

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. PENCAK SILAT**

##### **1. Sejarah**

Menurut Sucipto (2009:10), sejak awal tahun masehi telah berkembang hubungan dagang antara India di Asia Selatan, Cina di Asia Timur, Indonesia di Asia Tenggara dan Romawi di Asia Selatan. Hubungan dagang semakin ramai setelah ditemukannya jalur laut melalui Selat Malaka, India dan laut tengah. Selat malaka terletak diantara 95°BT-103°BS dan hanya memiliki lebar 1,5 mil berada di semenanjung Malaysia (Thailand, Malaysia, Singapura) dan Pulau Sumatra Indonesia (Aceh, Sumatra Utara, Riau, & kepulauan Riau) laut pada titik sempit yaitu selat Phillips berdekatan dengan Singapura yang merupakan salah satu tempat kemacetan lalulintas terpenting dunia. Selat Malaka menjadi penghubung antara samudra Hindia dan samudra Pasifik serta terdapat 3 negara besar yang berperan didalamnya yaitu India, Indonesia dan Republik Rayat Tiongkok. Diperkirakan pada masa itu ada sekitar 50.000 kapal melintas di selat Malaka di setiap tahunnya yang mengangkut antara seperempat dan seperlima perdagangan laut dunia. Adanya perdagangan yang makin ramai, maka munculah pelabuhan-pelabuhan perdagangan seperti Pasai, Malaka, Demak dan Banten yang akhirnya menimbulkan hubungan timbal balik. Barang dagangan yang

berasal dari Cina diantaranya sutra, kertas, kulit binatang, kayu manis serta porselen. Barang dagangan yang berasal dari India berupa ukiran, gading, perhiasan, kain tenun, gelas, permata dan wol halus kemudian semua barang dagangan tersebut ditukar dengan rempah-rempah, emas dan perak yang berasal dari Indonesia. Dengan berlabuhnya kapal dagang dari berbagai penjuru dunia ke Selat Malaka mengakibatkan terjadinya asimilasi dan akulturasi pengetahuan, seni dan kebudayaan oleh para pedagang asing terhadap budaya melayu setempat. Hal tersebut juga membawa dampak perubahan yang signifikan pada seni bela diri pencak silat saat itu.

Pendapat dari Sheikh Shamsudin (2005) dalam Andrian R.Nugraha (2010:6), berpendapat bahwa terdapat pengaruh ilmu beladiri dari Cina dan India yang ada dalam seni beladiri pencak silat.

Hisbullah Rahman dalam Amran SN (2010:14), berpendapat bahwa sebagian besar orang Cina menimba ilmu di Universitas Nalanda yang terletak di Pariangan Padangpanjang Palembang. Tempat tersebut merupakan pusat ibadah yang mengajarkan ilmu agama Budha, filsafat dan juga ilmu bela diri. Disinyalir terjadi perpaduan seni beladiri Cina dengan gerakan yang lentur, lemah gemulai dan keras yang dijumpai pula di berbagai aliran pencak silat Minangkabau. Ini dipaparkan dalam tulisan yang berjudul "Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Indonesia."

Menurut Andrian R. Nugraha (2010:7), pencak silat diperkirakan menyebar di kepulauan Nusantara mulai abad ke-7 Masehi. Dalam pengertian yang luas pencak silat telah diakui sebagai budaya suku Melayu, yaitu penduduk di sekitar pesisir Sumatra, Semenanjung Malaka, serta kelompok etnik yang menggunakan lingua franca melayu (bahasa pengantar melayu) berada di berbagai daerah sekitar pulau Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi dan daerah lain yang akhirnya berkembang sesuai suku dan ras tradisional mereka sendiri.

Andrian R. Nugraha (2010:5), berpendapat bahwa pencak silat adalah seni beladiri Asia berakar dari budaya Melayu yang dalam bahasa Minangkabau silat disebut silek. Selain di Indonesia pencak silat dikenal pula di Brunai Darusalam, Filipina Selatan, Malaysia (gayong), Singapura (cekak), dan Thailand (bersilat).

Amran SN (2010:4), berpendapat bahwa kebudayaan Minangkabau merupakan sebuah batang dari kebudayaan Melayu Nusantara yang secara khas dan spesifik pencak silat disebut silek Minangkabau. Merupakan kesatuan alam adat minangkabau dengan filsafat alam takambang jadi guru, jika diartikan secara menyeluruh digambarkan silek Minangkabau adalah pohon nan rimbun tentulah memiliki cabang ranting serta tunas. Kebudayaan minangkabau juga disebut kebudayaan melayu Minangkabau yang mendiami negara-negara seperti Malaysia (Johor, Trenggano, Negeri Sembilan, Malaka) Singapura, Brunei Darusalam, dan Indonesia (Aceh, Riau, Sunda, Banjar Jawa Bugis dan lain-lain).

Eddie M. Nalapraya (1995) dalam Amran SN (2010:7), menjelaskan dalam kertas kerjanya yang berjudul “ Pengamatan Semula Sejarah Silat dan Relevansinya pada Potensi Peningkatan Kecemerlangan Tamadud Melayu” yang dipaparkan dalam konvensi dunia persilatan dan pembangunan menjelang abad 21 pada tanggal 23 Desember 1995, di Sempena Festival Silat Nusantara II di Selangor Ehsan Malaysia berpendapat bahwa : Minangkabau adalah daerah sumber pencak silat terbesar dan diakui oleh dunia internasional dengan sebutan “ Minangkabau merupakan negeri ibu pencak silat”. Di wilayah Sumatra Barat terdapat 250 aliran pencak silat yang menjadi warisan media tradisional bagi penjabaran nilai luhur budaya Minangkabau berupa teknik dan kembangan bela diri sehingga terjadi keunikan, khas, etis, estetik, memiliki daya inspirasi, imajinatif, mulia, terpuji, sebagai sarana pembangkit nilai jati diri kemanusiaan yang dianggap mampu membangkitkan batang tarandam Sumatra Barat.

Amran SN (2010:8) berpendapat bahwa sumber terbesar pencak silat lainnya terdapat di Jawa Barat yang dikenal dengan aliran Cimande, disinyalir merupakan sumber asal dari aliran-aliran yang ada di Jawa Barat. Cimande dan Minangkabau sering disebut sebagai sumber dari segala aliran dasar pencak silat yang terdapat di Indonesia.

Selain itu penyebaran pencak silat juga banyak dipengaruhi oleh kaum ulama di nusantara kala itu. Catatan historis ini dinilai otentik dan masih dapat kita lihat sampai sekarang.

M. Hariwijaya, S.S., M.Si. (2007:1,2) menjelaskan bahwa pada tahun 30H atau 631M, Kalifah Usman bin Afan mengirim delegasi ke China berselang 20 tahun wafatnya Rasulullah SAW. Dalam perjalanan lautnya memakan waktu sampai dengan 4 tahun dan sempat singgah di kepulauan nusantara. Kemudian pada tahun 674M, dinasti Umayyah mendirikan pangkalan dagang di pantai barat Sumatra. Ini merupakan awal dari masuknya Islam di Indonesia, dimana Aceh adalah wilayah paling barat nusantara yang pertama kali menerima agama Islam. Di Aceh pula berdiri kesultanan atau kerajaan Islam pertama di Indonesia yaitu Kesultanan Perlak.

Endar Wismulyani (2008:55) berpendapat bahwa kesenian beladiri debus berkaitan erat dengan syiar agama Islam di Indonesia tepatnya di wilayah Banten yang mayoritas penduduknya memeluk agama Hindu dan Budha. Kemudian pada masa pemerintahan Sultan Ageng Tritayasa pada abad XVII Masehi (1651-1652) debus di fokuskan sebagai alat pembangkit semangat para pejuang dalam melawan penjajah Belanda.

Amran SN (2010:15) berpendapat bahwa pencak silat merupakan salah satu pengembang dari ajaran agama Islam. Seorang ulama bernama Syekh Burhanudin yang dikenal sangat cerdas dan kreatif sebagai penyebar agama Islam di bagian barat Sumatar Barat tepatnya di Minangkabau. Beliau tidak menggunakan kekerasan dalam menyiarkan agama Islam, tetapi menggunakan pendekatan persuasive dan edukatif dengan mengajarkan ilmu beladiri kepada anak-anak muda, kemudian

mengajarkan randai yang berisikan jurus-jurus silat dalam bentuk pagelaran. Setelah anak-anak muda tertarik dengan randai dan pencak silat, beliau mengajak mereka mengaji ilmu agama Islam di Surau yang didirikannya. Karena pencak silat itu dikaitkan dengan ajaran Islam, yang mempercayai kegaiban atau kebatinan, maka Syekh Burhanudin juga mengajarkan silat kebatinan pada murid-muridnya yang dianggap telah matang.

Andrian R.Nugraha (2010:9) pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi dibawah penguasaan dan peraturan pencak silat (The internasional Pencak silat Federation/persekutuan Pencak Silat Antarbangsa). pencak silat juga telah dipromosikan oleh pesilat ke beberapa negara di lima benua dengan tujuan agar pencak silat menjadi olahraga olimpiade. Sebagai wujud dari kompetisi olahraga internasional, maka hanya anggota yang diakui pesilat dan diizinkan berpartisipasi pada kompetisi internasional, sehingga pada tahun 1986 untuk pertama kalinya diadakan kejuaraan dunia pencak silat di luar Asia bertempat di Wina, Austria. Pada tahun 2002 kali pertama pencak silat diperkenalkan sebagai bagian program pertunjukan di Asean Games di Busan Korea Selatan. Kejuaraan dunia terakhir diselenggarakan pada bulan desember tahun 2002 bertempat di Penang Malaysia. Hal di atas merupakan upaya para pecinta olah raga seni bela diri pecak silat agar dikenal dan terima masyarakat dunia.

## 2. Pengertian

Pencak silat secara Etimologi berasal dari 2 kata yaitu Pencak dan Silat. Istilah pencak sudah terkenal diwilayah Asia Tenggara sedangkan silat hanya dikenal di Indonesia. Kata pencak dan silat memiliki arti yang sama tetapi dalam perkembangannya, pencak lebih mengarah ke seni bela diri sedangkan silat lebih mengarah pada ajaran teknik beladiri atau pertarungan.

M.Atok Iskandar dkk (1992:11), menjelaskan bahwa, pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela/mempertahankan existensi (kemandirian) dan integrasinya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman kepada Tuhan YME

Imam Koesoepangat dalam Sucipto (2001:26-28) berpendapat bahwa pencak adalah gerakan bela diri tanpa lawan, sedangkan silat sebagai beladiri yang tidak boleh dipertandingkan

PB IPSI dan BAKIN 1975 dalam Sucipto (2001:26-28) mengartikan sebagai berikut, Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Hasan Alwi (2008:1043) berpendapat bahwa pencak adalah keahlian dalam mempertahankan diri, dalam seni keahlian yang dimaksud

adalah gerakan tangkisan, hindaran, dan menyerang. Sedangkan Silat maknanya adalah olahraga yang didasarkan pada kegiatan menghindar, menyerang dan mempertahankan diri dengan atau tanpa senjata. Dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah suatu skill kepandaian dalam seni berkelahi yang didasarkan pada ketangkasan dalam menyerang, menghindar, dan membela diri baik dalam suatu pertandingan khusus atau dalam perkelahian sebenarnya.

### **3. Teknik Pencak Silat**

Agung Nugroho (2000:78) dalam jurnal UNY Vol.4. (2008:4) berpendapat bahwa Pencak merupakan cabang yang sudah berkembang di berbagai sekolah tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi bahkan sudah masuk di instansi, teknik pencak silat terdiri dari atas : pukulan, tendangan dan jatuhan.

Rusli Lutan dalam Herman Tarigan (2003:23) berpendapat bahwa gerak dasar pencak silat terbagi menjadi 3 gerak dasar yaitu lokomotor (bergerak dan berpindah tempat), non lokomotor (bergerak tidak berpindah tempat) serta gerakan manipulatif. Pengertian gerakan dari gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai 4 aspek sebagai satu kesatuan. Aspek yang dimaksud adalah aspek mental, spriritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

Andrian Nugraha (2010:7), berpendapat bahwa kesenian randai dari Sumatra Barat memakai silek/silat sebagai unsur tarian dan dalam pencak silat sendiri memiliki 3 aspek utama yang terdapat di dalamnya yaitu : 1) Aspek Seni Budaya, diperlihatkan melalui bentuk seni tarian pencak silat dengan musik dan busana tradisional setempat, 2) Aspek beladiri, cenderung ditekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat menggunakan serangan dan elakan secara cepat dan tepat terhadap lawan, 3) Aspek olahraga, melibatkan aktifitas fisik dengan menyesuaikan pikiran dan olah tubuh dalam bentuk gerakan jurus.

Hal ini dapat direalisasikan pada pertandingan dan penampilan seni dalam bentuk demonstrasi jurus baik disajikan secara tunggal, ganda dan beregu.

Andrian Nugraha (2010:10) tingkatan kemahiran dalam mempelajari pencak silat ada 4 tahap yaitu : 1) Pemula, pesilat belajar semua tahap dasar seperti kuda-kuda, teknik tendangan, pukulan, tangkisa, elakan, bantingan, olah tubuh maupun rangkaian jurus dasar perguruan dan jurus standar IPSI, 2) Menengah, pesilat difokuskan pada aplikasi gerakan dasar, pemahaman dan variasi serangan. Bila pesilat mulai terlihat bakat minatnya, maka akan disalurkan sesuai cabang yang diampu, masuk pada kategori seni atukah kategori laga saat mengikuti kompetisi resmi, 3) Pelatih, pesilat sudah berhasil memiliki kemampuan yang matang berdasarkan pengalaman ditahap pemula dan menengah, kemudian akan melangkah ketahap berikutnya. Mereka akan diberikan

teknik-teknik beladiri perguruan yang hanya diberikan bagi seseorang yang dapat dipercaya dan mampu secara teknik maupun moral, karena teknik beladiri ini merupakan teknik tempur yang efektif dalam melumpuhkan dan mematikan lawan, 4) Pendekar, pada tahap ini pesilat telah diakui oleh para sesepuh perguruan, mereka akan mewarisi ilmu-ilmu rahasia tingkat tinggi dari perguruanannya.

Berikut teknik dasar pembelajaran pencak silat yang dijabarkan oleh Mujiono, Betari Dwi Zoelvia watie, Kurniawati (2016:73-80) adalah sebagai berikut :

a. Gerak Dasar Non Lokomotor pada Pencak Silat

1) Sikap Berdiri Tegak

Pandangan kedepan, bahu, dada dan perut rileks, mengambil nafas melalui hidung. Tumit rapat, telapak kaki membuat sudut  $90^0$  .



Gambar 2.1  
Sikap berdiri tegak  
(Sumber : PJOK kls. IV, 73)

2) Sikap Salam

Rentangkan kedua tangan keatas, pandangan ke atas, menjelang sikap berdoa, rapatkan kedua telapak tangan diatas kepala, turun di depan dada, kepala menunduk dan berdoa kepada Tuhan YME.



Gambar 2.2  
Sikap salam  
(Sumber : PJOK kls. IV, 74)

## 3) Sikap Berdiri Kang-kang

Merupakan sikap dasar untuk melangkah dan kuda-kuda dengan cara membuka kaki ke kiri dan kanan / loncatan kecil membentuk sikap kangkang.



Gambar 2.3  
Sikap kang-kang  
(Sumber : PJOK kls. IV,74)

## 4) Sikap Berdiri kuda-Kuda

## a) Kuda-kuda depan

Salah satu kaki ke depan, berat badan bertumpu pada kaki depan, telapak kaki membentuk sudut  $30^0$ .



Gambar 2.4  
Kuda-kuda depan  
(Sumber : PJOK kls. IV, 74)

## b) Kuda-kuda Belakang

Satu kaki berada didepan, berat badan bertumpu pada kaki belakang dengan telapak kaki membentuk sudut  $30^0$ .



Gambar 2.5  
Kuda-kuda belakang  
(Sumber : PJOK kls. IV, 74)

## c) Kuda-kuda Tengah

Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan berat badan bertumpu merata, kedua telapak kaki serong membentuk sudut  $30^0$ .



Gambar 2.6  
Kuda-kuda tengah  
(Sumber : PJOK kls. IV,75)

## d) Kuda-kuda samping

Kedua kaki dibuka selebar bahu, berat badan bertumpu pada salah satu kaki yang menekuk, kedua telapak kaki



Gambar 2.7  
Kuda-kuda samping  
(Sumber : PJOK kls. IV,75)

membentuk sudut  $30^{\circ}$ .

#### 5) Sikap Istirahat

Rentangkan kaki ke kiri samping, pergelangan tangan kiri dipegang tangan kanan, ibu jari melingkar. Kemudian dari sikap istirahat kesikap tegak, kaki kiri dirapatkan dengan kaki kanan. Sikap ini dilakukan ketika mendengar petunjuk dari guru.



Gambar 2.8  
Sikap istirahat  
(Sumber : PJOK kls. IV, 75)

#### 6) Sikap Pasang

Arah pandangan lurus ke depan, kaki dibuka agak lebar, salah satu kaki di depan dan kedua lutut ditekuk berat badan terletak pada kaki belakang. Posisi kedua tangan melakukan sikap pasang di depan dada.

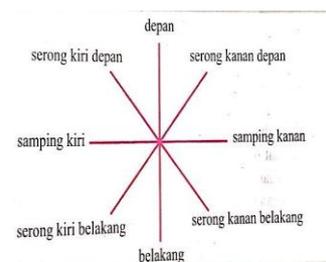


Gambar 2.9  
Sikap pasang  
(Sumber : PJOK kls. IV,75)

### b. Gerak Dasar Loko Motor Pada Pencak Silat

#### 1) Gerak Langkah

Gerak berpindah tempat (lokomotor) dalam pencak silat disebut gerak langkah. Arah langkah yang harus dipahami dalam beladiri pencak silat



Gambar 2.10  
Gerak langkah  
(Sumber : PJOK kls. IV, 77)

adalah arah dengan delapan penjuru mata angin untuk menempatkan posisi dalam serangan.

2) Melangkah/memindahkan pijakan kaki :

- a) Angkatan, melangkah dilakukan dalam 2 bentuk, yaitu angkatan tinggi dan rendah.



Gambar 2.11  
Angkatan tinggi  
(Sumber : PJOK kls. IV, 77)

(1) Angkatan tinggi

Satu kaki datar dengan paha, letakkan kaki sesuai arah tujuan.

(2) Angkatan rendah

Mengangkat biasa salah satu kaki, Letakkan kaki ketempat sesuai arah dan tujuan.



Gambar 2.12  
Angkatan rendah  
(Sumber : PJOK kls. IV, 77)

b) Geseran

Menggeser salah satu kaki, ujung jari kaki atau tumit masih menyentuh lantai sesuai dengan



Gambar 2.13  
Geseran  
(Sumber : PJOK kls IV,77)

c) Putaran

Mengangkat 1 telapak kaki ke depan memutar ke luar, kemudian kaki belakang jinjit.



Gambar 2.14  
Putaran  
(Sumber : PJOK kls. IV,78)

## d) Lompatan

Dengan cara salah satu kaki melakukan tolakan disusul kaki lainnya, kaki yang satu mendarat diletakkan sesuai arah yang dituju dan disusul kaki lainnya, diusahakan mendapati posisi kaki yang kokoh.



Gambar 2.15  
Lompatan  
(Sumber : PJOK kls. IV, 78)

## e) Loncatan

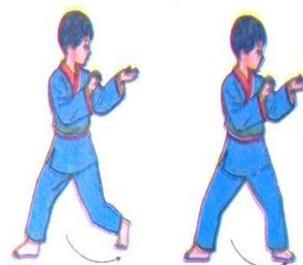
Dengan cara kedua kaki melakukan tolakan secara bersamaan, kemudian kedua kaki mendarat secara bersama-sama di tempat sesuai arah yang dituju untuk mendapatkan posisi kaki yang kokoh pula.



Gambar 2.16  
Loncatan  
(Sumber : PJOK kls. IV, 78)

## f) Ingsutan

Dengan cara menggeser telapak kaki tanpa diangkat dari lantai dengan gerakan tumit, kemudian kedua telapak kaki bergeser sejajar ke arah luar dan dalam disertai kedua lutut ditekuk.



Gambar 2.17  
Ingsutan  
(Sumber : PJOK kls. IV, 78)

### 3) Bentuk atau pola langkah

Adalah gerakan pijakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain sebagai tumpuan mencari posisi paling menguntungkan. Bentuk pengembangan pola langkah yang berangkai diantaranya adalah pola langkah gergaji/zig-zag, ladam/hutuf U, segi tiga, segi empat dan huruf S

Teknik dasar Pukulan pencak silat adalah sebagai berikut :

#### a. Pukulan depan

Dengan cara posisi awal berdiri sikap kuda-kuda, salah satu kaki di depan dan yang lain di belakang pada posisi lurus. Salah satu tangan mengepal diluruskan kearah sasaran, tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan jari merapat.



Gambar 2.18  
Pukulan depan  
(Sumber : PJOK kls. IV, 79)

#### b. Pukulan samping

Dengan cara membuka kedua kaki selebar bahu, kemudian telapak tangan mengepal di depan dada dengan posisi menyilang, ayunkan tangan dengan kuat ke samping menggunakan punggung tangan kearah sasaran lawan.



Gambar 2.19  
Pukulan samping  
(Sumber : PJOK kls. IV, 79)

Teknik dasar Tendangan dalam pencak silat adalah :

a. Tendangan Lurus

Posisi berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan, kaki lain diangkat dengan lutut ditekuk untuk dihempaskan, tungkai bawah diluruskan arah sasaran. Menekuk satu tangan, tangan yang lain menutup tubuh bagian atas dan bawah.



Gambar 2.20  
Tendangan lurus  
(Sumber : PJOK kls. IV, 79)

b. Tendangan Jejak

Berdiri satu kaki sebagai tumpuan, angkat kaki lain dengan lutut ditekuk, tendangkan kaki ke arah lawan perkenaan pada telapak kaki, sedang posisi kedua tangan menutup tubuh bagian atas dan bawah.



Gambar 2.21  
Tendangan jejak  
(Sumber : buku PJOK kelas IV)

Teknik dasar Tangkisan Pencak Silat adalah sebagai berikut :

a. Tangkisan Kelit

Menangkis serangan lawan dengan telapak tangan bagian luar, arah gerakan tangkisan dari dalam ke arah luar atau sebaliknya.



Gambar 2.22  
Tendangan jejak  
(Sumber : PJOK kls. IV, 80)

b. Tangkisan Siku

Saat mendapat serangan dari lawan kemudian ditangkis menggunakan salah satu siku tangan, dengan siku yang ditekek/ditarik arah dada.



Gambar 2.23  
Tendangan jejak  
(Sumber : PJOK kls. IV, 80)

Andrian R. Nugraha (2010:9) berpendapat bahwa Padepokan dalam istilah Jawa adalah suatu kompleks perumahan dengan areal yang cukup luas, berfungsi sebagai sarana proses belajar mengajar seorang pendekar ketika menekuni ilmu beladiri pencak silat. Di Indonesia memiliki Padepokan Nasional Pencak Silat Seluruh Indonesia atau disingkat PNPSI yang terletak di Taman Mini Indonesia Indah (TMII). Padepokan ini memiliki lahan seluas  $\pm 5,2$  Hektar, luas bangunan  $8.700\text{m}^2$  dan luas jumlah selasar  $\pm 5000\text{m}^2$ . Padepokan ini diresmikan pada 20 April 1997 oleh presiden Soeharto. PNPSI ini berfungsi untuk : 1) Sebagai pusat informasi pendidikan, penyajian dan promosi berbagai hal yang menyangkut pencak silat, 2) Sebagai pusat berbagai kegiatan yang berhubungan dengan upaya pelestarian, pengembangan, penyebaran, dan peningkatan citra pencak silat serta nilai-nilainya, 3) Sebagai sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan masyarakat pencak silat Indonesia, 4) Sebagai sarana untuk memper erat persahabatan diantara masyarakat pencak silat di berbagai negara, 5) Sebagai sarana untuk memasyarakatkan dua kode etik manusia pencak silat yakni Prasetya Pesilat Indonesia dan Ikrar Pesilat.

## **B. GIAT SMAN 1 GARUM BLITAR DALAM MELESTARIKAN DAN MENGEMBANGKAN PENCAK SILAT**

### **1. Tujuan Penyelenggara**

UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dijelaskan bahwa, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

PP RI Nomor 17 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan pekan dan kejuaraan dijelaskan bahwa, kejuaraan olahraga pelajar meliputi kejuaraan olahraga pelajar dan mahasiswa di tingkat kabupaten / kota, provinsi, wilayah dan nasional.

Adapun penyelenggara kejuaraan “SMANEGA CUP” ini adalah sebagai ajang kompetisi pencak silat yang ada di UPT Pendidikan tingkat SMP dan SMA se-Blitar Raya dengan tujuan :

- a. Sebagai media menjaga, melestarikan, dan mempromosikan pencak silat kepada masyarakat umum
- b. Menanamkan nilai sportifitas dalam suasana kompetisi yang sehat
- c. Meningkatkan motivasi dan minat terhadap olahraga pencak silat
- d. Menggali potensi atlet muda pencak silat Indonesia
- e. Ikut melestarikan budaya bangsa
- f. Melestarikan dan mengembangkan seni budaya asli Indonesia
- g. Memper erat persaudaraan antar anggota IPSI kabupaten Blitar

## 2. Kepanitiaan Sarana dan Prasarana

### a. Kepanitiaan

Setiap penyelenggaraan pertandingan bersekala besar ataupun kecil membutuhkan pengelolaan yang sebaik mungkin meliputi tahap pelaksanaan, penilaian serta pelaporan. Dikutip dari laman <http://www.scribd.com/doc/1864708/Organisasi-pertandinganTM>, bahwa perencanaan penyelenggaraan pertandingan diawali dengan mendiskusikan susunan kepanitiaan sesuai dengan acara yang akan diselenggarakan meliputi: 1) Ketua pertandingan, 2) Wakil ketua pertandingan, 3) Sekretaris, 4) Bendahara, 5) Panitia Hakim (komisi disiplin), dan 6) Seksi-seksi.

### b. Sarana dan Prasarana

Kamus Besar Indonesia (KBI) (2002:999,893), Sarana, adalah segala sesuatu (bisa berupa syarat atau upaya) yang dapat dipakai sebagai alat atau media dalam mencapai maksud dan tujuan, sedangkan Prasarana, adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (usaha, pengembangan, proyek).

UU RI N0.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa yang dimaksud prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan olahraga. Sedangkan sarana olahraga adalah peralatan atau perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga.

Pada pasal 8 IPSI (2012:9,10) tentang perlengkapan pertandingan :

### 1) **Gelanggang pertandingan**

Dapat di lantai dan dilapisi matras dengan tebal maksimal 5cm, 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, disediakan oleh komite pelaksana dengan penjelasan sebagai berikut :

- a) Untuk kategori Tanding mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Gelanggang terdiri dari bidang gelanggang berbentuk segi 4 bujur sangkar dengan ukuran : 10 m x 10 m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m. Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis putih selebar  $\pm 5$  cm ke arah luar. Pada tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.

Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding terdiri atas sudut warna biru yang berada di sebelah ujung kanan meja ketua pertandingan, Sudut warna merah yang berada di arah diagonal sudut biru, Sudut berwarna putih yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.

b) Untuk Kategori Tunggal, Ganda dan Regu mengikuti ketentuan sebagai berikut : gelanggang penampilan untuk ketiga kategori tersebut adalah bidang gelanggang dengan ukuran 10 m x 10 m.

2) **Perlengkapan Gelanggang**, terdiri dari :

- a) Meja dan kursi pertandingan,
- b) Meja dan kursi Wasit juri
- c) Formulir pertandingan dan alat tulis menulis
- d) Jam pertandingan, gong dan bel
- e) Lampu babak/alat lainnya untuk menentukan babak
- f) Lampu isyarat warna merah, biru, dan kuning untuk memeberikan isyarat yang diperlukan sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung
- g) Bendera kecil warna merah dan biru bertangkai masing-masing dengan ukuran 30 cm x 30 cm untuk juri tanding dan bendera warna kuning untuk pengamat waktu
- h) Papan informasi kategori tunggal, Ganda dan Regu
- i) Tempat senjata
- j) Papan nilai
- k) Timbangan, alat timbangan pada saat timbang awal sama dengan alat timbang pada saat timbang ulang. Alat timbang yang dipergunakan adalah alat timbang yang sudah ditera dan dinyatakan sah oleh delegasi teknik.

- l) Perlengkapan Pengeras Suara (sound system)
- m) Ember dan gelas plastic, kain pel, keset / keset kaki
- n) Alat perkam suara/gambar, operator dan perlengkapan (alat ini tidak merupakan alat bukti yang sah dalam menentukan kemenangan)
- o) Papan nama : Ketua Pertandingan, Dewan Wasit Juri, Sekretaris Pertandingan, Pengamat Waktu, Dokter Pertandingan, juri sesuai urutan (I s.d V). bila diperlukan istilah tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa lain yang dituliskan di bagian bawah scoring board digital
- p) Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain, dalam keadaan tertentu (penonton terlalu ramai dan suara wasit tidak terdengar oleh pesilat) maka wasit menggunakan pengeras suara/pembesar suara (wireless).

### **3. Peserta**

UU RI N0.3 Th 2005, tentang sistem keolahragaan nasional Bab I pasal 1 ayat 6 yang dimaksud peserta/pengolahraga adalah orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial, sedang olahragawan atau atlet adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk prestasi.

### **4. Aturan Pertandingan IPSI**

- a. IPSI (2010:2), Bab I pasal 1 Kategori Pertandingan Pencak silat :

- 1) Kategori Tanding, menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menagkis/mengelak/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak.
- 2) Kategori Tunggal, adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.
- 3) Kategori Ganda, kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuanan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.
- 4) Kategori Beregu, kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 3 orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan

kemahirannya dalam Jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

b. IPSI (2010:3) Bab I pasal 2 Tentang penggolongan pertandingan dan ketentuan tentang umur serta berat badan baik putra maupun putri :

1) Penggolongan pertandingan pencak silat menurut umur dan jantina untuk semua kategori terdiri atas:

Pertandingan untuk Putri dan putra		
No	Golongan	Usia
1.	Usia Dini	Berumur di atas 9 Th-12 Th
2.	Praremaja	Berumur diatas 12 Th-14 Th
3.	Remaja	Berumur di atas 14 Th-17 Th
4.	Dewasa	Berumur di atas 17 Th-35 Th

2) Kebenaran tentang umur pesilat yang mengikuti pertandingan dibuktikan dengan akte kelahiran/ijazah/paspor

3) Umur pesilat harus sesuai dengan umur peserta (usia dini atau pra remaja atau remaja atau dewasa) dengan berpedoman ddengan umur yang bersangkutan pada waktu tanggal/hari pertama pertandingan dimulai, artinya pesilat pada tanggal/hari pertama dilaksanakan berumur tepat pada batas ketentuan umur minimal atau maksimal dari golongan yang diikuti. Umur yang menyalahi mengakibatkan pesilat dikenakan diskualifikasi dari pertandingan.

- 4) Pembagian kelas untuk berat badan hanya berlaku untuk kategori tanding yang dilakukan dengan penimbangan badan. Penimbangan pertama dilakukan sekurang-kurangnya 6 jam sebelum dimulainya pertandingan pertama dalam satu kejuaraan. Pada waktu penimbangan pesilat hanya menggunakan pakaian pencak silat yang kering tanpa sabuk, pelindung kemaluan dan pelindung sendi. Pada dasarnya penimbangan pertama dilakukan untuk menentukan kelas dan oleh karna tidak ada diskualifikasi pada penimbangan pertama. Bila berat badan pesilat melebihi atau kurang dari ketentuan berat badan yang diikutinya, pesilat yang bersangkutan diberi waktu 1 (satu) jam untuk menyesuaikan berat badannya. penimbangan kedua harus tetap dalam pakaian yang kering. Pesilat yang karena alasan yang sah tidak dapat memenuhi persyaratan penimbangan pertama, tetapi telah memenuhi persyaratan pendaftaran dapat diikutkan dalam undian dan masuk dalam jadwal pertandingan, tetap dapat mengikuti pertandingan bila memenuhi ketentuan dalam penimbangan ulang.
- 5) Penimbangan ulang dilakukan 15 (lima belas) menit sebelum pesilat yang bersangkutan mengikuti pertandingan sesuai jadwal yang ditentukan. Untuk timbang ulang pesilat baik putra ataupun putri pakaian pencak silat yang kering tanpa sabuk, pelindung kemaluan, dan pelindung sendi untuk semua kelas. Pesilat yang tidak dapat memenuhi ketentuan berat badan dalam penimbangan

ulang menurut kelas yang diikutinya, dikenakan sanksi diskualifikasi. Penimbangan harus disaksikan oleh petugas penimbangan dan atau anggota wasit juri yang ditugaskan untuk itu, serta oleh kedua official tim petugas penimbangan dan kedua official harus menandatangani formulir berat badan penimbangan ulang yang telah disediakan oleh panitia pelaksana.

- 6) Pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan kesehatan harus dilakukan oleh pesilat tanding dan T,G,R dilakukan sekurang-kurangnya 6 (enam) jam sebelum dimulainya pertandingan pertama dalam satu kejuaraan. Pesilat yang karena alasan yang tidak sah dapat mengikuti pemeriksaan kesehatan, tetapi telah memenuhi persyaratan pendaftaran dapat diikutkan dalam undian dan masuk dalam jadwal pertandingan, tetap dapat mengikuti pertandingan bila telah melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum pertandingan.
- c. IPSI (2010:4), Bab I Pasal 3 kategori dan kelas pertandingan untuk usia dini :

- 1) Tanding terdiri atas Tanding putra dan putri

No	Kelas	Berat Badan
1.	Kelas A	DI atas 26-27 Kg
2.	Kelas B	Di atas 27-28 Kg
3.	Kelas C	Di atas 28-29 Kg
4.	Kelas D	Di atas 29-30 Kg
5.	Kelas E	Di atas 30-31 Kg
6.	Kelas F	Di atas 31-32 Kg
7.	Kelas G	Di atas 32-33 Kg

- 2) Tunggal terdiri atas tunggal putra dan tunggal putri
  - 3) Ganda terdiri atas ganda putra dan ganda Putri
  - 4) Regu terdiri atas regu putra dan regu Putri
- d. IPSI (2010:5) Bab I Pasal 4 kategori kelas tanding untuk Pra-Remaja
- 1) Tanding terdiri atas tanding putra dan putri

No	Kelas	Berat Badan
1.	Kelas A	Di atas 28-30 Kg
2.	Kelas B	Di atas 30-32 Kg
3.	Kelas C	Di atas 32-34 Kg
4.	Kelas D	Di atas 34-36 Kg
5.	Kelas E	Di atas 36-38 Kg
6.	Kelas F	Di atas 38-40 Kg
7.	Kelas G	Di atas 40-42 Kg
8.	Kelas H	Di atas 42-44 Kg
9.	Kelas I	Di atas 44-46 Kg

- 2) Tunggal, Ganda, Regu seperti pembagian kelas untuk usia dini dengan penyesuaian pada umur peserta.
  - 3) Seluruh kategori Tunggal, Ganda, Regu dapat diikuti oleh seluruh pesilat sesuai dengan kelas golongan dan jantinya.
- e. IPSI 2010:6 Bab I Pasal 5 kategori kelas tanding untuk Remaja
- 1) Tanding terdiri atas tanding putra dan putri

No	Kelas	Berat Badan
1.	Kelas A	Di atas 39-42 Kg
2.	Kelas B	Di atas 42-45 Kg
3.	Kelas C	Di atas 45-48 Kg
4.	Kelas D	Di atas 48-51 Kg

No	Kelas	Berat Badan
5.	Kelas E	Di atas 51-54 Kg
6.	Kelas F	Di atas 54-57 Kg
7.	Kelas G	Di atas 57-60 Kg
8.	Kelas H	Di atas 60-63 Kg
9.	Kelas I	Di atas 63-66 Kg

2) Tunggal, Ganda, Regu seperti pembagian kelas untuk usia dini dengan penyesuaian pada umur peserta.

3) Seluruh kategori Tunggal, Ganda, Regu dapat diikuti oleh seluruh pesilat sesuai dengan kelas golongan dan jantinnnya.

f. IPSI (2010:7) Bab I Pasal 6, Kategori dan kelas pertandingan untuk Dewasa

1) Tanding terdiri atas tanding putra dan putri

No	Kelas	Tanding Putra	Tanding Putri
		Berat Badan	Berat Badan
1.	Kelas A	Di atas 45-50 Kg	Di atas 45-50 Kg
2.	Kelas B	Di atas 50-55 Kg	Di atas 50-55 Kg
3.	Kelas C	Di atas 55-60 Kg	Di atas 55-60 Kg
4.	Kelas D	Di atas 60-65 Kg	Di atas 60-65 Kg
5.	Kelas E	Di atas 65-70 Kg	Di atas 65-70 Kg
6.	Kelas F	Di atas 70-75 Kg	Di atas 70-75 Kg
7.	Kelas G	Di atas 75-80Kg	Di atas 75-80 Kg
8.	Kelas H	Di atas 80-85 Kg	
9.	Kelas I	Di atas 85-90 Kg	
10.	Kelas J	Di atas 90-95 Kg	
11.	Kelas Bebas	Di atas 95-110 Kg	
(khusus untuk pertandingan single event)			

- 2) Tunggal, Ganda, Regu seperti pembagian kelas untuk usia dini dengan penyesuaian pada umur peserta.
- 3) Seluruh kategori Tanding dapat diikuti oleh seluruh pesilat sesuai dengan kelas golongan dan jantannya.

## **5. Dampak Penyelenggaraan**

Sesuai dengan ciri khas dari olahraga prestasi yang mengutamakan pencapaian hasil kejuaraan berupa rekor atau gelar juara maka tujuan utama perlombaan atau pertandingan ialah menentukan siapa yang terunggul atau yang terbaik. Bersamaan dengan hal itu ada tujuan pelengkap lainnya seperti tim pemandu bakat dan pengukuran hasil latihan sebagai penilaian yang menunjukkan perkembangan lebih baik berupa keterampilan, kemampuan fisik dan mental.

Hal ini diharapkan menjadi acuan atau tolak ukur para atlit dalam menghadapi even kejuaraan di jenjang berikutnya.

MUSPROF IPSI Jatim XII (2015:2), menyebutkan bahwa laporan pelaksanaan kerja Pengprof IPSI Jatim di samping sebagai laporan pertanggungjawaban, juga untuk memberikan gambaran atas seluruh kegiatan termasuk diantaranya hasil penyelenggaraan pertandingan yang sudah dilaksanakan dan diharapkan menjadi acuan langkah-langkah kerja di masa bakti berikutnya.

MUSPROF IPSI Jatim XII (2015:7) Program bidang teknik menyebutkan bahwa, prestasi optimal seorang pesilat tergantung pada 3 komponen dasar yang terdiri dari : 1) Pelatih pencak silat, merupakan

penunjang keberhasilan pesilat dalam meraih prestasi di mana seorang pelatih tersebut harus professional, memiliki wawasan luas, dan memiliki proram latihan yang jelas tepat dan akurat, 2) Pesilat, adalah personil sebagai pelaku peraih prestasi, 3) Wasit Juri Pencak Silat, adalah personil yang memimpin dan menilai suatu pertandingan pencak silat. Penentu kemenangan seorang pesilat sangat tergantung pada keputusan wasit serta nilai yang diberikan oleh juri. Untuk itu diperlukan wasit juri yang memahami dan menghayati serta melaksanakan semua peraturan atau ketentuan lain secara baik dan benar yang berhubungan dengan pencak silat.