketua pertandingan untuk memasuki gelanggang dengan urutan: Wasit

- Juri dua – Juri satu – Juri lima – Juri empat – Juri tiga. Wasit memimpin barisan.
- c. Kemudian announcer mengumumkan agar pesilat mempersiapkan diri: *“segera mempersiapkan diri, (nama dan asal kontingen pesilat) menempati sudut merah, berhadapan dengan (nama dan asal kontingen pesilat) menempati sudut merah”*. Pesilat sudut merah dan biru bersiap di sudut masing-masing.

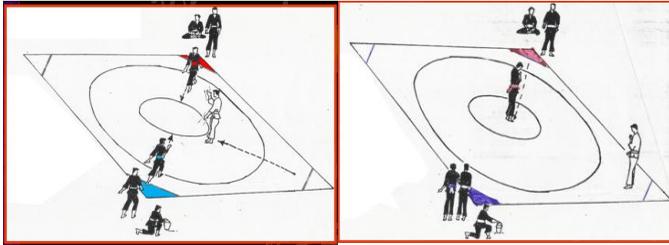
### **Tata Cara Wasit-Juri memasuki dan keluar gelanggang**

- a. Pada saat Announcer mengumumkan *“Wasit Juri memasuki gelanggang”*. Dipimpin wasit, wasit juri memasuki gelanggang. Wasit mengambil tempat di depan meja Ketua Pertandingan (KP), sedangkan juri berbaris berbanjar di belakangnya dengan urutan: Juri dua – Juri satu – Juri lima – Juri empat – Juri tiga (gambar 5.9).
- b. Dipimpin wasit, wasit-juri yang bertugas menghormat (hormat IPSI) kepada Ketua Pertandingan kemudian melaporkan bahwa wasit juri siap bertugas. Setelah ada aba-aba dari KP, Wasit Juri balik kanan untuk memberikan hormat kepada publik.
- c. Kemudian Wasit memberikan aba-aba : *“hadap kanan-kiri grak”*, Juri Dua dan Juri Satu hadap kiri, Juri Lima, Juri Empat , juri Tiga hadap kanan. Aba-aba “ laksanakan”, juri berjalan ke tempat masing-masing (gambar 5.9).
- d. Wasit masuk ke gelanggang dari sebelah kiri KP (sudut netral), berjalan secara diagonal lurus ke sudut netral lainnya. Pada saat berjalan ini dapat digunakan Wasit untuk memeriksa kondisi matras ( apakah ada yang basah, rusak atau terlepas). Sampai di sudut netral, wasit menghadap ke gelanggang dengan posisi istirahat (gambar 5.9)
- e. Wasit memanggil atau memeberikan isyarat untuk pesilat sudut merah agar memasuki gelanggang untuk memberi hormat. Pesilat menghormat kepada Wasit, KP, kemudian kembali ke sudut. Setelah itu Wasit memanggil/memeberi isyarat kepada pesilat sudut biru (gambar 5.9).



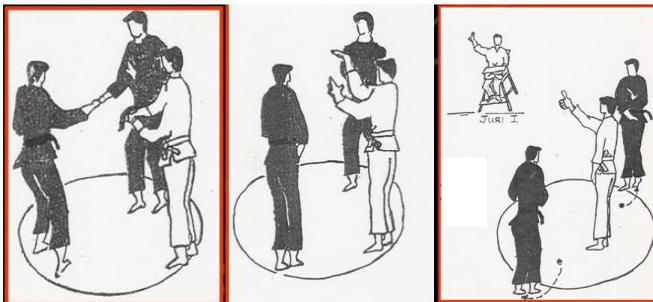
Gambar 5.9. Posisi masuk wasit dan juri untuk kategori Tanding.

- f. Wasit memanggil kedua pesilat ke tengah gelanggang untuk:
- 1) Menyuruh kedua pesilat berjabat tangan
  - 2) Memeriksa perlengkapan pesilat: pelindung kemaluan, deker, dsb
  - 3) Menegaskan kembali sasaran “togok”, prinsip kaidah pencak silat.



Gambar 5.10. Wasit memanggil pesilat untuk memasuki gelanggang

- g. Wasit kemudian memundurkan pesilat untuk bersiap di belakang garis lingkaran kecil. Kemudian mengecek kesiapan dengan mengacungkan ibu jari ke arah juri satu sampai lima secara berurutan, kemudian kepada dewan wasit juri, KP, timer, dokter.

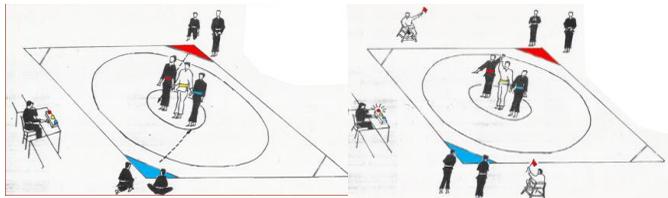


Gambar 5.11. Wasit menyuruh pesilat berjabat tangan, pemeriksaan kelengkapan dan menegaskan sasaran, mengecek kesiapan aparat untuk memulai pertandingan (PERSILAT, 2007)

- h. Aba-aba “Bersedia - *Mulai*”, diikuti bunyi gong dan announcer mengumumkan “babak pertama dimulai”, tanda babak pertama dimulai. Akhir setiap babak juga ditandai bunyi gong, diikuti aba-aba “berhenti” dari wasit, dan Announcer mengumumkan “*Babak pertama selesai*”. Untuk babak kedua dan ketiga sama prosedurnya.
- i. Di akhir babak ketiga, ditandai bunyi Gong, wasit berteriak “*berhenti*”, announcer mengumumkan “*babak ketiga selesai*”. Pesilat kembali ke sudut masing-masing. Kurir kemudian

mengumpulkan formulir dari keima juri untuk dicek oleh Dewan Wasit Juri dan KP.

- j. Announcer mengumumkan “*keputusan pemenang*”, wasit memanggil kedua pesilat (bodi protector telah dilepas, bengkung penanda sudut dipakai), kemudian memegang kedua tangan pesilat menghadap ke KP. Announver mengumumkan “*pada partai ke (nomor partai) ini dimenangkan oleh ..*”, KP membunyikan bel/sinyal lampu, serentak juri mengangkat bendera sudut pemenang. Wasit melihat lampu meja KP yang menyala, lalu mengangkat tangan pesilat yang menang sesuai lampu KP, dilanjutkan announcer mengumumkan nama dan asal kontingen pesilat yang menang.



Gambar 5.12. Akhir babak ketiga dan Keputusan Pemenang

- k. Kedua pesilat kembali ke sudut, Wasit memeberikan aba-aba bagi juri untuk kembali. Wasit berada di depan KP, Juri berbaris berbanjar di belakang (dengan urutan sama seperti saat masuk).
- l. Wasit melaporkan bahwa pertandingan telah dilaksanakan. KP memberikan aba-aba wasit juri untuk kembali ke tempat. Wasit menghormat, kemudian memeberi aba-aba “hadap kanan maju jalan”. Juri hadap kanan berjalan keluar gelanggang dari sisi KP, Wasit mengikuti peling belakang.

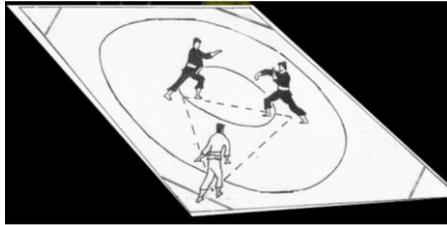
Suara aba-aba “Mulai” dan “Berhenti” harus jelas dan dapat didengar oleh kedua pesilat dan komite pertandingan. dapat diikuti isyarat tangan jelas. Demikian juga dengan aba-aba “Pasang” dan “langkah”.

### 3. Posisi wasit

Posisi wasit dalam pertandingan:

- a. harus selalu berada dalam posisi segitiga sama kaki dengan kedua pesilat.
- b. Tidak terlalu jauh atau terlalu dekat

- c. Langkah taktis (astisipatif).
- d. Tidak memisahkan kedua pesilat dengan berada di tengah-tengah diantara keduanya.

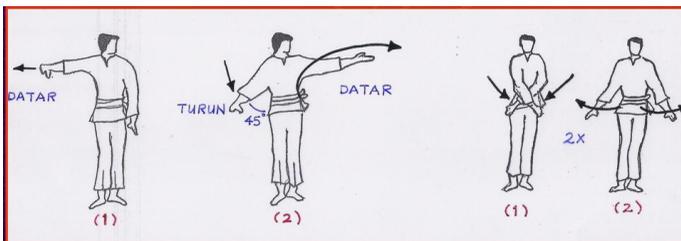


Gambar 5.13. Bidang segitiga sama kaki posisi wasit dengan kedua pesilat

#### 4. Isyarat Tangan

Isyarat tangan yang digunakan yaitu:

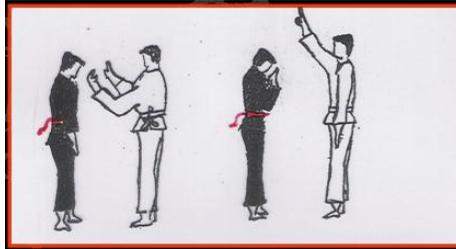
- a. “Bersedia”, “Pasang”, “Mulai”, “Berhenti” posisi tangan kanan merentang ke depan, telapak menghadap ke samping.
- b. Jatuhan: pada saat mengesahkan jatuhan, satu tangan dengan ibu jari menghadap kebawah diturunkan membentuk sudut 45 derajat dengan badan, kemudian tangan yang lain diangkat posisi mendatar dengan telapak tangan terbuka menghadap ke atas. Tangan yang mendapat mengarah kepada pesilat yang mendapat jatuhan (atau sudut pesilat yang mendapat jatuhan)
- c. Jatuhan tidak sah: kedua tangan disilangkan dua kali, diikuti pemberitahuan (atau dengan isyarat tangan) mengapa jatuhan tidak sah.



Gambar 5.14. Isyarat tangan untuk Jatuhan sah dan Tidak sah

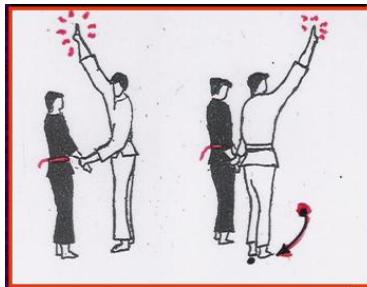
- d. Memeberikan Teguran berdiri di depan pesilat (yang mendapat hukuman) memeberikan isyarat tangan pelanggaran yang dilakukan, kemudian satu tangan diangkat mengacungkan jari:

- Satu jari : teguran pertama
- Dua jari : teguran kedua



Gambar 5.15. Isyarat tangan memeberikan teguran (PERSILAT, 2007)

- e. Memeberikan Peringatan: berdiri di depan pesilat (yang mendapat hukuman) memeberikan isyarat tangan pelanggaran berat yang dilakukan, kemudian satu tangan memegang tangan pesilat, tangan yang lain diangkat mengacungkan jari. (1 jari : Peringatan 1; 2 jari : peringatan 2; 3 jari : diskualifikasi). Setelah tiga detik, wasit berputar 90 derajat berdiri di sebelah pesilat.



Gambar 5.16. Isyarat tangan memberikan Perungatan (PERSILAT, 2007)

## 5. Tata Cara pelaksanaan tugas Juri

Pada kategori tanding, Juri harus bersiap sesuai urutan masuk sebelum announce mengumumkan nama Wasit dan Juri. Kemudian setelah masuk ke gelanggang, menduduki kursi masing-masing, tugas Juri adalah:

- a. Memeberi isyarat “siap” dengan mengacungkan ibu jari pada saat dicek oleh Wasit.

- b. Memberi penilaian terhadap pesilat di formulir sesuai ketentuan. Nilai untuk merah di kolom ketiga, nilai untuk biru di kolom paling keempat.
- c. mencatat pelanggaran-pelanggaran dan nilai hukuman (nilai minus) : pelanggaran oleh merah di kolom kedua, pelanggaran untuk biru di kolom kelima.
- d. Mengakumulasi jumlah nilai setiap babak: akumulasi nilai untuk merah di kolom pertama, akumulasi nilai untuk biru di kolom keenam.
- e. Menentukan pemenang berdasarkan jumlah nilai :mmengakumulasi nilai sluruh babak di kolom paling bawah. Kemudian melingkari nilai yang tertinggi, menuliskan nama sudut pemenang di isisn pemenang, dan melingkari kolom penentuan kemenangan (angka, teknik, mutlak, wmp, w.o)
- f. Menandatangani formulir penilaian yang telah diisi dan mengisi nama jelas.
- g. Menjawab pertanyaan Delegasi Teknik , Ketua Pertandingan , Dewan Wasit-Juri dan Wasit bila diperlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Maryono, O'ong. 1997. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Jakarta: Bina Mulia
- IPSI, 2007. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia – hasil Munas IPSI 2007*. Jakarta : PB IPSI.
- IPSI JATIM, 2000. *Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antarabangsa dan Peraturan Penyelenggaraan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia – hasil munas IPSI 1999*. Surabaya : Pengda IPSI Jatim.
- Januarno, 1987. *Pedoman pelaksanaan tugas Wasit Juri Wiralaga*. Disampaikan pada Penataran Pelatih Persaudaraan Setia hati Terate cabang Malang pada Juli 1992. Tidak diterbitkan.
- PERSILAT, 2007. *Penjelasan Pelaksanaan Tugas Wasit-Juri Internasional kategori Tanding*. Disampaikan oleh Johari Mukti pada Penataran Wasit Juri Internasional kelas 3 pada bulan Februari 2007 di Jakarta. Tidak diterbitkan.
- PERSILAT, 2007. *Competition Rules*. Disampaikan oleh Johari Mukti pada Penataran Wasit Juri Internasional kelas 3 pada bulan Februari 2007 di Jakarta. Tidak diterbitkan.
- <http://putrasyah37.blogspot.co.id/2014/06/pencak-silat.html>
- (<http://muhammadkhiboel.blogspot.com/2012/07/sejarah-dan-perkembangan-pencak-silat.html>)

# ALAT EVALUASI

## A. Alat Evaluasi Ranah Kognitif

### # Pilihan Ganda

1. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli....
  - a. India
  - b. Singapura
  - c. Brunei Darusalam
  - d. Indonesia
2. Pencak silat dapat dikatakan sebagai beladiri tadsional etnis melayu yaitu,....
  - a. Yaitu suku-suku yang tinggal di Asia Tenggara
  - b. Yaitu suku-suku yang tinggal di Asia Timur
  - c. Yaitu suku-suku yang tinggal di Asia Utara
  - d. Yaitu suku-suku yang tinggal di Asia Barat
3. Berikut ini merupakan ciri khusus pencak silat. Kecuali...
  - a. Sikap tenang
  - b. Mempergunakan kelincahan, kekuatan, kecepatan
  - c. Menjalankan prinsip maju tak gentar
  - d. Memanfaatkan serangan lawan dan tenaga lawan
4. Pencak silat ditentukan 3 hal pokok sebagai satu kesatuan, yakni ....
  - a. Budaya masyarakat pribumi Asia Timur, falsafah budi pekerti, substansi pencak silat
  - b. Budaya masyarakat pribumi Asia Tenggara, falsafah budi pekerti, substansi pencak silat.
  - c. Budaya masyarakat pribumi Asia Tengah, falsafah budi pekerti, substansi pencak silat.
  - d. Budaya masyarakat pribumi Asia Pasifik

5. Berapa bentuk event pencak silat Internasional....
  - a. PON
  - b. POM
  - c. SEA Games
  - d. Urope Games
6. Makna dari bentuk perisai persegi lima pada logo IPSI adalah....
  - a. Berlandaskan ketuhanan
  - b. Berlandaskan Pancasila
  - c. Berlandaskan perundangan
  - d. Berlandaskan UUD
7. Kapanjangan PERSILAT adalah....
  - a. Persekutuan pencak silat bangsa
  - b. Persekutuan pencak silat internasional
  - c. Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa
  - d. Persatuan Pencak Silat Antarabangsa
8. Berapakah ukuran matras daam pencak silat....
  - a. 10 m x 10 m
  - b. 10 m x 20 m
  - c. 10 m x 30 m
  - d. 10 m x 40 m
9. Apakah fungsi dari keep protector pada pencak silat....
  - a. Pelindung perut
  - b. Pelindung lutut
  - c. Pelindung kemaluan
  - d. Pelindung lengan
10. IPSI telah membakukan .... jenis pasang yang terdapat di perguruan silat Indonesia.
  - a. 11

- b. 12
  - c. 13
  - d. 14
11. Berikut merupakan bentuk langkah antara lain....
- a. Angkatan, geseran, ingsutan, lompatan, loncatan
  - b. Angkatan, geseran, ingsutan, lompatan, meligkar
  - c. Angkatan, geseran, ingsutan, lompatan, memutar
  - d. Angkatan, geseran, ingsutan, lompatan, lontaan
12. Nama lain dari tendangan depan adalah....
- a. Tendagan T
  - b. Tendangan A
  - c. Tendangan B
  - d. Tendangan C
13. Pada pencak silat, teknik belaan merupakan....
- a. Usaha memuntahkan serangan lawan
  - b. Usaha memuntirkan serangan lawan
  - c. Usaha memunahkan serangan lawan
  - d. Usaha memunahkan dengan egos
14. Jurus pada seni tunggal IPSI terdiri dari 3 bagian yaitu....
- a. tangan kosong, tendangan, toya
  - b. tangan kosong, golok, toya
  - c. tangan kosong, golok, kuncian
  - d. tangan kosong, golok, bantingan
15. Pada pertandingan pencak silat, terdiri dari beberapa kategori....
- a. Tanding dan seni
  - b. Tanding dan tunggal
  - c. Tanding, tunggal dan ganda
  - d. Tanding, tunggal, ganda dan regu

### # Pilihan Uraian

1. Pada kategori tanding, pembagian golongan dibedakan berdasarkan? Sebutkan!
2. Sebutkan aba-aba pada kategori tanding dalam pencak silat ?
3. Bagaimanakah dikatakan sebaga kemenangan WMP?
4. Jelaskan posisi wasit dalam pertandingan?
5. Jelaskan tata cara wasit memasuki gelangang?

### B. Alat Evaluasi Ranah Psikomotor

Berikut merupakan pedoman pengamatan keterampilan dasar pencak silat, berilah tanda Chek (√) sesuai dengan indicator yang diperoleh!

No.	Indikator	Nilai (Score)				
		1	2	3	4	5
1.	Posisi pasang: sikap kuda-kuda kaki, sikap badan, sikap tangan, pandangan, dan keluesan					
2.	Posisi pukulan: sikap kuda-kuda kaki, sikap badan, sikap tangan, pandangan, dan keluesan					
3.	Posisi tendangan: sikap kuda-kuda kaki, sikap badan, sikap tangan, pandangan, dan keluesan					
4.	Posisi circle: sikap kuda-kuda kaki, sikap badan, sikap tangan, pandangan, dan keluesan					
5.	Posisi sapuan: sikap kuda-kuda kaki, sikap badan, sikap tangan, pandangan, dan keluesan					

### C. Alat Evaluasi Ranah Afektif

Berikut merupakan pedoman wawancara!

No.	Indikator	Jawaban
1.	Apakah yang dapat anda lakukan ketika melihat teman dalam perkuliahan tidak mampu menguasai teknik dasar tertentu?	
2.	Bagaimana partisipasi anda dalam mengatasi pembelajaran yang kekurangan prasarana dan sarana?	
3.	Apakah yang memotivasi anda dalam perkuliahan pencak silat?	
4.	Jika anda merupakan mahasiswa terbaik dalam perkuliahan, apakah yang akan anda perbuat dengan kemampuan anda?	

Berikut merupakan pedoman pengamatan sikap, berilah tanda Chek (√) sesuai dengan indikator yang diperoleh!

No.	Indikator	Nilai (Score)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin					
2.	Percaya diri					
3.	Sportif					
4.	Kejujuran					
5.	Kerjasama					

## **TENTANG PENULIS**

AMJAD ELFARABI, lahir di Pasuran 25 februari 1989, merupakan salah satu Dosen muda di masa Tahun 2016. Memiliki riwayat lulusan S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FIK Universitas Negeri Malang pada tahun 2012 dan melangkah mulus menjadi lulusan S2 Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2014. Pencak Silat dan Judo merupakan spesialis beladiri yang masih digeluti hingga sekarang.

SILVIA MEGA NOVITA, lahir di Bojonegoro 28 Nopember 1990, merupakan salah satu Dosen muda di masa Tahun 2016. Memiliki riwayat lulusan S1 Pendidikan Olahraga, FIK Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2012 dan melangkah mulus menjadi lulusan S2 Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2014. Sepak Takaw merupakan spesialis yang pernah digelut. Saat ini masih aktif dalam kepengurusan PRSI Jawa Timur.



---

---