

Drs. Herdiana

# Percaya Diri

dengan **Pencak Silat**



# **PERCAYA DIRI DENGAN PENCAK SILAT**

Oleh:  
Drs. Herdiana

## **Percaya Diri dengan Pencak Silat**

ISBN : 978-602-8261-04-3

### **Penerbit**

**PT INTIMEDIA CIPTANUSANTARA**

(Anggota IKAPI Nomor: 059/DKI/97)

Jl. Pule No. 30 Centex Raya Ciracas Jakarta Timur 13740

☎ (021) 87780462, 87780463 Faks. (021) 8412022

**Nomor Penerbitan** : 163/IMCN/VI/08

**Ukuran Buku** : 17,6 cm x 25 cm

**Font/Size** : NewsGotic/14 point

**Editor** : Husnaini

**Ilustrasi Isi** : Aat Iswatana

**Setter/Layout** : Tjipto Sutandi

**Design Cover** : Tim IMCN

---

Dicetak oleh:

**PT NUSANTARALESTARI CERIAPRATAMA**

Jl. Hos Cokroaminoto Kav. 57-58 (D/H. Jl. Ciledug Raya)

Ciledug - Tangerang 15157

*Isi di luar tanggung jawab percetakan*

---

*Hak pengarang dan penerbit dilindungi undang-undang*

*Dilarang memproduksi sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit*

# KATA PENGANTAR

Setiap orang pasti memiliki naluri dan sifat kemampuan untuk mempertahankan diri dari serangan lawan atau orang lain. Sifat kemampuan mempertahankan diri ini disebut **bela diri**, dan ini merupakan sifat yang alami dilakukan sesuai dengan cara atau kemampuan yang dimiliki melalui proses latihan.

Ada bermacam-macam seni bela diri yang dapat Anda pilih untuk latihan, di antaranya **Pencak Silat**. Pencak Silat adalah seni bela diri asli Indonesia yang banyak diminati orang dan merupakan warisan yang diberikan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dahulu, para pejuang negara kita menggunakan Pencak Silat untuk melawan penjajah.

**Pencak Silat** selain menciptakan manusia-manusia yang bertubuh kuat dan sehat, juga akan menciptakan manusia-manusia yang berjiwa ksatria. Sehingga dengan menguasai ilmu Pencak Silat orang akan mampu melatih dirinya dalam menghadapi berbagai persoalan dan dapat menahan emosi dengan baik.

Dalam buku ini dijelaskan bagaimana Anda dapat berlatih Pencak Silat yang baik, mulai dari pembentukan sikap, teknik dasar, dan peraturan permainan. Di akhir buku ditambahkan juga tentang Denah Arena Pertandingan dan Susunan Pelaksana Teknis yang terlibat dalam suatu pertandingan.

Harapan kami semoga buku ini dapat dijadikan panduan bagi Anda yang ingin mengetahui seluk beluk Pencak Silat, terutama Anda yang berminat ingin mendalami seni bela diri Pencak Silat.

Juni 2008

Penyusun

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TEKNIK DASAR</b>	
A. Pembentukan Sikap Pencak Silat .....	9
B. Pembentukan Gerak .....	18
C. Pembentukan Pembelaan .....	26
D. Pembentukan Serangan .....	38
<b>BAB III PERATURAN PERMAINAN</b>	
A. Pembagian Kelas atau Golongan .....	47
B. Waktu Bertanding .....	49
C. Peraturan Pertandingan.....	49
D. Pelanggaran dan Hukuman .....	52
E. Ketentuan Umum yang Harus Diketahui.....	52
F. Penilaian .....	53
G. Perwasitan .....	54
H. Pembantu Pesilat.....	56
I. Penentuan Kemenangan .....	56
J. Tata Cara Pertandingan .....	58
K. Gelanggang Pertandingan Pencak Silat .....	59
<b>DENAH GELANGGANG PERTANDINGAN DAN SUSUNAN PELAKSANA TEKNIS PERTANDINGAN .....</b>	<b>60</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>



# I PENDAHULUAN

Manusia memiliki sifat kemampuan untuk mempertahankan hidup dari serangan lawan, atau kemampuan menjaga diri dari gangguan orang lain, itulah yang dikatakan sebagai ilmu bela diri.

Cara manusia mempertahankan diri dari serangan atau gangguan orang lain merupakan sifat yang alami, dilakukan dengan cara yang ia miliki atau kuasai melalui proses latihan.

Indonesia memiliki seni bela diri asli yang disebut Pencak Silat. Setiap daerah di Indonesia memiliki seni bela diri masing-masing. Semua itu merupakan warisan yang diberikan secara turun menurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Pada zaman penjajahan pencak silat digunakan oleh para pejuang untuk merebut kemerdekaan dari bangsa penjajah. Dengan ilmu bela diri para pejuang melakukan penyerangan terhadap penjajah yang memiliki senjata modern.



Sumber: 30 Tahun Indonesia Merdeka

**Gambar 1** Para pejuang melawan penjajah hanya bersenjatakan bambu runcing dan tangan kosong

Para pejuang melawan penjajah hanya mengandalkan tangan kosong dan senjata seadanya, mereka berbekal kemampuan seni bela diri namun memiliki semangat juang yang tinggi, sehingga dengan gagah berani mereka berjuang melawan penjajah tanpa pamrih, dan rela berkorban demi harkat derajat bangsa Indonesia.

Tidak sedikit para pejuang yang gugur di medan juang. Namun dengan bekal seni bela diri terutama pencak silat dan peralatan sederhana seadanya mereka mampu menggetarkan para penjajah, sehingga para penjajah merasa gentar menghadapi para pejuang.

Seni bela diri pencak silat, selain menciptakan manusia-manusia yang memiliki tubuh yang sehat dan kuat, juga akan menciptakan manusia-manusia yang berjiwa ksatria, seperti yang terkandung dalam motto *men sana in corporesano* yang artinya **di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat.**



Sumber: [www.anjjabar.go.id](http://www.anjjabar.go.id)

**Gambar 2** Suasana latihan pencak silat di Padepokan

Orang-orang yang berlatih ilmu bela diri pencak silat dituntut untuk memiliki kekuatan tubuh yang kuat, karena dengan memiliki

tubuh yang kuat itu mereka akan mampu mengikuti semua bentuk latihan ilmu pencak silat.

Pencak silat selain untuk bela diri, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk berolahraga, karena dalam pencak silat Anda akan dituntut untuk menggerakkan seluruh tubuh, dan dalam pencak silat akan dapat:

1. mendorong/merangsang kekuatan fisik dan mental tiap orang;
2. membangkitkan kekuatan fisik dan mental orang;
3. mengembangkan dan membina kekuatan fisik dan mental tiap orang;
4. menggerakkan otot-otot besar, sebab setiap gerakan dalam pencak silat selalu menggunakan otot-otot besar.

Pencak silat sebagai ilmu bela diri, akan menjadikan orang memiliki:

1. budi pekerti;
2. keterampilan;
3. kepribadian yang kuat;
4. keberanian; dan
5. semangat juang yang baik.

Jadi, dengan mempelajari seni bela diri pencak silat, selain membuat tubuh Anda bagus, juga dapat membuat diri Anda memiliki keterampilan untuk menjaga diri dari gangguan orang lain.

Pencak silat sebagai ilmu bela diri, dapat Anda gunakan pada saat tertentu saja, seperti di saat ada yang mengganggu Anda, atau digunakan saat akan menolong orang, dan jangan digunakan untuk kesombongan, apa lagi digunakan untuk

melakukan pemerasan, penyiksaan, atau melakukan kejahatan lain yang dapat merugikan orang lain.

Orang yang memiliki jiwa ksatria dan memiliki ilmu bela diri, tidak akan sombong, semakin tinggi ilmu yang dimiliki, semakin merendahkan orang itu. Ilmu bela diri bukan dijadikan alat untuk menyombongkan diri.

Pada dasarnya ilmu bela diri pencak silat memiliki teknik dasar, di antaranya adalah serangan tangan, serangan kaki, elakan, tangkisan, kuncian, dan jatuhan. Walaupun Anda tahu, bahwa seluruh daerah di Indonesia memiliki seni bela diri pencak silat, namun secara teknik seni bela diri pencak silat dapat digolongkan menjadi teknik jenis-jenis tersebut.



## II

# TEKNIK DASAR

Dalam mempelajari bela diri pencak silat, pertama-tama Anda harus mempersiapkan tubuh dengan baik, dan dapat melakukan bentuk-bentuk latihan untuk melatih fisik.

Kondisi fisik yang diperlukan untuk belajar pencak silat yaitu harus memiliki daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan keseimbangan. Jika Anda sudah memiliki unsur kesegaran jasmani, artinya Anda memiliki derajat kebugaran yang baik.

**Daya Tahan**, adalah unsur yang sangat penting dalam pencak silat dan sangat diperlukan oleh para pesilat. Dengan memiliki daya tahan yang baik, Anda akan mampu melakukan seluruh gerakan dengan baik dan lama, sehingga kegiatan latihan dapat diikuti dari awal sampai akhir.

Untuk memiliki daya tahan, Anda dapat melakukan latihan lari di alam bebas dengan jarak yang cukup, sehingga jantung dan paru-paru dapat dilatih dengan baik. Orang yang mampu berlatih dengan lama artinya memiliki jantung dan paru-paru yang baik. Jika Anda sudah mampu melakukan latihan atau gerakan olahraga yang lama, Anda sudah memiliki daya tahan yang baik.

Dalam pencak silat semua gerakan akan terlihat lebih berbobot dari awal sampai akhir latihan. Gerakan-gerakan akan terlihat enak, orang kelihatan seperti tak mengalami kelelahan.

**Kekuatan**, para pesilat harus memiliki kekuatan. Kekuatan di dalam pencak silat akan membuat semua gerakan akan terlihat berisi, Anda tidak akan mudah merasa sakit atau cedera. Hal ini karena tubuh Anda telah memiliki kekuatan yang baik, begitu pula dengan pukulan atau tendangan akan memiliki power yang kuat.

Selain itu saat Anda melakukan tangkisan atau serangan, akan mampu melakukannya dengan baik. Dengan kekuatan, serangan lawan akan mampu Anda tahan dengan baik, dan serangan akan mampu Anda lakukan dengan kuat.

Bentuk latihan kekuatan dapat Anda lakukan dengan cara melatih semua otot-otot tubuh Anda dengan baik. Untuk kekuatan otot lengan lakukan *push up* dan *pull up*, kekuatan tungkai kaki dengan lari, *squat jump*. Untuk otot perut dengan *sit up*, otot punggung dengan *back up*, dan lain-lain.

Kekuatan bagi atlet pencak silat tidak dapat dipisahkan dalam tubuhnya. Pesilat tanpa memiliki kekuatan akan terlihat lemah, bahkan penampilannya kurang menarik, kalau untuk mempertahankan diri juga tidak akan mampu, juga tidak akan mampu menolong orang lain dari gangguan atau kejahatan.



Sumber: [duel.melsa.net.id](http://duel.melsa.net.id)

**Gambar 3** Pencak silat dapat diperlombakan

**Kelincahan**, kelincahan juga sangat penting dalam bela diri pencak silat. Dengan memiliki kelincahan para pesilat akan terlihat terampil dan gesit dalam setiap gerakan.

**Kecepatan**, kecepatan para pesilat dapat dilihat dari gerakan. Pesilat yang memiliki kecepatan gerakan pukulan atau tendangan juga tangkisan akan terlihat cepat. Unsur ini sangat diperlukan dalam pencak silat.

**Kelenturan**, para pesilat sangat memerlukan kelenturan, karena kelenturan membuat gerakan meliukkan tubuh lebih luas dan tidak terasa kaku.

**Keseimbangan**, keseimbangan dalam pencak silat akan terlihat saat pesilat melakukan perubahan gerakan dan pindah ke gerakan lain pesilat tidak akan limbung atau jatuh.

Semua unsur kebugaran jasmani itu, akan membentuk tubuh yang baik secara penampilan, dan kesiapan tubuh secara mental. Karena itu, para pesilat itu dapat dilihat tubuhnya sangat baik dan mentalnya bagus.

Beberapa sikap dan gerakan dalam pencak silat adalah sebagai berikut.



## **Pembentukan Sikap Pencak Silat**

Pembentukan sikap ini merupakan sikap awal bagi para pesilat. Sikap awal merupakan sikap yang sangat penting sebagai awal dari semua rangkaian gerakan silat.

Pesilat diharapkan dalam posisi sikap ini untuk menyiapkan diri sehingga akan waspada dan siaga, artinya tubuh pesilat sudah siap secara fisik dan secara mental.

Perhatikan posisi di bawah ini!

**1. Mulailah dengan sikap berdiri, dengan tubuh tegak, pandangan ke depan, tumit rapat, telapak kaki membentuk sudut 90°**

**a. Sikap tegak 1, tangan lurus di samping**

Pada sikap awal 1 ini, pesilat harus memusatkan diri, melakukan do'a untuk keselamatan dan keberhasilan latihan silat.

**b. Sikap tegak 2, tangan dikepal keduanya di pinggang**

Sikap ini merupakan awal pelaksanaan gerakan dasar, senam, lari-lari kecil.

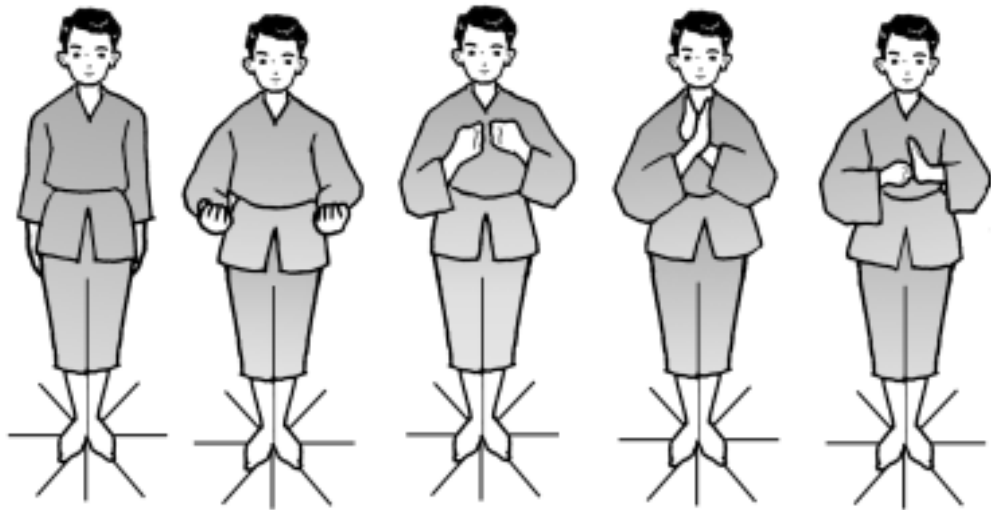
**c. Sikap tegak 3, tangan dikepal keduanya di dada**

Sikap ini sama merupakan awal pelaksanaan gerakan dasar, seperti sikap 2.

**d. Sikap tegak 4, tangan disilang di dada**

**e. Sikap tegak 5, tangan kanan mengepal menempel pada telapak tangan kiri ada di dada**

Sikap tegak 4 dan 5 merupakan sikap awal melakukan gerakan teknik, dan sikap awal melakukan rangkaian gerakan bertanding.



Sikap tegak 1 Sikap tegak 2 Sikap tegak 3 Sikap tegak 4 Sikap tegak 5

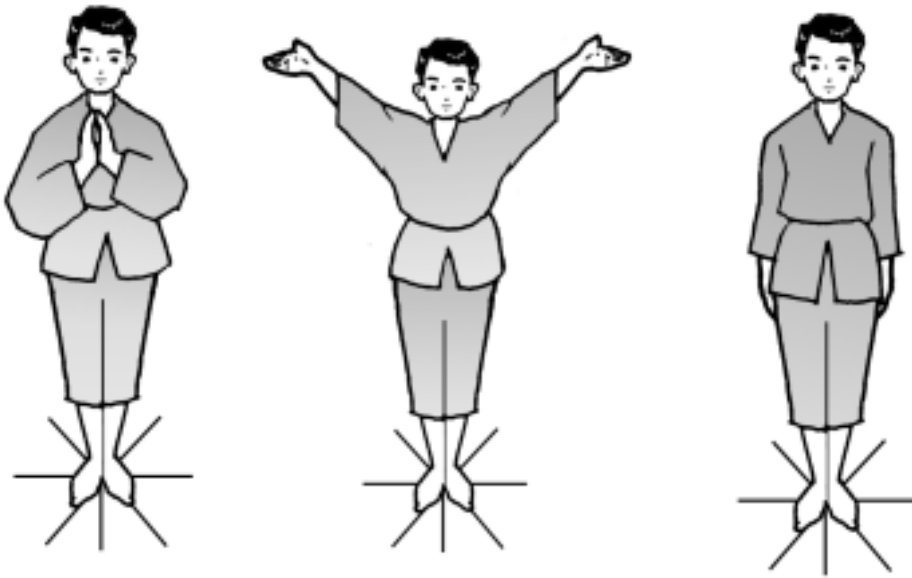
**Gambar 4** Rangkaian pembentukan sikap dalam pencak silat

Semua sikap di atas merupakan gerakan awal dan harus dilatih sebaik mungkin serta harus benar-benar dikuasai. Lakukanlah latihan dengan sesama pesilat secara serempak.

Setiap awal latihan juga akhir latihan hendaknya tetap melakukan sikap salam, pemusatan diri dengan melakukan do'a untuk keselamatan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, juga sikap ini sebagai penghormatan kepada guru/pelatih, lawan tanding, atau kepada penonton.

## **2. Mulai dari sikap tegak 1, lakukan menarik kedua tangan dengan merapatkan telapaknya, simpan di dada, tundukkan kepala, kembali ke tegak 1**

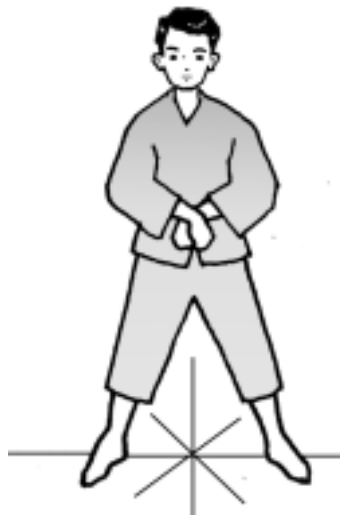
Sikap berdo'a atau bersyukur juga pemusatan diri, lakukan dengan khidmat dan khusyuk, sambil membaca do'a dalam hati kepada sang pencipta semoga Anda dilindungi-Nya.



**Gambar 5** Kombinasi sikap tegak 1 dan tegak 5

### 3. Sikap istirahat

Kaki dibuka dengan memindahkan kaki kiri/kanan ke samping, dan tangan disilangkan di depan dengan posisi pergelangan tangan kiri dipegang oleh tangan kanan.

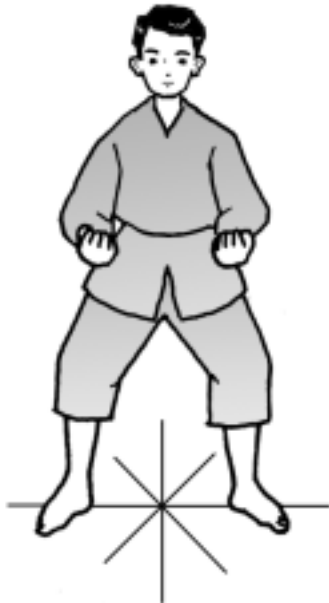


**Gambar 6** Sikap istirahat

Sikap ini biasanya dilakukan saat akan mendengarkan nasihat/petunjuk pelatih atau guru.

#### 4. Sikap kangkang

Sikap ini merupakan dasar untuk melakukan sikap kuda-kuda, juga merupakan sikap lanjutan dari sikap tegak 2.

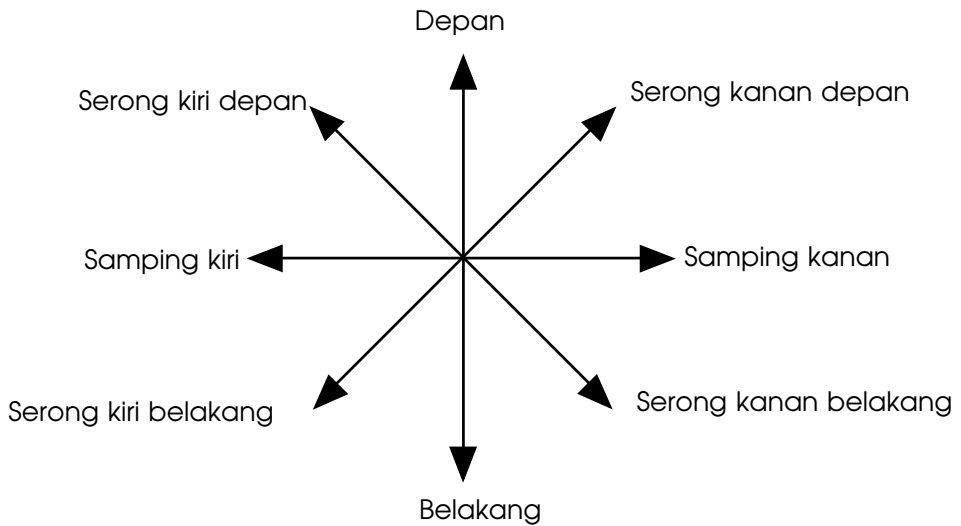


**Gambar 7** Sikap kangkang

#### 5. Sikap kuda-kuda

Sikap ini merupakan sikap waspada seorang pesilat saat menghadapi lawan atau akan melakukan gerakan atau jurus. Sikap ini dilakukan dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan gerakan serangan atau pembelaan.

Dalam melakukan gerakan kuda-kuda, Anda harus mengetahui arah 8 penjuru mata angin. Karena arah mata angin merupakan acuan Anda untuk melakukan langkah kaki, dan pusat arah mata angin sebagai tempat Anda berdiri .

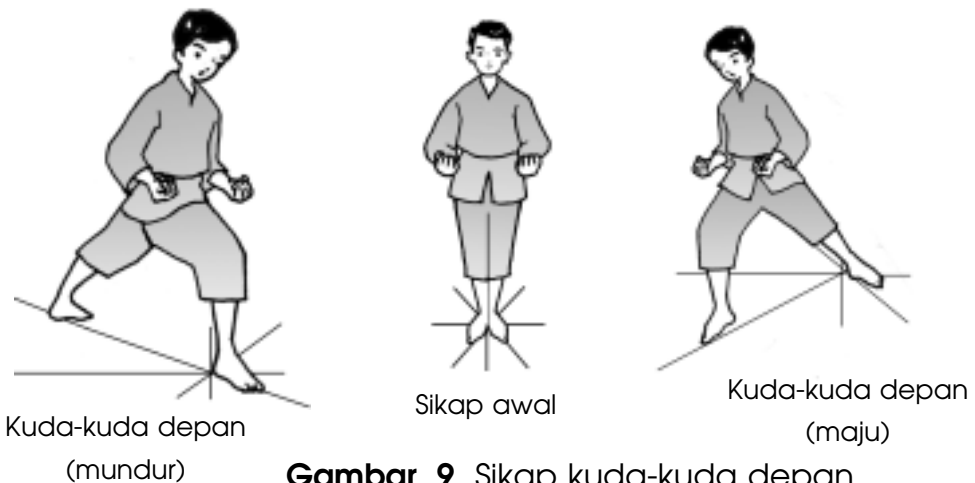


**Gambar 8** Arah 8 penjuru mata angin

Berikut ini macam-macam sikap kuda-kuda yang dapat Anda lakukan.

**a. Kuda-kuda depan**

Kuda-kuda dilakukan dari titik tengah arah mata angin. Anda berdiri dengan sikap awal, geser kaki kiri/kanan ke depan sedikit, tempatkan berat badan pada kaki depan, badan tegak, pandangan ke depan, kemudian kembali ke sikap awal .



**Gambar 9** Sikap kuda-kuda depan

**b. Kuda-kuda belakang**

Untuk kuda-kuda belakang, geserkan kaki kiri atau kanan Anda ke belakang.



**Gambar 10** Sikap kuda-kuda belakang

**c. Kuda-kuda tengah**

Untuk kuda-kuda tengah, geserkan kaki kiri atau kaki kanan Anda ke depan.



**Gambar 11** Sikap kuda-kuda tengah

**d. Kuda-kuda samping**

Untuk melakukan kuda-kuda samping Anda tinggal menggeser salah satu kaki Anda ke samping kiri atau samping kanan.



**Gambar 12** Sikap kuda-kuda samping

**e. Kuda-kuda silang belakang**

Sikap kuda-kuda silang belakang dapat Anda lakukan dengan cara, langkahkan salah satu kaki Anda ke belakang dengan cara sedikit di silang, dimana telapak kaki yang dipindah berada sejajar dengan kaki lainnya.



**Gambar 13** Sikap kuda-kuda silang belakang

**f. Kuda-kuda silang depan**

Sikap kuda-kuda silang depan dapat Anda lakukan dengan cara langkahkan salah satu kaki ke depan dengan cara sedikit di silang, dimana telapak kaki yang dipindah berada sejajar dengan kaki lainnya.



**Gambar 14** Sikap kuda-kuda silang depan

**g. Sikap jengkeng, jongkok, sila, duduk, simpuh, dan sikap depok**

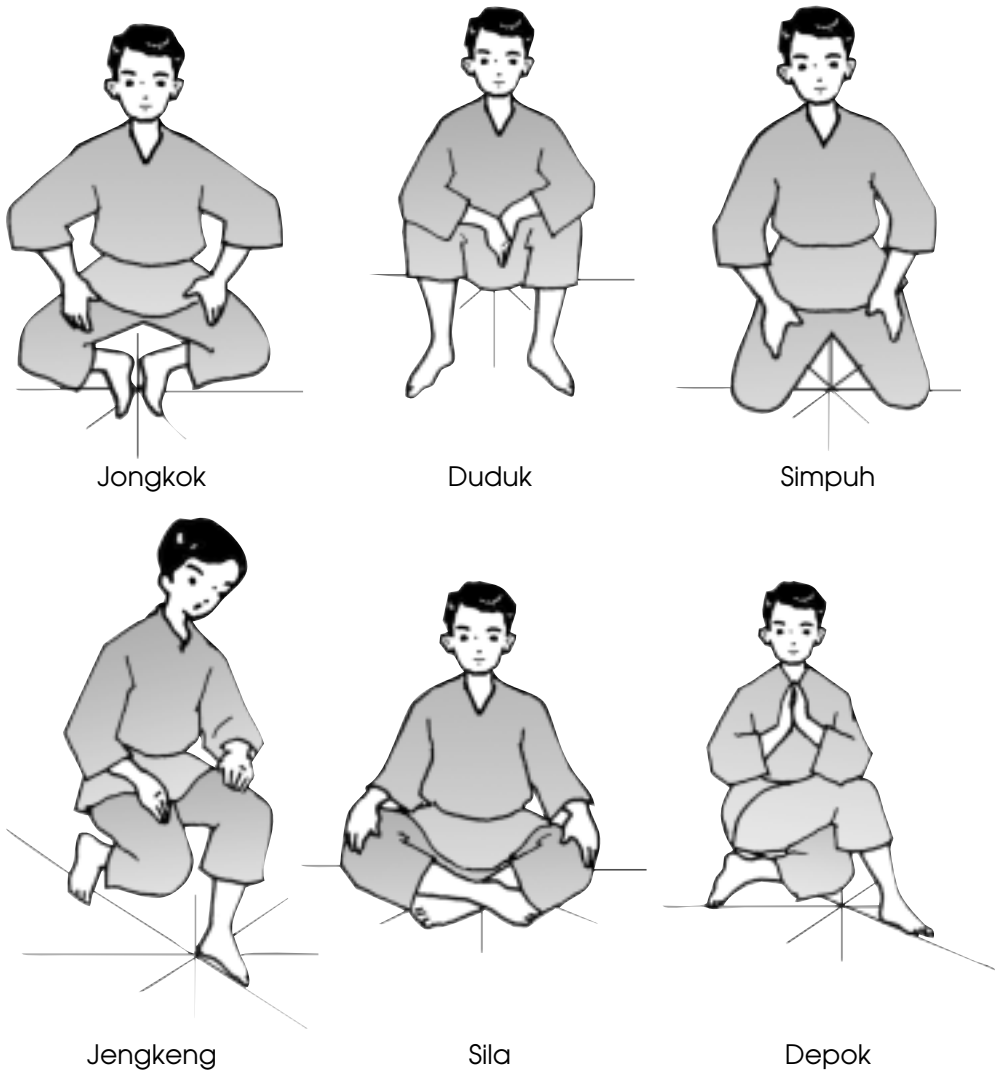
Setelah Anda menguasai sikap tubuh berdiri dengan baik, Anda harus mampu melakukan sikap lain, sikap ini merupakan sikap yang ada dalam sikap tubuh dalam seni bela diri pencak silat.

Sikap-sikap lain dalam pencak silat, yaitu:

- 1) sikap jengkeng;
- 2) sikap jongkok;
- 3) sikap duduk;

- 4) sikap sila;
- 5) sikap simpuh;
- 6) sikap depok.

Dari semua sikap ini Anda juga akan mampu melakukan serangan atau melakukan pembelaan. Oleh karena itu, semua sikap itu harus Anda kuasai dan selalu tetap waspada.



**Gambar 15** Sikap-sikap yang harus Anda kuasai

## **B** Pembentukan Gerak

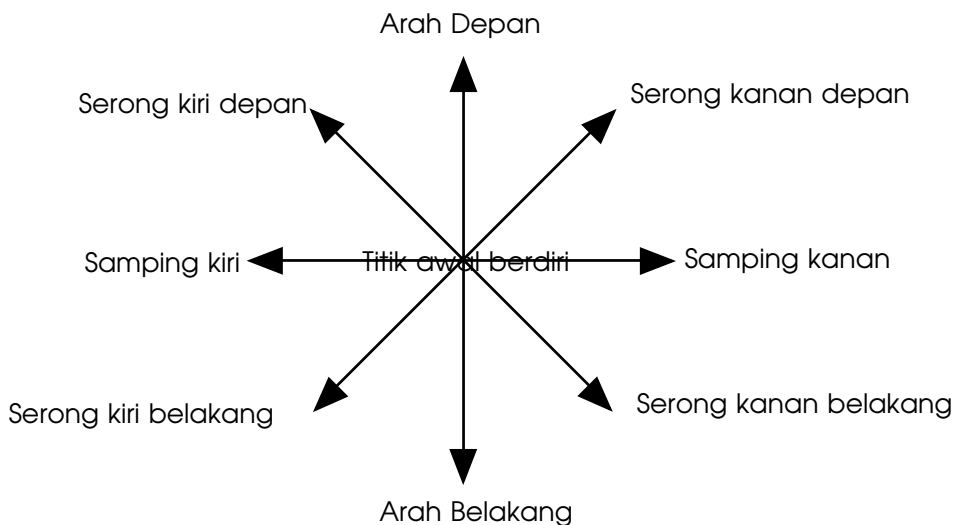
Sikap yang baik dalam pencak silat merupakan modal yang baik bagi Anda. Sikap kuda-kuda yang kokoh akan menjadi gerak yang baik bagi Anda untuk melakukan serangan atau pembelaan dengan cara melakukan gerak yang lincah, ringan, atau luwes.

Pembentukan gerak ini berawal dari sikap tubuh awal yang kokoh, baik sikap tegak atau sikap kuda-kuda juga sikap lainnya. Setelah Anda memiliki sikap yang kokoh, maka akan mudah untuk melakukan gerak selanjutnya.

Di bawah ini adalah beberapa pendukung gerak berkaitan dengan gerak atau pembentukan gerak.

### 1. Arah

Gerakan selalu memiliki tujuan atau sasaran gerak, dalam hal ini adalah arah gerakan. Bicara arah tidak akan jauh dari 8 penjuru arah mata angin.



**Gambar 16** Arah mata angin adalah panduan Anda untuk melakukan gerakan

Dengan 8 penjuru angin ini, Anda bisa melakukan gerak ke berbagai arah angin itu. Saat Anda bergerak sesuaikan dengan situasi lapangan atau posisi lawan.

## 2. Cara Langkah

Melakukan gerak artinya adalah memindahkan pijakan kaki, dari pijakan pertama berubah menjadi sikap baru pada tempat baru. Cara gerak ini dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut.

### a. Angkatan

Gerak ini dilakukan dengan cara mengangkat kaki sampai paha datar. Letakkan di tempat sesuai arah mata angin dengan sikap selalu waspada.

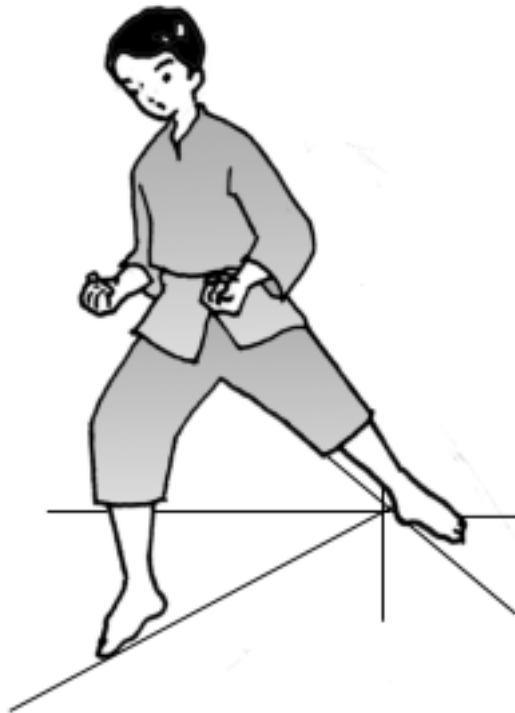
Demikian juga gerak angkatan dapat dilakukan dengan cara rendah, kaki diangkat tidak terlalu tinggi seperti tadi, perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 17** Gerak angkatan tinggi dan rendah

## b. Geseran

Gerak ini dilakukan dengan cara, Anda bergerak hanya menggeserkan kaki, untuk pindah tempat sesuai arah gerak. Saat melakukan gerak, telapak kaki Anda tetap nempel dengan tanah. Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 18** Gerak geseran

## c. Putaran

Gerak putaran dapat Anda lakukan dengan cara mengangkat kaki dan memutar ke luar. Letakkan kaki di depan atau arah mata angin dengan telapak kaki ke luar.

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 19** Gerak putaran

#### d. Lompatan

Gerak lompatan dapat Anda lakukan dengan cara melompat, salah satu kaki dijadikan kaki tolak, disusul dengan kaki lainnya. Letakkan kedua kaki Anda di tempat sesuai arah mata angin, dengan mendarat secara bersamaan.

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 20** Gerak lompatan

**e. Loncatan**

Gerak loncatan dapat Anda lakukan dengan cara kedua kaki bertolak, disusul dengan kaki lainnya, kedua kaki mendarat bersama di tempat yang sesuai dengan arah mata angin, atau mendarat satu kaki dan disusul dengan kaki lainnya.

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 21** Gerak loncatan

**f. Ingsutan**

Gerak ingsutan dapat Anda lakukan dengan cara menggeser telapak kaki tanpa mengangkatnya. Lakukan dengan menggeser tumit/telapak kaki ke luar dan ke dalam.

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 22** Gerak insutan

### **3. Pola Langkah**

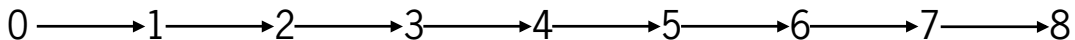
Untuk melakukan gerak Anda dapat melakukan dengan berbagai bentuk arah, seperti satu langkah ke depan, satu langkah ke kiri, satu langkah ke belakang, atau mengikuti garis lurus, dan lain-lain.

Gerak langkah dapat Anda lakukan dengan berbagai rangkaian gerak. Berikut ini adalah pola langkah yang dapat Anda lakukan.

#### **a. Bentuk lurus**

Pada pola ini bentuk gerakan dengan mengikuti garis lurus, sedang cara bergerak bebas, apa pakai insutan atau cara lainnya.

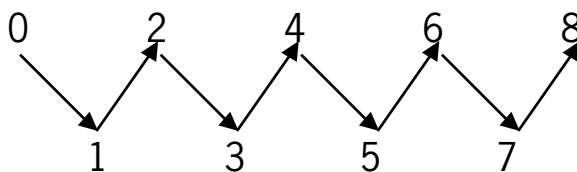
Perhatikan pola gerak lurus di bawah ini!



**Gambar 23** Pola langkah lurus

**b. Bentuk zig zag**

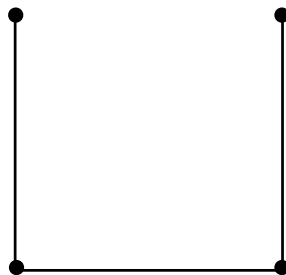
Pada pola ini gerak dilakukan dengan arah yang zig zag. Perhatikan gambar arah zig zag di bawah ini!



**Gambar 24** Pola langkah zig zag

**c. Bentuk U**

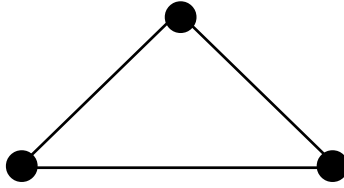
Pada pola ini arah gerak dilakukan dengan membentuk huruf U sesuai dengan hitungan gerakan. Perhatikan arah gerak di bawah ini!



**Gambar 25** Pola langkah bentuk U

**d. Bentuk segitiga**

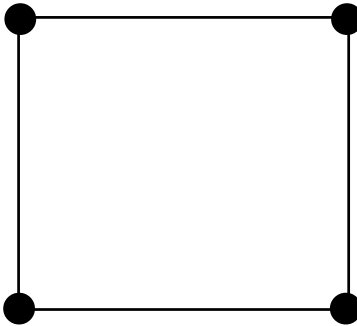
Pada pola ini arah gerak dilakukan membentuk segitiga sesuai dengan hitungan gerakan. Perhatikan arah gerak di bawah ini!



**Gambar 26** Pola langkah bentuk segitiga

**e. Bentuk segiempat**

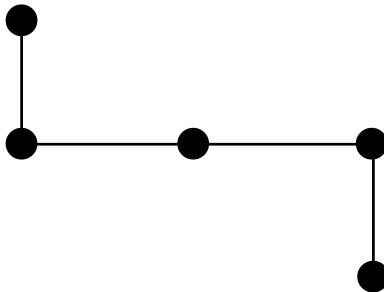
Pada pola ini arah gerak dilakukan membentuk segiempat sesuai dengan hitungan gerak, perhatikan gambar arah gerak di bawah ini!



**Gamabr 27** Pola langkah bentuk segiempat

**f. Bentuk huruf S**

Pada pola ini arah gerak dilakukan membentuk huruf S. Perhatikan gambar arah gerak di bawah ini!



**Gambar 28** Pola langkah bentuk huruf S



## Pembentukan Pembelaan

Teknik gerakan pencak silat lebih baik dilakukan jika ada yang mengganggu Anda atau ada yang menyerang Anda, dan Anda harus melakukan gerakan pembelaan.

Gerakan pembelaan dapat Anda lakukan dengan berbagai cara tergantung bentuk serangan lawan terhadap Anda. Dan Anda harus tepat memilih jenis teknik pembelaan, sehingga akan mampu mematahkan atau menangkis serangan lawan.

Pencak silat sebagai ilmu seni bela diri, pertama yang harus dilakukan adalah melakukan pembelaan disaat Anda mengalami gangguan. Jadi, sebelum melakukan serangan Anda harus melakukan pembelaan dulu. Di bawah ini adalah contoh bentuk-bentuk pembelaan yang dapat Anda lakukan.

### 1. Pembelaan Dasar

Dengan teknik pembelaan Anda akan mampu menghindari serangan atau memperkecil cedera akibat serangan. Anda harus melatih teknik pembelaan dengan baik.

Tanpa latihan yang baik teknik pembelaan tidak akan dapat Anda kuasai dengan baik. Anda akan mampu menguasai teknik jika Anda biasa melakukannya.

Teknik pembelaan dasar yang dapat Anda lakukan adalah:

- a. hindaran dan elakan;
- b. tangkisan.

#### a. Hindaran dan elakan

**Hindaran** adalah pembelaan yang dilakukan dengan cara memindahkan tubuh Anda dari arah sasaran serangan lawan. Hal ini dilakukan dengan cara melangkahkan kaki untuk memindahkan letak tubuh dari arah sasaran serangan.

Dalam melaksanakan hindaran Anda harus memperhatikan sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan. Semua itu akan menentukan gerakan dari hindaran ini.

Beberapa cara teknik hindaran dapat Anda lakukan adalah sebagai berikut.

- *Hindaran hadap*

Gerakan ini dilakukan dengan posisi tubuh tetap menghadap lawan. Anda dapat melakukannya dengan cara memindahkan salah satu kaki ke belakang, sehingga membentuk sikap kuda-kuda belakang, pandangan tetap mengawasi lawan. Hindaran hadap intinya posisi lawan tetap berada di hadapan Anda.

- *Hindaran sisi*

Gerakan ini dilakukan dengan cara memindahkan kaki sampai posisi serangan lawan dan tubuhnya berada di samping Anda.

- *Hindaran angkat kaki*

Gerakan ini biasanya dilakukan bila lawan melakukan serangan sapuan kaki, pada kaki Anda. Anda dapat menghindari dengan cara mengangkat kaki yang menjadi sasaran lawan.

- *Hindaran silang*

Gerakan ini dilakukan dengan cara memindahkan kaki dari serangan lawan, dengan cara pindah menjadi menyilang dengan kaki lainnya.

Perhatikan gambar teknik hindaran dasar di bawah ini!



**Gambar 29** Beberapa teknik hindaran

**Elakan** adalah teknik pembelaan yang dilakukan dengan memindahkan sasaran serangan lawan, tetapi tidak memindahkan posisi pijakan kaki. Gerakan elakan hanya mengandalkan perubahan pada sikap tubuh Anda, sehingga

serangan pukulan, atau tendangan lawan tidak akan mengenai tubuh Anda.

Beberapa teknik pembelaan elakan yang dapat Anda lakukan adalah sebagai berikut.

- *Elak bawah*

Teknik ini dilakukan saat serangan lawan mengarah pada bagian atas tubuh Anda. Anda dapat melakukan elakan bawah dengan cara merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkannya, dengan sikap tubuh dan lengan selalu waspada.



**Gambar 30** Teknik gerakan elakan bawah

- *Elak atas*

Teknik ini dilakukan saat lawan melakukan serangan pada bagian bawah tubuh Anda. Anda dapat melakukan elakan atas

dengan cara mengangkat kedua kaki sambil menolak ke atas, dengan sikap tungkai ditekuk dan lengan selalu waspada, serta mendarat dengan kedua kaki.



**Gambar 31** Teknik gerakan elakan atas

- *Elak samping*

Teknik ini dilakukan untuk mengelak serangan lawan yang mengarah tubuh dari depan dan atas. Anda dapat melakukan teknik elakan ini dengan cara memindahkan badan Anda ke samping dengan mengubah sikap kuda-kuda.



**Gambar 32** Teknik gerakan elakan samping

- *Elak belakang*

Teknik ini dapat juga dilakukan untuk mengelak serangan dari depan atau samping. Anda dapat melakukan elakan dengan cara, pada sikap kuda-kuda depan Anda pindahkan badan ke belakang, dapat juga Anda lakukan sambil melakukan gerakan putaran.



**Gambar 33** Teknik gerakan elakan belakang



**Gambar 34** Teknik gerakan elakan belakang dengan cara berputar

## b. Tangkisan

**Tangkisan** adalah upaya pembelaan yang dilakukan dengan adanya kontak dengan serangan lawan. Teknik ini memerlukan adanya kekuatan otot-otot dalam menahan benturan dengan serangan lawan.

Tujuan utama dari tangkisan, yaitu:

- 1) mengalihkan serangan, menahan dari lintasannya;
- 2) membendung, menahan serangan dalam kondisi darurat.

Tangkisan sangat dipengaruhi oleh beberapa sikap, di antaranya:

- 1) sikap tangan/kaki
- 2) sikap kuda-kuda;
- 3) sikap tubuh.

Teknik tangkisan dapat Anda lakukan dengan memilih cara tertentu, seperti:

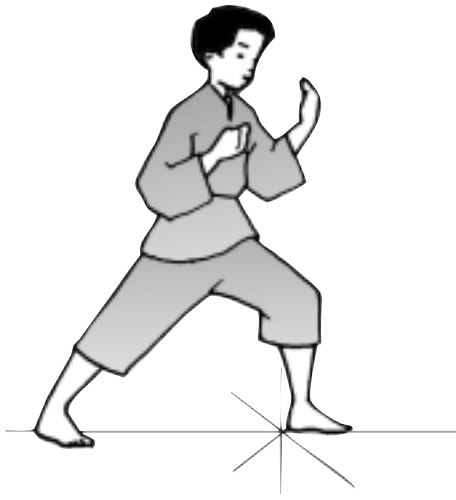
- 1) posisi tinggi atau rendah;
- 2) tangan terbuka atau mengepal;
- 3) arah luar atau arah dalam.

Teknik tangkisan memiliki beberapa variasi, seperti di bawah ini.

- *Tangkisan satu lengan*

Teknik ini dilakukan dengan cara menangkis serangan lawan hanya menggunakan satu lengan saja, dan dilakukan sesuai dengan arah serangan pukulan lawan. Dengan ini ada tangkisan dalam, tangkisan luar, dan tangkisan bawah.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Tangkis dalam



Tangkis luar



Tangkis bawah



Tangkis atas

**Gambar 35** Teknik gerakan tangkisan satu lengan

- *Tangkisan siku*

Tangkisan ini dilakukan dengan menggunakan siku sebagai penahan serangan lawan.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Tangkis siku dalam/rendah



Tangkis siku dalam/tinggi



Tangkis siku luar/rendah



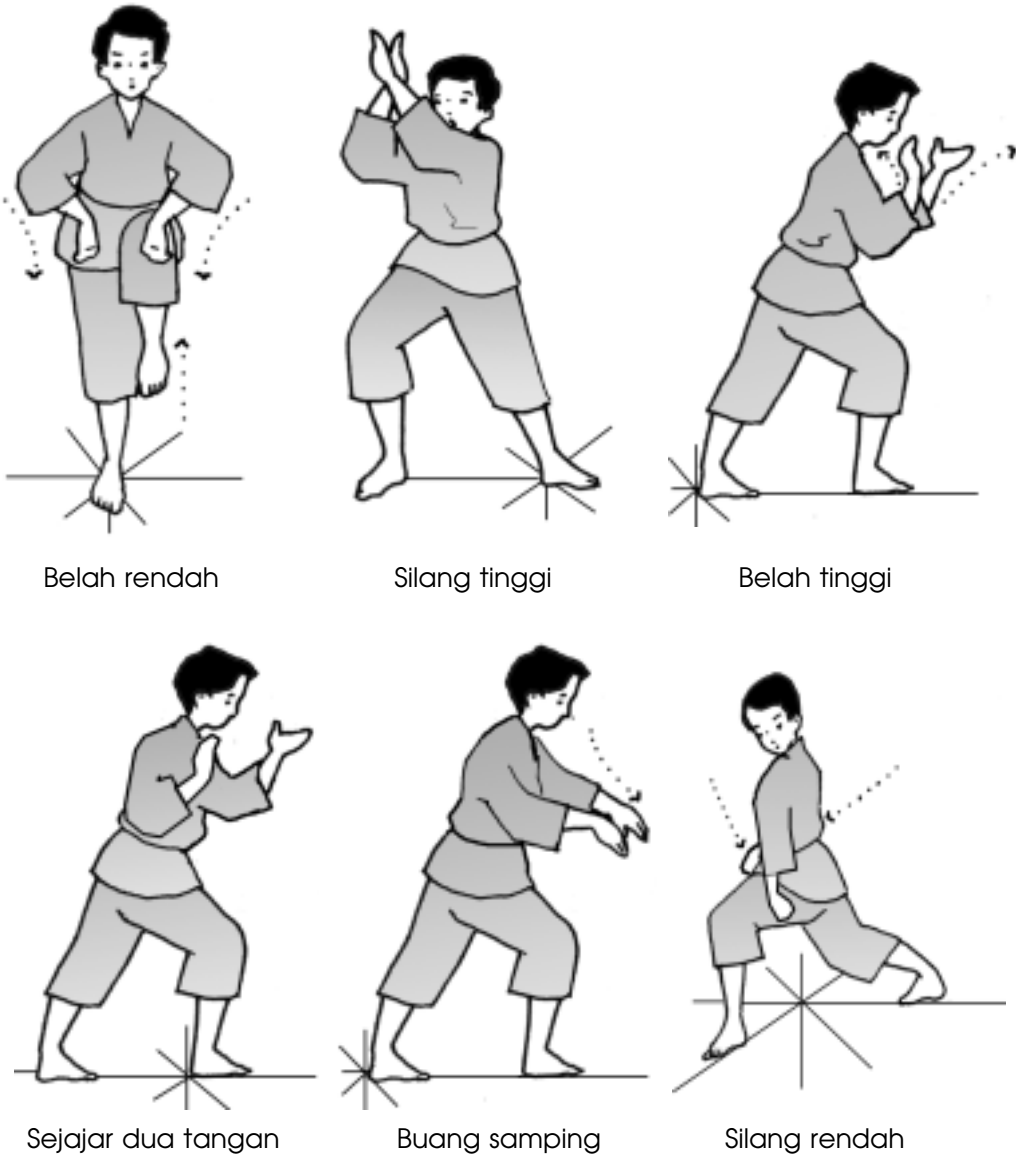
Tangkis siku luar/tinggi

**Gambar 36** Teknik gerakan tangkisan siku

- *Tangkisan dua lengan*

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan dua siku sebagai penahan serangan lawan. Teknik ini memiliki variasi tangkisan, di antaranya tangkisan sejajar dua lengan atas/dua tangan, tangkisan belah tinggi dan belah rendah, tangkisan silang tinggi dan silang rendah, tangkisan buang samping.

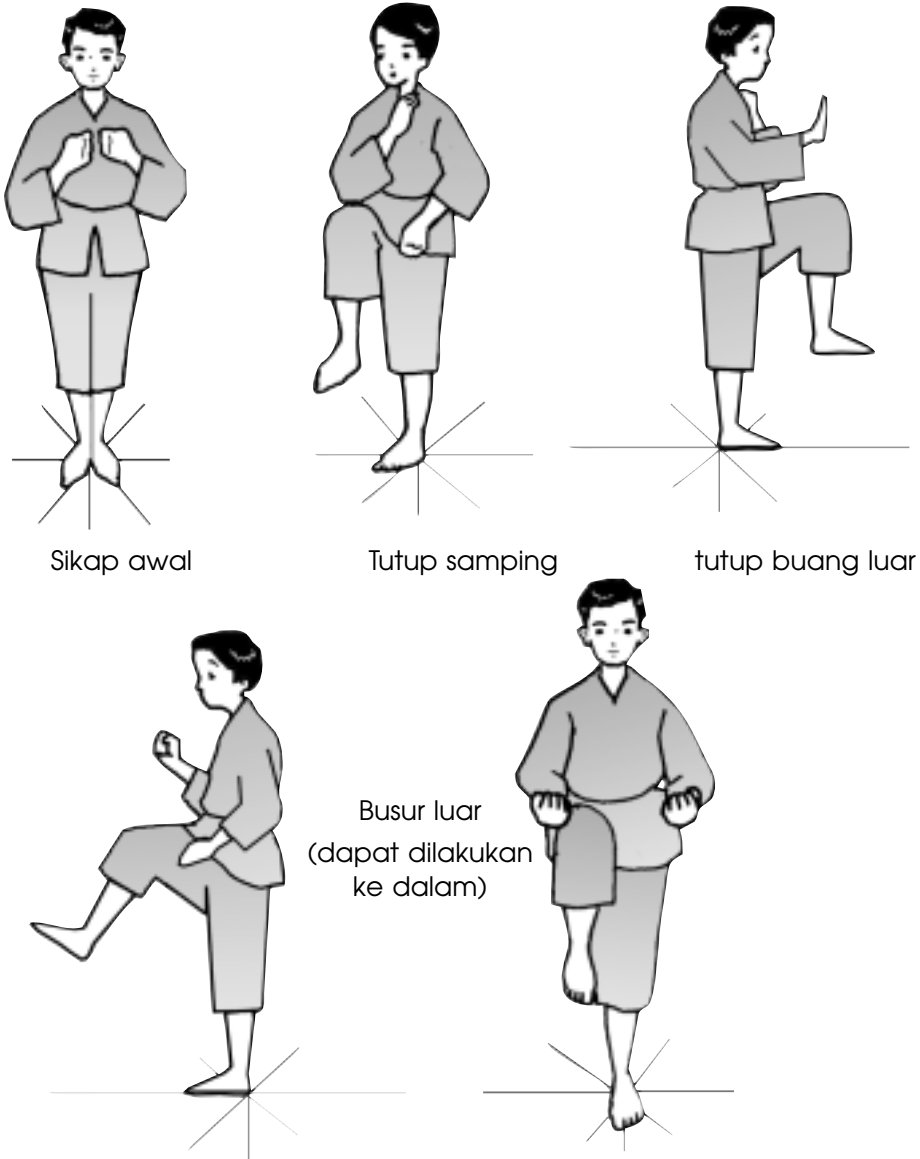
Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 37** Teknik gerakan tangkisan dua lengan

- *Tangkisan kaki*

Teknik tangkisan yang dilakukan dengan menggunakan kaki sebagai alat untuk menangkis serangan lawan. Anda dapat melakukan tangkisan kaki dengan beberapa variasi, tergantung jenis serangan lawan, di antaranya tangkisan tutup samping, tangkisan tutup depan, tangkisan tutup buang luar, dan tangkisan busur luar dan busur dalam. Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 38** Teknik gerakan tangkisan kaki

## 2. Pembelaan Lanjutan

Maksud pembelaan lanjutan, artinya setelah Anda menguasai teknik pembelaan dasar, Anda dapat melanjutkan gerakan dengan pembelaan lanjutan yang di dalamnya ada teknik sebagai berikut.

- a. **Tangkapan**, artinya Anda melakukan pembelaan dengan cara menangkap lengan serang atau kaki serang lawan, dengan satu tangan atau dua tangan. Hal ini akan menentukan pada gerakan jatuhan atau kuncian.
- b. **Jatuhan**, artinya setelah Anda melakukan pembelaan dengan tangkapan, Anda melanjutkan gerakan dengan menjatuhkan lawan, lakukan dengan cara dorongan, tarikan, atau sapuan.
- c. **Lepasan**, artinya bila Anda mengalami tangkapan lawan, sehingga Anda perlu melakukan cara melepaskan tangkapan lawan, dengan cara lepasan satu tangan, dua tangan, lepasan dengan kaki, dua kaki, atau dengan lengan dan kaki.
- d. **Kuncian**, artinya melakukan gerakan setelah Anda menangkap lawan, supaya lawan tidak dapat melakukan serangan maka dilanjutkan dengan teknik kuncian. Kuncian dengan mengunci gerak lawan, atau mengunci persendian anggota tubuh lawan.

Anda akan mempelajari teknik ini setelah Anda memiliki kondisi tubuh yang menunjang atau sudah berada pada tingkat yang lebih tinggi dari sekarang. Untuk usia Anda cukup menguasai teknik pembelaan dasar.

## **D** Pembentukan Serangan

Serangan merupakan upaya pembelaan dasar pesilat, serangan dapat dilakukan dengan menggunakan lengan/tangan atau tungkai/kaki, untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan.

Tujuan serangan untuk melumpuhkan lawan, dengan menggunakan pukulan lengan, atau serangan kaki/tungkai, sehingga lawan tidak memiliki peluang untuk melakukan serangan yang dapat mencederai Anda.

Di bawah ini adalah jenis serangan yang ada dalam pencak silat.

### **1. Serangan Lengan atau Pukulan**

Serangan terhadap lawan dapat Anda lakukan dengan cara memukul atau menyerang dengan lengan/tangan sehingga mengenai sasaran pada tubuh lawan. Anda melakukan serangan dengan posisi tubuh sikap kuda-kuda depan dengan melangkah ke depan atau serong.

Saat Anda melakukan pukulan, lakukan dengan tenaga penuh, tarik napas, juga perhatikan posisi badan dan arah pukulan.

#### **a. Pukulan depan**

Anda dapat melakukan pukulan dengan cara tebak, tinju, dorong, totok, sodok, dan bandul.

Perhatikan gambar di bawah ini!

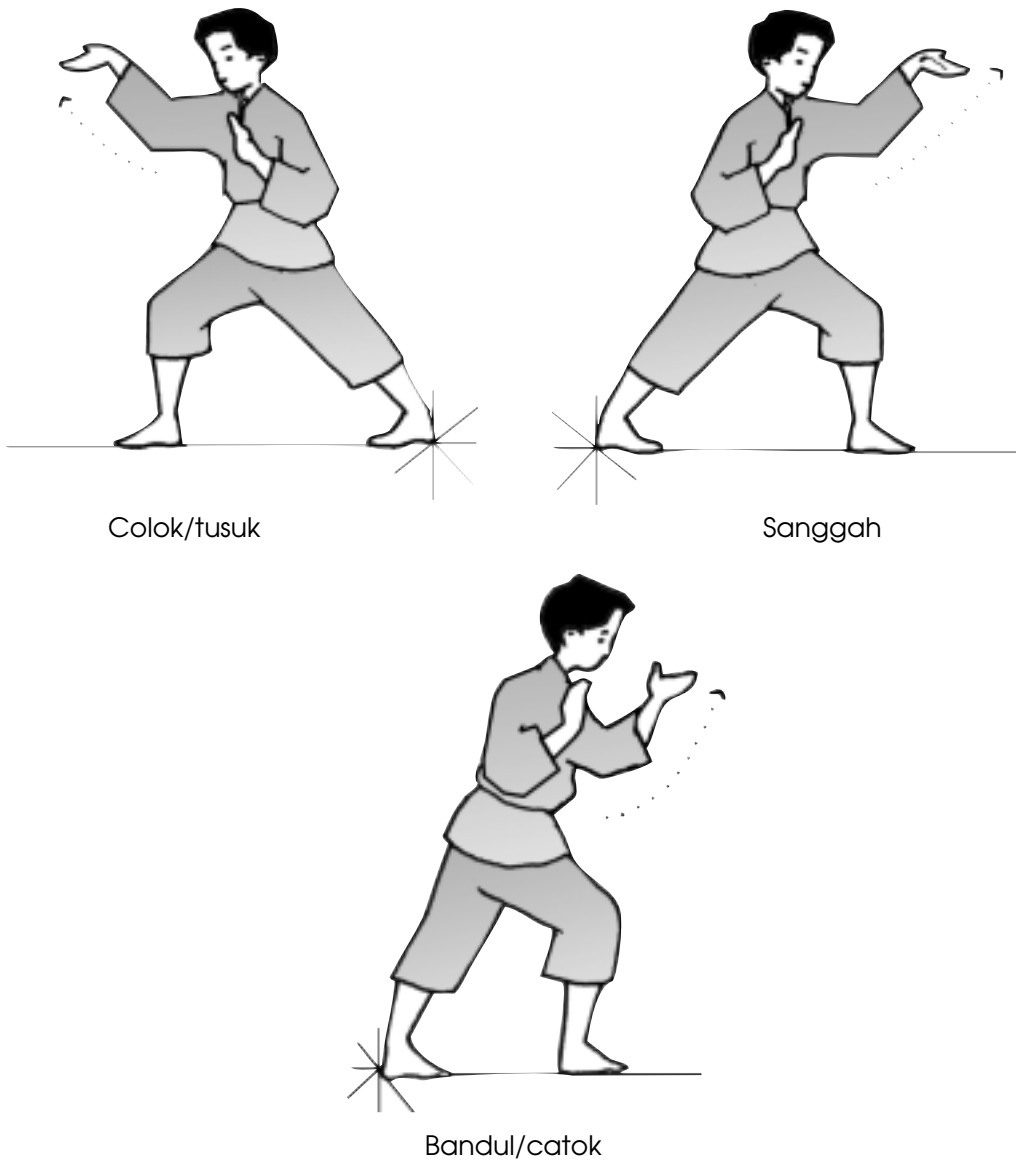


**Gambar 39** Teknik gerakan serangan pukulan dari depan

**b. Pukulan bawah**

Serangan pukulan dilakukan dengan lengan dari arah bawah. Serangan pukulan bawah dilakukan dengan cara catok, sanggah, dan tusuk/colok.

Perhatikan gambar di bawah ini!

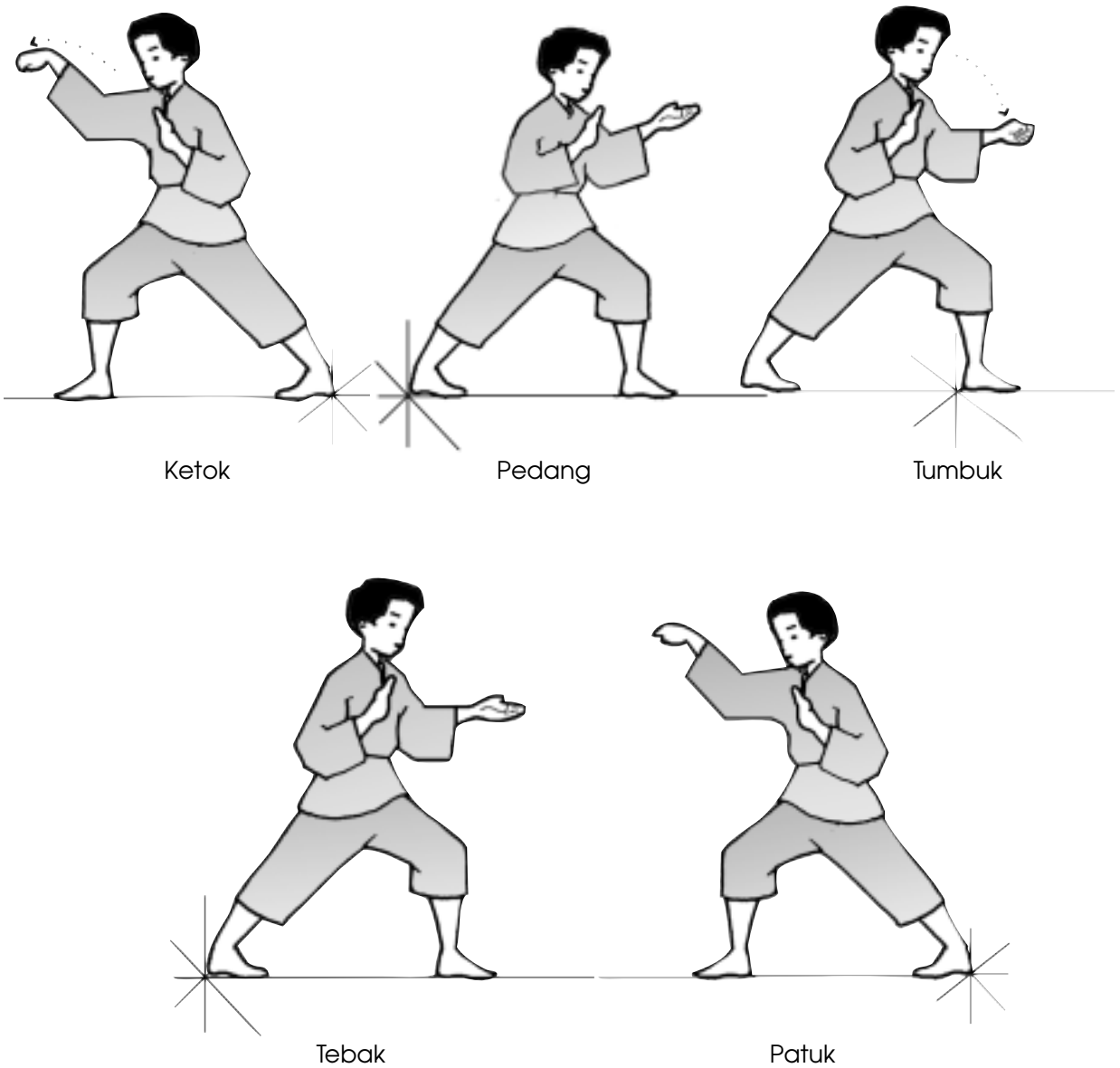


**Gambar 40** Teknik gerakan serangan pukulan dari bawah

**c. Pukulan atas**

Serangan pukulan yang Anda lakukan dari arah atas dilakukan dengan cara tumbuk, pedang, ketok, patuk, dan tebak.

Perhatikan gambar di bawah ini!



**Gambar 41** Teknik gerakan serangan pukulan dari atas

**d. Pukulan samping**

Serangan pukulan yang Anda lakukan dari arah samping dilakukan dengan cara pedang, tamper, bandul, dan kepret.

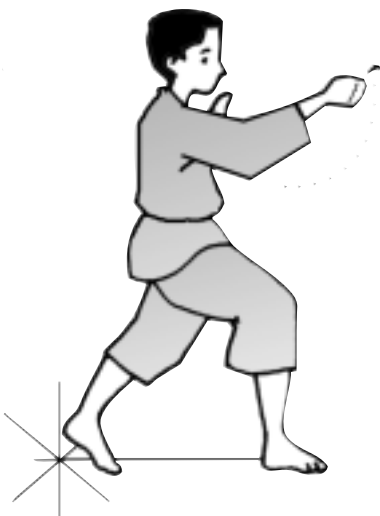
Perhatikan gambar di bawah ini!



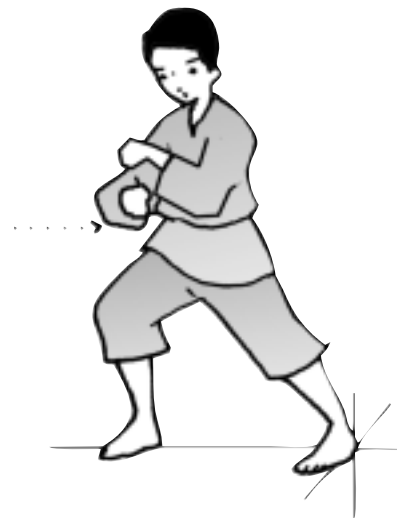
Pedang



Bandul



Tamper

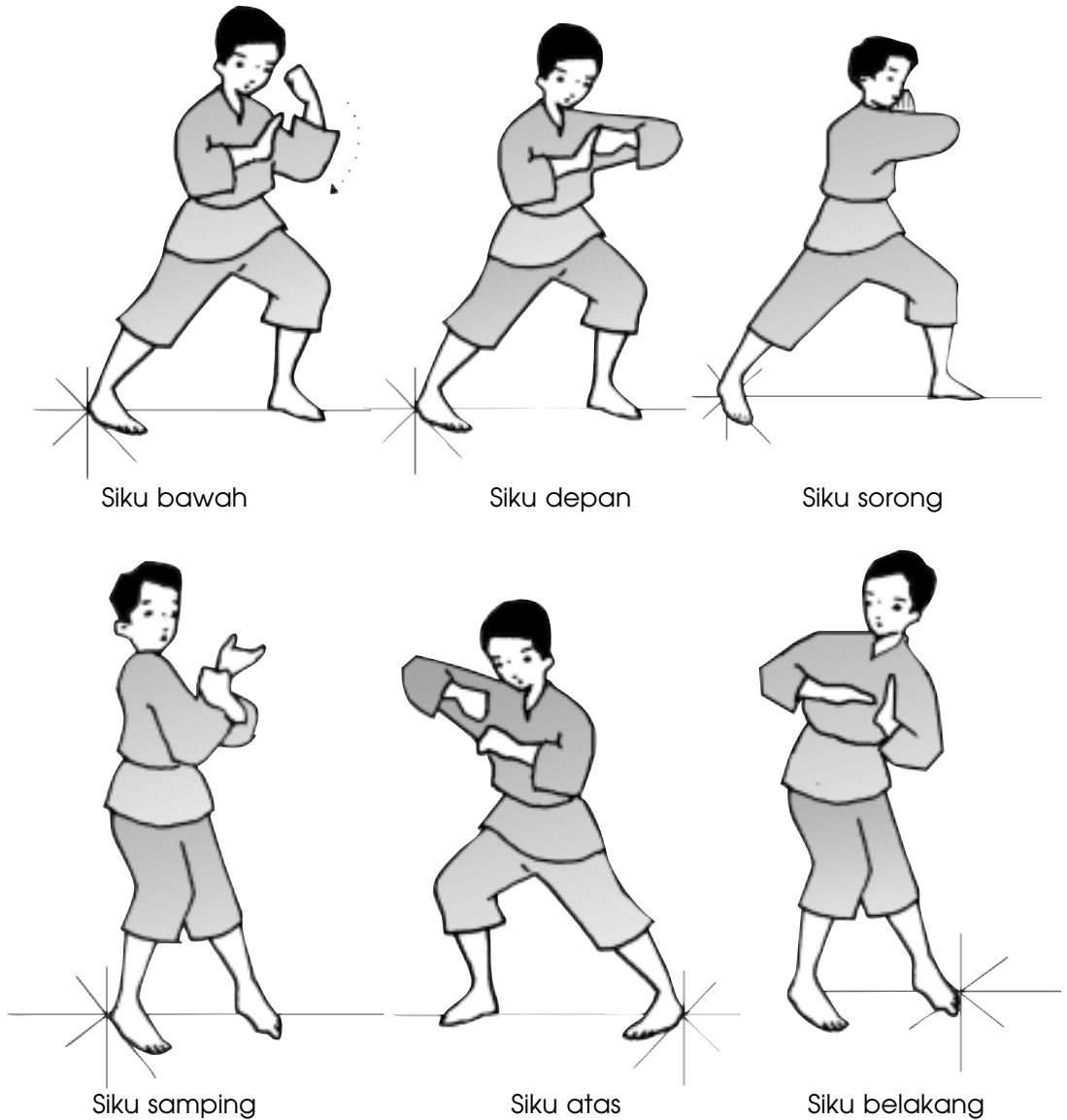


Kepret

**Gambar 42** Teknik gerakan serangan pukulan dari samping

Selain melakukan serangan dengan lengan atau tangan, Anda juga dapat melakukan pukulan dengan menggunakan siku, baik arah depan, samping, belakang, serong, atas, atau arah bawah.

Perhatikan gambar di bawah ini!

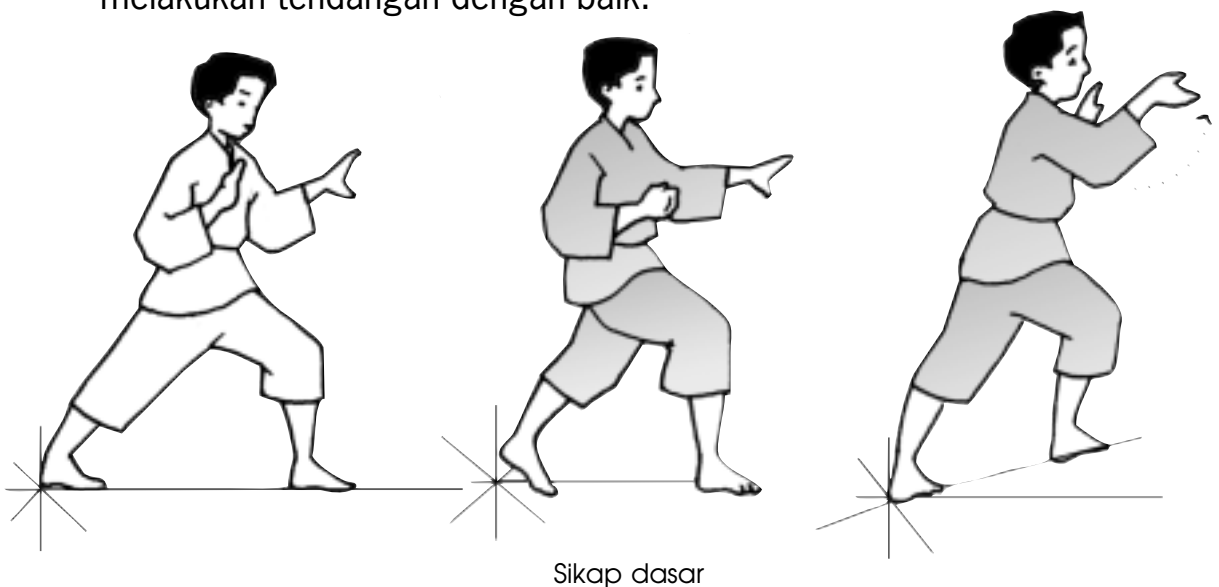


**Gambar 43** Teknik gerakan serangan yang dapat dilakukan

## 2. Serangan Kaki atau Tendangan

Teknik serangan dengan menggunakan tungkai atau kaki dikenal dengan sebutan tendangan, bagian tungkai yang sering digunakan untuk melakukan serangan, seperti punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit, sisi kaki, atau pergelangan kaki.

Bentuk serangan kaki atau tendangan, Anda lakukan dengan memperhatikan sikap tubuh terutama sikap kuda-kuda, karena dengan sikap dasar serangan kaki ini Anda akan dapat melakukan tendangan dengan baik.



**Gambar 44** Sikap kuda-kuda persiapan untuk melakukan tendangan

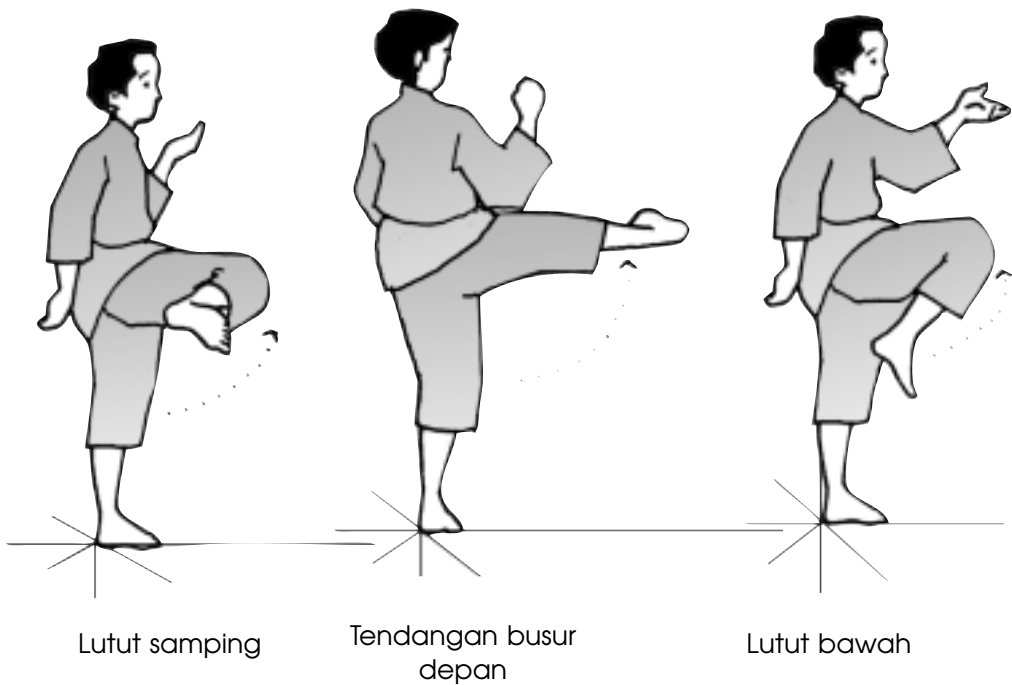
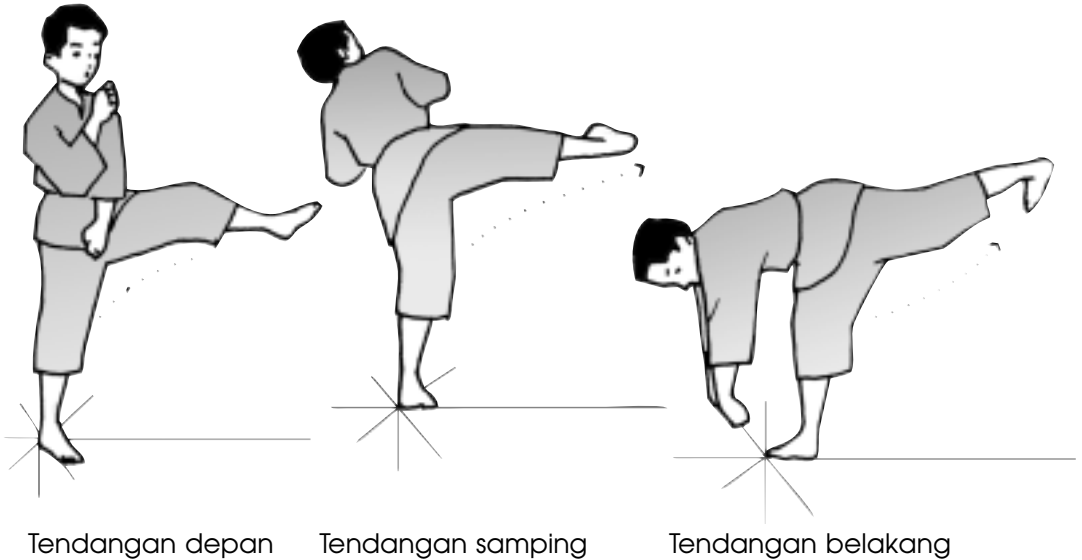
Jenis-jenis tendangan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

- Tendangan depan
- Tendangan samping
- Tendangan belakang
- Tendangan busur

e. Tendangan lutut bawah

f. Tendangan lutut samping

Perhatikan gambar teknik tendangan di bawah ini!



**Gambar 45** Teknik gerakan tendangan kaki



### III

# PERATURAN PERMAINAN

Dalam seni bela diri pencak silat **IPSI** (Ikatan Pencak Silat Indonesia), Anda akan mengenal beberapa peraturan permainan, yang harus Anda laksanakan pada saat akan melakukan pertandingan.

Pada saat akan melakukan pertandingan, Anda tidak akan bertanding begitu saja, tetapi diatur mulai dari penggolongan peserta, sampai aturan pertandingan lainnya seperti lama permainan, lapangan pertandingan, dan peralatan yang digunakan di lapangan atau digunakan pesilat.

Untuk mengetahui penggolongan peserta, Anda akan mengenal golongan berdasarkan usia dan berat badan. Selain itu dikenal penggolongan berdasarkan pengalaman, yaitu golongan junior dan golongan senior.



## **Pembagian Kelas atau Golongan**

Setiap pesilat yang akan mengikuti pertandingan dibagi menjadi beberapa kelompok pertandingan, yang diatur sesuai peraturan yang ada. Penggolongan peserta silat diatur sesuai dengan usia dan berat badan.

### **1. Menurut Usia**

Berdasarkan usia penggolongan peserta dibagi menjadi 3 golongan sebagai berikut.

#### **a. Golongan remaja**

Golongan remaja merupakan para pesilat yang memiliki umur di atas 14 tahun sampai dengan 17 tahun.

#### **b. Golongan taruna**

Golongan taruna merupakan para pesilat yang memiliki umur di atas 17 tahun sampai dengan 21 tahun.

#### **c. Golongan dewasa**

Golongan dewasa merupakan para pesilat yang memiliki umur di atas 21 tahun sampai dengan 35 tahun.

### **2. Menurut Berat Badan**

Penggolongan kelas atau pembagian kelas berdasar berat badan, tetap dilihat dari usia pesilat, artinya berat badan di golongan remaja tidak akan sama dengan golongan taruna atau dewasa.

**a. Golongan remaja**

Kelas A	33 kg s.d 36 kg
Kelas B	di atas 36 kg s.d 39 kg
Kelas C	di atas 39 kg s.d 42 kg
Kelas D	di atas 42 kg s.d 45 kg
Kelas E	di atas 45 kg s.d 48 kg
Kelas F	di atas 48 kg s.d 51 kg
Kelas G	di atas 51 kg s.d 54 kg
Kelas H	di atas 54 kg s.d 57 kg
Kelas I	di atas 57 kg s.d 60 kg

**b. Golongan taruna dan dewasa**

Kelas A	40 kg s.d 45 kg
Kelas B	di atas 45 kg s.d 50 kg
Kelas C	di atas 50 kg s.d 55 kg
Kelas D	di atas 55 kg s.d 60 kg
Kelas E	di atas 60 kg s.d 65 kg
Kelas F	di atas 65 kg s.d 70 kg
Kelas G	di atas 70 kg s.d 75 kg
Kelas H	di atas 75 kg s.d 80 kg

Dalam pertandingan saat akan memasuki penggolongan peserta, yang harus diperhatikan adalah:

- jenis kelamin putra atau putri;
- usia peserta, dengan melihat akta kelahiran;
- periksa kesehatan peserta.

## **B** Waktu Bertanding

Pertandingan pencak silat berlangsung dengan waktu tertentu, sehingga kesiapan pesilat harus dipersiapkan dengan baik.

1. Permainan dilaksanakan dalam 3 babak.
2. Tiap babak terdiri dari 2 menit.
3. Tiap babak diselingi waktu istirahat selama 1 menit.
4. Saat wasit menghentikan pertandingan, waktu tidak dihitung.
5. Pesilat yang kena hitungan, waktu tidak dihitung

## **C** Peraturan Pertandingan

Saat berada dalam situasi pertandingan, beberapa aturan berikut harus dipahami oleh pesilat.

1. Pesilat berhadapan, dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan dalam pencak silat.
2. Pembelaan dan serangan harus dilakukan secara berpola, seperti dari sikap awal, pasangan, langkah, serangan, dan kembali pada sikap awal.
3. Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur, dan berangkai dan paling banyak 4 kali serangan. Serangan yang beruntun empat kali dengan tangan walau masuk hanya dinilai 1 serangan.
4. Kaidah bertanding, artinya pesilat dalam mengejar prestasi harus mengembangkan pola bertanding, dimulai dari sikap pasang, langkah, dan koordinasi pembelaan, dan serangan serta kembali pada sikap awal.
5. Pasangan, artinya sikap taktik dengan tujuan pembelaan dan serangan. Secara teknik merupakan perpaduan sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.

6. Pesilat dalam mendekati lawan untuk melakukan serangan atau pembelaan harus dengan gerak langkah, baik geseran, angkatan, putaran, ingsutan, atau lompatan.
7. Pesilat yang melanggar ketentuan, wasit akan memberikan pembinaan, dengan pendahuluan, kalau masih melakukan pelanggaran maka wasit akan menindak dengan tingkat teguran sampai pada tingkat peringatan.
8. Aba-aba yang digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah sebagai berikut.
  - a. Aba-aba pertama “**BERSEDIA**” digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat, pembantu pertandingan, bahwa pertandingan akan dimulai
  - b. Aba-aba kedua “**MULAI**” digunakan tiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan.
  - c. Aba-aba ketiga “**BERHENTI**” digunakan untuk menghentikan pertandingan.
  - d. Tiap gong berbunyi tanda dimulai atau berhenti, aba-aba yang sesuai digunakan pula.
9. Sasaran serangan

Bagi para pesilat sangat penting untuk mengetahui sasaran yang tepat dan syah, karena kalau Anda memukul daerah larangan akan mendapatkan hukuman.

Yang menjadi sasaran yang syah adalah bagian tubuh, kecuali leher ke atas dan kemaluan (*togok*), yaitu bagian:

- a. dada;
- b. perut;
- c. punggung;
- d. pinggang.

Tangan dan tungkai juga merupakan sasaran, tetapi tidak mendapatkan nilai, hanya sebagai sasaran untuk jatuhan atau kunci.

#### 10. Pelanggaran berat

Para pesilat harus mengetahui jenis pelanggaran berat. Jenis pelanggaran berat yang harus dihindari adalah sebagai berikut.

- a. Menyerang bagian badan yang tidak syah.
- b. Usaha mematahkan persendian secara langsung.
- c. Sengaja melemparkan lawan dari gelanggang.
- d. Membenturkan kepala dan menyerang dengan kepala.
- e. Menyerang lawan sebelum aba-aba *mulai* juga menyerang lawan sesudah aba-aba *berhenti* sampai lawan cedera.
- f. Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkeram, dan menjambak.
- g. Menentang, menghina, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, mengancam, dan menyerang wasit.
- h. Mengejek, menghina mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara yang berlebihan pada lawan.
- i. Melakukan penyimpangan aturan pertandingan, setelah mendapat peringatan I karena pelanggaran.
- j. Serangan langsung yang menyebabkan cedera pada tungkai atau lengan.

#### 11. Pelanggaran ringan

Pesilat juga harus mengetahui jenis pelanggaran yang termasuk kategori ringan. Yang termasuk jenis pelanggaran ringan adalah:

- a. sengaja keluar dari gelanggang secara berturut-turut;
- b. membawa dan memakai barang yang terlarang dan membahayakan dalam permainan;
- c. melakukan penyimpangan dari aturan bertanding yang telah ditetapkan.

## **D** Pelanggaran dan Hukuman

Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh para pesilat akan mendapat hukuman dari wasit. Bentuk pelanggaran dan hukuman antara lain seperti di bawah ini.

1. Serangan pada sasaran yang tidak syah, wasit akan memberikan peringatan, bahkan meningkat jadi teguran, bila lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan maka hukumannya diskualifikasi.
2. Kesalahan teknik pembelaan, bila pesilat yang kena serangan tidak dapat melanjutkan maka pesilat tersebut dinyatakan kalah teknik.
3. Tindakan tidak sportif, sehingga menginginkan kemenangan diskualifikasi, pesilat tersebut mendapatkan peringatan

## **E** Ketentuan Umum yang Harus Diketahui

Dalam pertandingan pencak silat ada ketentuan umum yang berlaku dan harus diketahui serta dipatuhi oleh semua peserta atau pesilat. Ketentuan umum yang harus diketahui dan dipatuhi oleh semua pesilat, yaitu:

1. teguran diberikan bila pesilat melakukan pelanggaran ringan;
2. peringatan I bila pesilat melakukan pelanggaran berat, dan mendapatkan teguran yang ke-3;

3. peringatan II bila pesilat mendapatkan peringatan setelah peringatan I;
4. diskualifikasi diberikan bila pesilat:
  - a. mendapat peringatan setelah peringatan II;
  - b. melakukan pelanggaran berat yang didorong oleh unsur kesengajaan dan bertentangan dengan norma keolahragaan;
  - c. melakukan pelanggaran tingkat I dan lawan cedera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.



## **F Penilaian**

Penilaian dalam pencak silat diberikan pada prestasi teknik, dan kerapian teknik.

### **1. Nilai Prestasi Teknik**

Nilai prestasi teknik yang diberikan pada pesilat terdiri atas empat nilai sebagai berikut.

Nilai 1:

- Tangkisan/elakan yang berhasil dan langsung disusul dengan serangan yang masuk.
- Teknik jatuhan yang berhasil.
- Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran

Nilai 2:

- Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran

Nilai 3:

- Menjatuhkan lawan yang berhasil

Nilai 4:

- Mengunci lawan dalam waktu 5 detik yang berhasil

## 2. Nilai Kerapian Teknik

Nilai ini diberikan selama pertandingan yang didasarkan pada kerapian sikap awal, langkah, dan koordinasi teknik dalam melakukan pembelaan dan serangan. Nilai kerapian diberikan pada tiap babak, dengan nilai terendah rendah 2 dan nilai tertinggi 5.



### Perwasitan

Suatu pertandingan resmi harus memiliki orang-orang yang memimpin, juga dengan semua orang pembantu pertandingan.

1. Pertandingan dipimpin oleh 1 orang wasit dan dibantu oleh 5 orang juri penilai.
2. Tugas wasit adalah sebagai berikut.
  - a. Memimpin pertandingan berdasarkan ketentuan pertandingan.
  - b. Menjaga keselamatan pesilat.
  - c. Memeriksa kesiapan pesilat dan gelanggang.
  - d. Menghentikan pertandingan bila:
    - pertandingan tidak seimbang;
    - pesilat bergeser ke luar gelanggang;
    - terdapat pesilat yang jatuh;
    - memberikan teguran, hukuman, peringatan;

- memeriksa luka-luka pesilat;
  - pesilat melakukan pelanggaran;
  - terjadi pergumulan dan situasi terganggu;
  - pesilat mengundurkan diri;
  - permintaan ketua pertandingan.
- e. Memberi teguran, peringatan, dan hukuman kepada pesilat.
- f. Memberi isyarat dengan tangan/gerakan kepada juri mengenai pelanggaran dan hukuman kepada pesilat, mengsyahkan serangan jatuhan dan kuncian.
- g. Menanyakan kepada juri jika terjadi keragu-raguan dalam mengambil keputusan.
3. Tugas juri adalah sebagai berikut.
- a. Memberi penilaian pertandingan
  - b. Mencatat pelanggaran-pelanggaran
  - c. Menentukan pemenang berdasarkan jumlah nilai
  - d. Menandatangani formulir yang telah diisi
  - e. Menjawab pertanyaan atas keraguan keputusan wasit
4. Tugas pengamat waktu adalah sebagai berikut.
- a. Menghidupkan dan mematikan jam permainan sesuai dengan aba-aba wasit.
  - b. Memberi isyarat kepada wasit saat penghitungan terhadap pesilat yang mengalami *Knock Down*.
  - c. Memberitahukan kepada wasit dengan isyarat untuk memulai pertandingan.



## Pembantu Pesilat

1. Tiap pesilat diberi hak untuk menunjuk dua orang pembantu.
2. Pembantu pesilat bertugas memberikan nasihat serta membantu keperluan pesilat pada saat dan sebelum bertanding juga waktu istirahat antarbabak.
3. Hanya seorang pembantu pesilat yang dapat masuk ke gelanggang pertandingan, pada saat tidak aktif pertandingan.



## Penentuan Kemenangan

Sebuah pertandingan dinyatakan pemenangnya, dengan cara berikut.

### 1. Menang Angka

Penentuan menang angka artinya sebagai berikut.

- a. Bila jumlah juri yang menentukan menang atas seorang pesilat lebih banyak daripada lawannya.
- b. Bila terjadi hasil nilai yang sama, maka pemenang ditentukan berdasarkan pesilat yang paling sedikit mendapat pernyataan.
- c. Bila masih sama, maka pemenang ditentukan dengan pesilat yang mengumpulkan nilai tertinggi teknik.
- d. Jika masih sama, pertandingan ditambah satu babak, jika masih sama pemenang ditentukan dengan undian.
- e. Penentuan kemenangan dilaksanakan secara terbuka oleh masing-masing juri.

## 2. Menang Teknik

Penentuan menang teknik dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Karena lawan tidak dapat melanjutkan permainan atas permintaan pesilat sendiri/mengundurkan diri.
- b. Karena keputusan dokter pertandingan.
- c. Atas permintaan pembantu pesilat.

## 3. Menang Mutlak

Penentuan menang mutlak dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Lawan jatuh karena serangan yang syah.
- b. Tidak menjadi nanar setelah hitungan wasit ke-10 detik, tidak dapat berdiri tegak.

## 4. Menang Diskualifikasi

Penentuan pemenang diskualifikasi ditentukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Lawan mendapat peringatan ke-3 setelah peringatan ke-2.
- b. Lawan melakukan pelanggaran berat yang diberikan hukuman langsung diskualifikasi.
- c. Melakukan pelanggaran tingkat I dan lawan cedera sehingga tidak dapat meneruskan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.

## 5. Menang RSC

Pemenang ditentukan setelah wasit menghentikan pertandingan akibat pertandingan tidak seimbang, akhirnya terjadi penghentian pertandingan.

## 6. Menang WO

Pemenang terjadi akibat lawan tidak muncul di gelanggang pertandingan.



### Tata Cara Pertandingan

Pada pertandingan resmi, setiap peserta setelah dipanggil harus mengikuti tata cara pertandingan yang telah ditentukan. Di bawah ini adalah tata cara pertandingan yang telah ditentukan.

1. Pesilat saat naik gelanggang, harus melakukan penghormatan pada wasit, lawan, dan penonton. Dan juga wajib melakukan salam pembukaan pencak silat, menurut adat masing-masing, dan kembali menempati sudutnya.
2. Wasit memanggil pesilat untuk memeriksa kesiapan kedua pesilat, dan kembali ke sudut.
3. Setelah petugas semua siap, wasit akan memanggil pesilat untuk memulai pertandingan.
4. Pada waktu istirahat antarbabak, pesilat harus kembali ke sudut masing-masing ditemani oleh pembantu pesilat.
5. Setelah babak akhir selesai kedua pesilat kembali ke sudut masing-masing sambil menunggu penentuan pemenang.
6. Pemenang diumumkan wasit dengan memanggil kedua pesilat, dan pemenang tangannya akan diangkat kemudian melakukan hormat pada penonton.
7. Setelah hormat pada penonton, pesilat saling berjabat tangan, kemudian melakukan salam penutup.
8. Selain wasit dan kedua pesilat tidak seorang pun berada dalam arena gelanggang kecuali atas permintaan wasit.



## Gelanggang Pertandingan Pencak Silat

Lapangan pertandingan pencak silat disebut gelanggang arena pertandingan. Kelengkapan penunjang pertandingan harus adalah sebagai berikut.

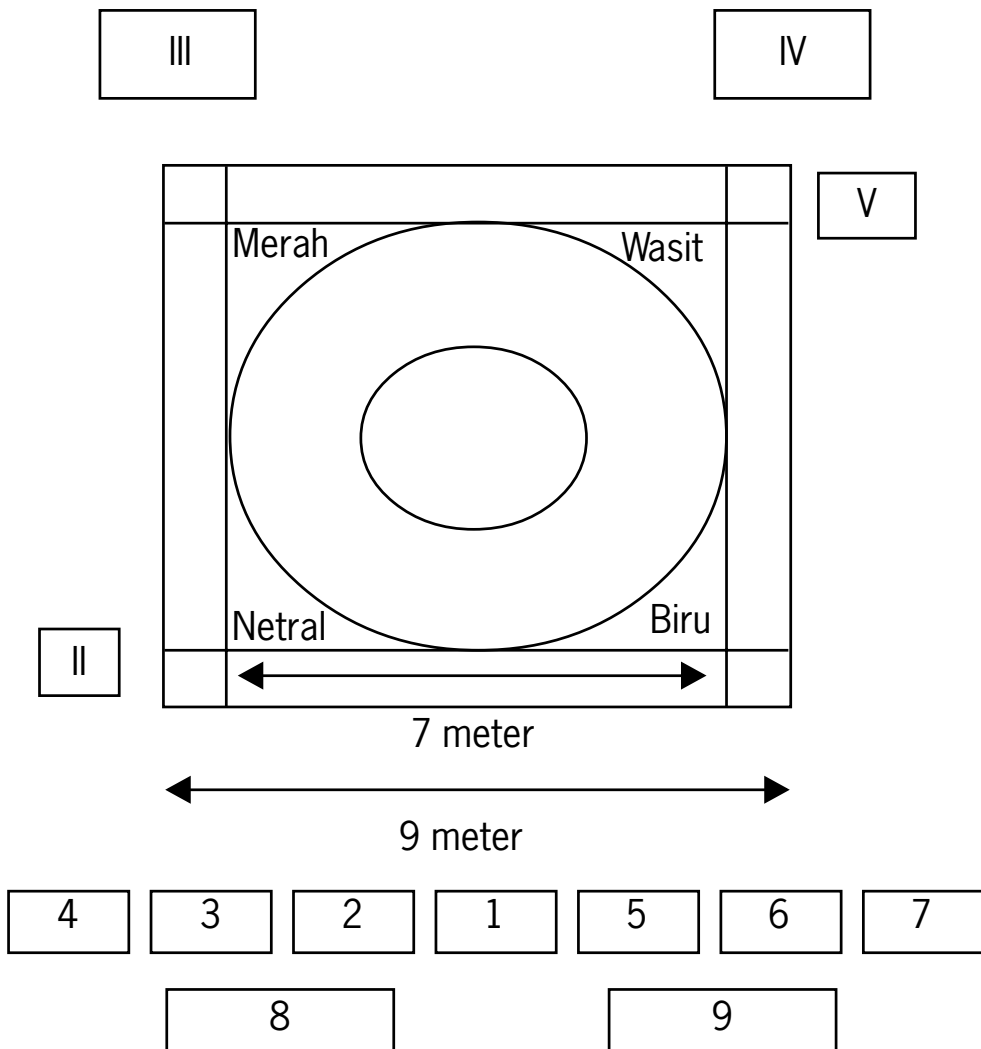
1. Gelanggang dapat di lantai atau di panggung dengan dilapisi matras setebal maksimum 5 cm, dengan permukaan rata dan tidak licin, dengan ukuran 9 m x 9 m.
2. Gelanggang terdiri atas:
  - a. bidang gelanggang berbentuk segiempat bujur sangkar ukuran 7m x 7 m;
  - b. bidang laga berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang;
3. Batas gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selebar 5 cm ke arah luar dengan warna kontras.
4. Pada tengah-tengah bidang laga dibuat lingkaran dengan garis tengah 2 meter.
5. Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar yang berhadapan, sudut yang berhadapan lainnya sudut netral dan wasit.
6. Perlengkapan gelanggang  
Perlengkapan yang ada pada gelanggang adalah:
  - a. ember, gelas, kain pel, dan kesed ijuk;
  - b. jam pertandingan;
  - c. gong atau alat yang fungsinya sama;
  - d. lampu babak;
  - e. lampu pemenang dengan warna merah dan biru;
  - f. perlengkapan pembantu pesilat;
  - g. perlengkapan lain-lainnya;
  - h. formulir pertandingan.

7. Perlengkapan pesilat saat bertanding

Pesilat sebelum masuk pertandingan, harus melengkapi diri dengan perlengkapan berikut:

- a. pakaian pertandingan, pakaian pencak silat berwarna hitam;
- b. pelindung badan (*body protector*);
- c. pelindung kemaluan.

**DENAH GELANGGANG PERTANDINGAN  
DAN SUSUNAN PELAKSANA TEKNIS PERTANDINGAN**



Keterangan:

- L. Ketua Pertandingan
- M. Sekretaris Pertandingan
- N. Dokter Pertandingan
- O. Pengamat Waktu
- P. Dewan Wasit – Juri
- Q. Dewan Hakim
- R. Dewan Pendekar
- S. Wasit Juri
- T. Pembantu-Pembantu

# DAFTAR PUSTAKA

2008. [duel.melsa.net.id](http://duel.melsa.net.id)

Herdiana. 2008. **SMART ATLIT (Pembekalan Dini Olahraga dan Kesehatan)**. Jakarta: PT. Intimedia.

Oong Maryono. 1998. **Pencak Silat Merentang Waktu**. Pemakalah pada Konferensi Internasional Budaya Sunda (KIBS) di Bandung (2001).

Sekretariat Negara. 1985. **30 Tahun Indonesia Merdeka**. Jakarta.

2008. [www.cbpersilat.com/anggota-persilat.htm](http://www.cbpersilat.com/anggota-persilat.htm)

2008. [www.kpnusantara.com/books/books.htm](http://www.kpnusantara.com/books/books.htm)

2008. [www.mail-archive.com/silatbogor@yahoogroups.com/msy00020.html](http://www.mail-archive.com/silatbogor@yahoogroups.com/msy00020.html)

2008. wikipedia berbahasa Indonesia.

2008. [www.anjjabar.go.id](http://www.anjjabar.go.id).

Setiap orang memiliki sifat kemampuan untuk mempertahankan diri dari serangan lawan. Mempertahankan diri dapat dilakukan dengan bela diri, di antaranya pencak silat. Pencak Silat adalah seni bela diri asli Indonesia yang telah diwariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Pencak Silat bukan hanya menciptakan manusia-manusia yang memiliki tubuh yang sehat dan kuat, tetapi juga menciptakan manusia-manusia yang berjiwa ksatria, seperti yang terkandung dalam motto "*men sana in corpore sano*" yang artinya **di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat.**

Latihan Pencak Silat meliputi teknik pembentukan sikap, teknik dasar, aturan permainan. Dalam aturan permainan di antaranya dijelaskan tentang pembagian kelas berdasarkan usia dan berat badan seperti yang dibahas dalam buku ini. Selain itu buku ini juga menjelaskan secara lugas tentang bagaimana pembentukan sikap, teknik dasar, atau aturan permainan lainnya.

Bagi Anda yang ingin menguasai teknik-teknik pencak silat, buku yang berjudul **PERCAYA DIRI DENGAN PENCAK SILAT** ini sangat tepat untuk dijadikan panduan atau petunjuk.



ISBN : 978-602-8261-04-3