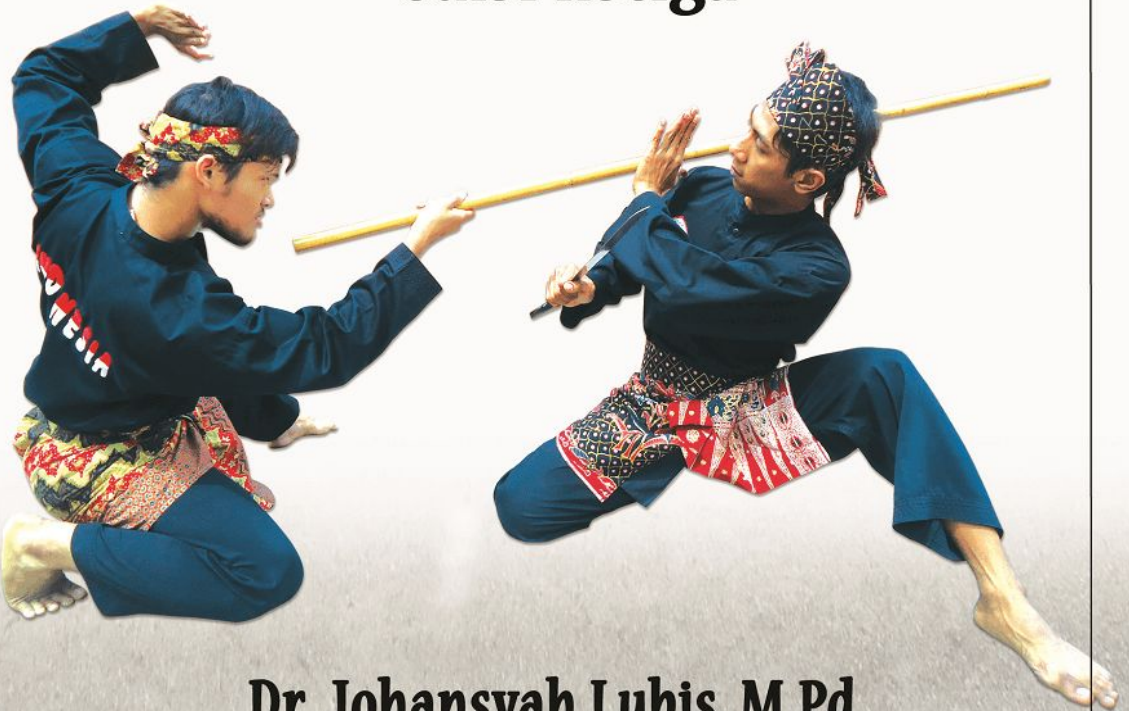




PENCAK

SILAT

— edisi ketiga —



Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.
Hendro Wardoyo, M.Pd.



PENCAK SILAT

— edisi ketiga —

DUMMY

PENCAK SILAT



— edisi ketiga —

Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
Hendro Wardoyo, M.Pd.

DUMMMY



Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
JAKARTA

Lubis, Johansyah

Pencak Silat/Johansyah Lubis

—Ed. 3,—Cet. 3.—Jakarta: Rajawali Sport, 2016.

xvi, 212 hlm., 24 cm

Bibliografi: hlm. 179

ISBN 978-979-18189-3-3

1. Pencak Silat

I. Judul

796.8

Hak cipta 2004, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2004.0061 RjS

Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.

Hendro Wardoyo, M.Pd.

PENCAK SILAT

Cetakan ke-2, Januari 2014

Cetakan ke-3, Agustus 2016

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Jakarta

Desain cover oleh octiviena@gmail.com

Model Foto: Eko Wahyudi, Hendro Wardoyo, Yola, Hendri, Raka Ardiansyah, & Aldi Mardiansyah

Ilustrator: Eko dan Endri Soleh

Dicetak di Kharisma Putra Utama Offset

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Tel/Fax : (021) 84311162 – (021) 84311163

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id [Http: //www.rajagrafindo.co.id](http://www.rajagrafindo.co.id)

Perwakilan:

Jakarta-14240 Jl. Pelepah Asri I Blok QJ 2 No. 4, Kelapa Gading Permai, Jakarta Utara, Telp. (021) 4527823. **Bandung**-40243 Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi Telp. (022) 5206202. **Yogyakarta**-Pondok Soragan Indah Blok A-1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan Bantul, Telp. (0274) 625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok. A No. 9, Telp. (031) 8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 Rt. 78, Kel. Demang Lebar Daun Telp. (0711) 445062. **Pekanbaru**-28294, Perum. De'Diandra Land Blok. C1/01 Jl. Kartama, Marpoyan Damai, Telp. (0761) 65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. (061) 7871546. **Makassar**-90221, Jl. ST. Alauddin Blok A 14/3, Komp. Perum. Bumi Permata Hijau, Telp. (0411) 861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt. 05, Telp. (0511) 3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol g. 100/V No. 2, Denpasar, Bali, Telp. (0361) 8607995, **Bandar Lampung**-35115, Perum. Citra Persada Jl. H. Agus Salim Kel. Kelapa Tiga Blok B No. 12A Tanjung Karang Pusat, Telp. 082181950029.

KATA SAMBUTAN

TOKOH PENCAK SILAT INTERNASIONAL

Mayjen TNI (purn) Dr. (Hc). H. Eddie M. Nalapraya



Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat Internasional, di mana perkembangan sebagai olahraga modern yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konsekuensi 'logis' bahwa pencak silat akan dipelajari dan ditekuni oleh masyarakat yang mempelajarinya. Hal ini akan terlihat dari kejuaraan seperti SEA Games, Asian Beach Games, Asian Indoor Games, dan Kejuaraan Dunia, bahwa yang menjadi juara umum cabang pencak silat tidak lagi didominasi Indonesia.

Rasa bangga dan terharu ketika pencak silat menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di multi event Asia Tenggara, Asian Indoor Games, Asian Martial arts dan Asian Beach Games serta Kejuaraan Dunia, mengingat sebagai pelaku sejarah, saya merasakan sendiri bagaimana Indonesia mempunyai peranan penting sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara, dengan mengambil prakarsa pembentukan dan mendirikan organisasi Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa (PERSILAT) pada 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Di mana keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi Internasional Pencak Silat tersebut, PERSILAT pun telah resmi menjadi anggota OCA.

Keanggotaan PERSILAT yang sudah mencapai 40 negara akan semakin kuat jika mendapat dukungan yang kuat, di mana organisasi pencak silat di setiap negara tersebut dapat menjadi anggota di organisasi NOC masing-masing negara. Agar upaya PERSILAT semakin kuat di tingkat Asia dan Olimpiade.

Buku panduan praktis pencak silat edisi ke-2 ini merupakan bagian upaya mengembangkan pencak silat di tanah air dan negara lainnya. Mengingat buku tentang pencak silat sangat sedikit, buku ini juga menjelaskan secara ringkas tentang kategori-kategori yang dipertandingkan seperti, kategori tanding, jurus tunggal, ganda dan regu. Saya mengenal betul penulis adalah salah satu insan pencak silat yang memulai dari seorang atlet nasional, pelatih nasional, dan pengurus di PB IPSI, yang mendedikasikan hidupnya untuk pencak silat, sehingga kita berharap tulisan ini cukup *representative* untuk para pencinta pencak silat baik atlet, siswa, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pembina serta pencinta pencak silat sebagai salah satu referensi.

Jakarta, November 2013

Mayjen TNI (purn) Dr. (Hc). H. Eddie M. Nalapraya

KATA SAMBUTAN

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNJ



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

Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON, POPNAS, POMNAS. Bahkan di tingkat internasional sudah dipertandingkan di tingkat SEA Games, Asian Indoor Games, Asian Beach Games.

Sebagai olahraga kompetitif, diperlukan adanya acuan baku di setiap cabang olahraga sehingga dapat dipelajari dan ditekuni oleh semua peminat, termasuk dalam pencak silat. Acuan baku bukan semata-mata untuk menyeragamkan semua gerakan, tetapi juga sebagai landasan dalam pengembangan gerak pencak

silat yang sangat diperlukan pada tahap-tahap selanjutnya. Buku panduan praktis pencak silat edisi ke-2 ini sebagai bukti, khazanah pengetahuan pencak silat terutama sebagai panduan dan pedoman bagi peminat, siswa, mahasiswa, instruktur, pelatih, bahkan bagi para pembina olahraga. Membaca buku ini tidak hanya berarti mendapatkan pengetahuan tentang pencak silat semata, tetapi ini juga memberikan pemahaman mengenai perkembangan sebuah budaya bangsa yang telah menjadi salah satu kekayaan masyarakat dunia melalui olahraga.

Jakarta, Oktober 2013

Dekan FIK-UNJ



Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si.

KATA PENGANTAR

Edisi Ketiga



Alhamdulillah, Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan Yang Maha Besar, telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku *Pencak Silat* Edisi Ketiga. Tulisan ini merupakan setetes air yang melepas dahaga, mengingat tulisan tentang pencak silat di tanah air sangat sedikit. Tulisan sederhana ini diharapkan dapat membantu para peminat, siswa, mahasiswa, instruktur, pelatih, bahkan bagi para pembina olahraga sebagai khazanah pengetahuan khususnya pencak silat.

Dengan banyaknya masukan yang diterima terus-menerus kepada penulis dari berbagai pihak, selama terbitnya buku edisi pertama dan kedua, baik di tanah air maupun teman-teman pencak silat dari mancanegara, maka buku edisi ketiga ini mengalami revisi dan makin dilengkapi dengan pengenalan kategori Tanding dan kategori Jurus, baik jurus tunggal, jurus ganda dan jurus regu, Wasit-juri serta Evaluasi.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tinggi kepada Dekan FIK UNJ, Dr. Abdul Syukur, M.Si, beserta jajarannya yang telah memberi motivasi. Juga penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Pengurus Besar IPSI Bapak Letjen TNI (Purn) Prabowo Subianto beserta seluruh pengurus, juga kepada Pengurus Provinsi IPSI DKI. Tak lupa kepada tokoh pencak silat Bpk. Mayjen TNI (Purn), DR (Hc), H. Eddie M. Nalapraya yang mendorong secara moral terhadap tulisan ini.

Penghargaan yang tulus penulis tujukan kepada istri tercinta dan anak-anakku tersayang yang telah memberi semangat dalam mendukung proses tulisan ini, juga kepada para pendekar pencak silat seperti Mas Arnowo Adji, Mas Limono Katili, Bpk. Harsoyo, Bpk. Hadi Mulyo, Bpk. Sumarno Hadi, Bpk. Rustadi Effendi, Bpk. Eriçal Chaniago, Mas M. Rifai, Mas Puji Handoko, Mas Fahmi, Mas Oki, Mas Tulus, Mas Suhartono, Mas Sipit, dan banyak lagi yang tidak bisa penulis sebut satu per satu, juga kepada peraga jurus tunggal Sdr. Eko Wahyudi, jurus regu Sdr. Hendro Wardoyo, jurus ganda Sdr. Yola dan Sdr. Hendi, dan juga ucapan terima kasih peraga wasit Sdr. Aldi Mardiansyah peraga evaluasi Sdr. Raka Ardiansyah serta para pencinta pencak silat yang mendukung secara moral terwujudnya tulisan ini.

Jakarta, Juni 2016

JL

Teruntuk yang terkasih
Raka Ardiansyah, Sulthansyah
Rasyah Aditya, dan Jihansyah Ayla

DUMMY

DAFTAR ISI



KATA SAMBUTAN TOKOH PENCAK SILAT INTERNASIONAL	v
KATA SAMBUTAN DEKAN FIK UNJ	vii
KATA PENGANTAR EDISI KETIGA	ix
BAB 1 PERKEMBANGAN PENCAK SILAT DAN NILAI-NILAI PENCAK SILAT	1
A. Perkembangan di Tanah Melayu	2
B. Perkembangan Pencak Silat di Tanah Air	3
C. Perkembangan Pencak Silat di Negara Brunei Darussalam	8
D. Perkembangan Pencak Silat di Thailand	10
E. Perkembangan Pencak Silat di Vietnam	12
F. Perkembangan Pencak Silat di Australia	14
G. Perkembangan Pencak Silat di Afrika Selatan	15
H. Nilai-nilai Pencak Silat	16
BAB 2 TEKNIK DASAR	25
Keterampilan Pencak Silat	26
1. Kuda-kuda	26
2. Sikap Pasang	28
3. Pola Langkah	32

4. Belaan	36
5. Hindaran	39
6. Serangan	40
7. Tangkapan	51
BAB 3 KATEGORI TANDING	53
A. Pertandingan Kategori Tanding	54
B. Ciri Khas Pertandingan Pencak Silat	55
BAB 4 KATEGORI TUNGGAL	75
A. Jurus Tunggal	75
B. Perlengkapan Bertanding	76
C. Tahapan Pertandingan	77
D. Waktu Pertandingan	77
E. Tata Cara Pertandingan	77
F. Ketentuan Bertanding	78
G. Hukuman	79
H. Penilaian	80
I. Penentuan dan Pengumuman Pemenang	80
BAB 5 KATEGORI JURUS GANDA	111
A. Aturan Perlombaan	112
B. Teknik-teknik Kategori Jurus Ganda	116
BAB 6 KATEGORI JURUS REGU	123
A. Aturan Perlombaan	124
B. Rangkaian Baku Beregu	128
BAB 7 WASIT-JURI	155
A. Pengertian Wasit-Juri	155
B. Pedoman Mewasiti	156

BAB 8 EVALUASI PENCAK SILAT	173
A. Aspek Antropometri	173
B. Aspek Fisiologis	174
C. Aspek Keterampilan Dasar	174
D. Aspek Mental Emosional	175
E. Instrumen Kemampuan Dasar Biomotorik	175
F. Pengukuran Daya Tahan Jantung-Paru	191
G. Instrumen Kemampuan Dasar Pencak Silat	196
DAFTAR PUSTAKA	207
RIWAYAT HIDUP	209

DUMMY

BAB 1

PERKEMBANGAN PENCAK SILAT DAN NILAI-NILAI PENCAK SILAT



Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana 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.

A. Perkembangan di Tanah Melayu

Di kawasan Melayu dapat ditemukan bela diri pencak silat dengan menggunakan istilah bermacam-macam seperti '*bersilat*', '*gayong*', '*cekak*' di semenanjung Malaysia dan Singapura, dan di Thailand di Provinsi Pattani, Satun dan Narathiwat digunakan istilah '*bersilat*' juga. Sedangkan di Filipina Selatan digunakan istilah '*pasilat*'. Hal ini membuktikan bahwa bela diri ini bersumber dari Indonesia, karena bila diurutkan perkembangan mereka mengakui pernah berguru dengan 'orang' Indonesia. Istilah 'Melayu' menurut Tuan Ismail adalah suatu kaum yang khusus bertutur dalam bahasa Melayu dan mempunyai sifat asas keturunan Melayu yang sama. Lebih lanjut dikatakan dari segi linguistik, kawasan orang Melayu adalah kawasan lautan teduh yaitu *Easter Island* di sebelah timur ke pulau Madagaskar di sebelah barat. Etnis Melayu biasanya disebut penduduk yang tersebar di kepulauan yang meliputi Malaysia, Indonesia, Singapura, Brunei Darussalam, Filipina dan beberapa kepulauan kecil yang berdekatan dengan negara-negara tersebut, walaupun sebetulnya penduduk Melayu adalah hanya suatu etnis di antara ratusan etnis yang mendiami kawasan itu.

Di Indonesia sendiri istilah *pencak silat* baru mulai dipakai setelah berdirinya organisasi pencak silat (IPSI), sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak saja.

Saat periode kepemimpinan Bpk. **Eddie M. Nalapraya** Indonesia sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara, dengan mengambil prakarsa pembentukan dan mendirikan Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Di mana keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi Internasional Pencak Silat tersebut.

Pada awal tahun 1980 **Eddie M. Nalapraya** diminta sebagai ketua harian PB IPSI dan mendapat *mandate* untuk mendirikan organisasi pencak silat Internasional, karena ide beliau yang sering dikemukakan kepada ketua PB IPSI Bapak **Tjokropranolo**, dengan dilandasi pemikiran bahwa pencak silat bukan hanya harus berkembang di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia. Banyak rintangan untuk mendirikan organisasi pencak silat Internasional, setelah tiga bulan mendapat mandat, perjuangan dengan mendatangkan pengurus Persisi (Persekutuan Silat Singapura) dan wakil dari kementerian kebudayaan, beliau dan sukan Malaysia yang saat itu belum terbentuk organisasi silat Malaysia yang

akhirnya membentuk dengan nama Pesaka (Persekutuan Pencak Silat) membentuk organisasi PESAKA (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa) dan Pak Eddie terpilih sebagai ketua Presidium Persilat.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT, penambahan ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasuki pencak silat ke *multi-event* di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasifik bulan Oktober 1999. Suatu perjuangan yang luar biasa yang dilakukan pemerintah dan *stakeholder* pencak silat serta organisasi olahraga di tanah air, bahwa OCA menyatakan bahwa pada tahun 2018, pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga *martial arts* yang dipertandingkan pada Asian Games XVIII tahun 2018 di Jakarta.

Dengan adanya beberapa *multi-event* di tingkat Asia seperti Asian Games, Asian Indoor Games, Asian Beach Games, maka pencak silat mulai menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang menjadi cabang olahraga bela diri modern.

B. Perkembangan Pencak Silat di Tanah Air



Gambar 1. Mr. Wongsonegoro



Gambar 2. Cokropranolo

Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan Kedu.

Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar-benar dihayati dan berkembang di masyarakat, maka mulai PON I sampai dengan PON VII Pencak Silat dipertandingkan secara ekshibisi dan pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pada kepemimpinan Bpk. Cokropranolo Pencak Silat resmi dipertandingkan.

Sejak saat itu pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding mulai sering dipertandingkan dan menjadi primadona IPSI, seperti dalam Pekan Olahraga Bank (PORBANK), Pekan Olahraga Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (PORABRI), Pekan

olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga negara-negara Asia Tenggara (SEA Games) bahkan Kejuaraan Dunia (*Single event*).

Di tingkat Asian Games, pencak silat tahun 2002 masuk dalam agenda *Sport Cultural Event* di Busan Korea Selatan, sasaran selanjutnya PB IPSI berupaya memasukkan pencak silat resmi menjadi cabang yang dipertandingkan di Asian Games Qatar 2006, di mana dengan pengiriman pelatih dan atlet dari negara-negara Yamen, untuk berlatih di Jakarta agar menyiapkan diri, serta mencari dukungan-dukungan dari negara-negara Asia Timur dan seperti Korea, Jepang.

Sebagai catatan suatu cabang bisa dipertandingkan di Asian Games memiliki persyaratan bahwa cabang tersebut diikuti minimal oleh 16 negara yang berada dalam minimal 3 regional Asia. Hal yang paling mendasar adalah bahwa keberadaan cabang pencak silat di suatu Negara Asia banyak yang belum terdaftar sebagai anggota NOC di negara tersebut, tentunya setiap negara memiliki aturan tersendiri, seperti di Indonesia suatu cabang yang ingin terdaftar di KONI harus memiliki pengurus di tingkat daerah minimal sebanyak 10 provinsi yang diakui oleh KONI Provinsinya. Inilah yang menjadi tantangan Persilat dan anggotanya harus memperjuangkan pencak silat masuk di NOC masing-masing negara. Multi event setingkat dengan Asian Games yaitu ABG (Asian Beach Games) pertama di Bali tahun 2008, pencak silat dipertandingkan dengan beberapa kategori tanding dan kategori jurus tunggal, sedangkan di tahun 2009 pencak silat masuk dalam kalender pertandingan Asian Indoor Games di Vietnam.

Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingkan di berbagai multi event regional dan internasional memberi konsekuensi bahwa olahraga tersebut sudah diterima menjadi olahraga dunia, sehingga semua negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha seoptimal mungkin untuk mendapatkan/meraih medali, dengan berbagai cara yaitu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK Olahraga sebagai pendukung.

Terbentuknya Istilah 10 Perguruan Historis

Pada tahun 1950, Pemerintah RI berpindah tempat dari Yogyakarta ke Jakarta. Perpindahan ini berdampak pada berpindahnya seluruh administrasi pemerintahan dan pegawainya. Demikian pula dengan Pengurus IPSI mengalami proses perpindahan tersebut.

Pada Tahun 1950 tersebut, NKRI dirongrong oleh separatis Daril Islam dan Tentara Islam Indonesia (DI/TII) yang bermaksud mendirikan Negara Islam Indonesia. Untuk melawan DI/TII tersebut, Panglima Teritorium III waktu itu Kolonel R.A. Kosasih membentuk PPSI (Persatuan Pencak Silat Indonesia) yang bertujuan menggalang kekuatan jajaran pencak silat untuk menghadapi DI/TII yang berkembang di wilayah Lampung, Jawa Barat (termasuk Jakarta), Jawa Tengah bagian Barat termasuk DI Yogyakarta.

Akan tetapi, dampaknya adalah terjadi dualisme pembinaan, kebetulan IPSI lebih banyak melaksanakan pembinaan pada aspek olahraga, sedangkan PPSI lebih banyak membina pada aspek seni pertunjukan (ibing pencak silat). Kesatuan pencak silat semakin terancam dengan berdirinya organisasi di luar IPSI misalnya Bapensi, Perpi, Silat Betawi, dan lain-lain.

IPSI dan PPSI berupaya agar bisa masuk PON, akan tetapi pemerintah lebih mengenal IPSI sebagai Induk Organisasi Olahraga karena pemerintah turut mendirikan IPSI di tahun 1948. KOI dan PORI (1950), KAGOR (1960), DORI (Dewan Olahraga Indonesia) mengetahui benar pembentukan IPSI pada tahun 1948, sehingga Presiden Soekarno (Ex Officio DORI) menganggap IPSI sebagai satu-satunya Induk Organisasi Cabang Olahraga Pencak Silat.

Apalagi pada tanggal 31 Desember 1969 IPSI ikut mendirikan KONI, maka status keanggotaan IPSI di KONI sebagai pendiri menjadi lebih kokoh lagi.

Pada tahun 1960, PB IPSI membentuk Laboratorium Pencak Silat yang bertujuan disusunnya peraturan pertandingan pencak silat yang baku dan memenuhi kriteria suatu pertandingan olahraga, yang dapat dipertandingkan di tingkat nasional. Para anggotanya laborat terdiri dari Arnowo Adji (Perisai Diri), Januarno dan Imam Suyitno (SHT), Hadi Mulyo dibantu dr. Rahmadi dan dr. Djoko Waspodo. (Sejak PON IV s/d VII Pencak Silat dipertandingkan dalam bentuk ekshibisi dalam permainan tunggal dan permainan ganda).

Menjelang Kongres IPSI IV tahun 1973 Mr. Wongsonegoro diganti oleh Brigjen Tjokropronolo (Gubernur DKI Jakarta) sebagai Ketua PB IPSI. Beliau dibantu oleh Perguruan Pencak Silat dalam melakukan pendekatan kepada PPSI, yang akhirnya bergabung ke dalam IPSI, perguruan-perguruan tersebut antara lain:

1. Tapak Suci : Tanamas, Haryadi M.
2. KPS Nusantara : Hadi Mulyo, Rahmadi, Djoko Waspodo
3. Perisai Diri : Arnowo Adji
4. Prashadja Mataram : Sutardjonegoro

5. Perpi Harimurti : Sukowinadi
6. Perisai Putih : Maramis, Runtu, Sutedjo dan Himantoro
7. Putra Betawi : H. Saali
8. Setia Hati : Harsoyo dan H.M. Zain
9. Setia Hati Teratai : Januarno, Imam Suyitno Pamudji
10. PPSI : H. Suhari Sapari.

Kesepuluh perguruan tersebut oleh Bpk. Tjokropronolo dianggap telah berhasil mempersatukan kembali seluruh jajaran pencak silat ke dalam organisasi IPSI. Pada waktu kepemimpinan bapak Eddie M. Nalapraya, kesepuluh perguruan tersebut diberi istilah 10 perguruan historis, hingga saat ini kesepuluh perguruan tersebut di dalam Musyawarah Nasional IPSI menjadi peserta dan memiliki hak suara di dalamnya.

Pada Munas tahun 2003, tongkat estafet kepemimpinan Bpk. Edie M. Nalapraya diganti oleh Bpk. Prabowo Subianto periode 2003-2007, yang tetap memperjuangkan pencak silat ke jenjang lebih tinggi, sedangkan Bpk. Edie M. Nalapraya masih tetap sebagai presiden PERSILAT yang tetap gencar memperjuangkan pencak silat agar masuk ke Asian Games Qatar. Pada tahun 2009 pada saat kongres PERSILAT di Jakarta, tongkat estafet Presiden PERSILAT selanjutnya diserahkan ke Bpk. Prabowo yang juga Ketua UMUM PB IPSI.



Gambar 3. Edie M. Nalapraya



Gambar 4. Prabowo Subianto

Kepemimpinan IPSI periode 2003-2007 dikenal dengan dwitunggalnya, karena antara ketua umum Bpk. Prabowo S dan ketua harian PB IPSI yang dipercayakan kepada Bpk. Rahmat Gobel, memiliki harapan besar masuknya pencak silat ke *multi-event* lainnya. Tahun 2007 s.d 2010 Bpk. Prabowo melanjutkan kepemimpinannya di PB IPSI. Dengan ketua harian Bpk. Muchdi P yang memiliki visi mengembalikan prestasi pencak silat ke tanah air. Beberapa keputusan Munas yang penting adalah diterimanya perguruan silat **Betako Merpati Putih (MP)**, **Satria Muda Indonesia (SMI)**, **Persinas ASAD**, **PSTD Indonesia** dan **Tetada Kalima Sada** menjadi anggota PB IPSI. Sehingga anggota PB IPSI terdiri dari Pengurus Daerah

IPSI sebanyak 33 Provinsi dan 10 Perguruan historis dan 5 Perguruan silat. Pada Munas PB IPSI tahun 2012 menetapkan kembali Bpk. Prabowo menjadi ketua umum dengan pertimbangan hasil prestasi Indonesia pada multi event sangat baik dengan merebut kembali Indonesia sebagai Juara umum pada Kejuaraan Dunia dan SEA Games 2012 di Jakarta, dan perguruan silat **Pagar Nusa** sudah terdaftar dan disahkan sebagai anggota di tingkat pusat.

Perkembangan Kompetisi Pencak Silat

Olahraga pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada PON VII di Jakarta dengan menampilkan nomor tanding, istilah katagori tanding dulu dikenal dengan istilah pencak silat olahraga, kemudian berkembang menjadi wiralaga, sekarang familiar istilah kategori tanding. Nomor pertandingan mengalami perubahan yang dulu kelas berdasarkan berat badan mulai dari kelas A s.d G dan bebas putra, kelas A : 40-45 kg. Sedangkan untuk putri mulai kelas A s.d E. Menjadi bertambah s.d kelas A s.d I putra dan bebas putra mulai +65kg. Tahun 1999 kelas bebas pada pertandingan resmi tidak ada, kelas A s.d J putra tetapi kelas A mulai 45-50 kg dan seterusnya. Untuk putri ditambah kelas A s.d F putri, perubahan ini berkaitan dengan desakan dari negara Eropa yang sulit mencari atlet dengan berat badan di bawah 50kg.

Sedangkan untuk kategori seni, istilah seni dulu dikenal dengan istilah pencak silat seni kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal) putra dan putri, wirasanggha (seni silat berpasangan) putra dan putri serta wiraloka (seni silat beregu), akan tetapi sekarang lebih dikenal dengan istilah Jurus/TGR yang kependekan dari jurus tunggal, jurus ganda dan jurus regu. Nomor jurus mulai dipertandingkan secara resmi pada PON XIV di Jakarta, dengan nomor jurus tunggal bebas putra dan putri, ganda putra dan putri dan jurus regu wajib.

Beberapa tulisan menjelaskan bahwa pencak silat belum resmi diterima dari PON I pada tahun 1948 sampai PON VII pada tahun 1969, (masih ekshibisi) karena belum adanya peraturan yang dapat menjamin keselamatan pesilat, sekaligus mengatur dengan jelas sistem permainan beserta penilaiannya. Awal tahun 1970-an pencak silat mulai mendapat perhatian yang besar dari masyarakat, walaupun pelaksanaannya masih jauh dari sempurna. Khususnya pertandingan seleksi PON VIII di daerah berlangsung dengan kekurangan sarana dan prasarana. PB IPSI sebagai motor organisasi PERSILAT terus memberikan masukan dalam perkembangan peraturan sehingga peraturan pertandingan semakin menarik dan berkembang dengan memperhatikan dan mengurangi penilai yang subjektif, serta

memerhatikan keselamatan atlet, dengan memperjuangkan penggunaan pelindung pada tungkai dan lengan dalam pertandingan kategori tanding.

Pada tahun 2007 hasil Munas XI, dalam peraturan pertandingan sudah masuknya pertandingan usia pra remaja yaitu kategori usia 9th s/d 13 tahun. Munculnya usia pra remaja karena pertandingan pencak silat sudah mulai dipertandingkan di tingkat SD mulai dari provinsi sampai tingkat nasional yang dilakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal TK dan SD sebagai olahraga pendidikan dan merupakan program pemasalan. Disusul dengan pertandingan tingkat SMP dan SMA, Kejuaraan tersebut di tahun 2008 diberi nama Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN).

Mulai tahun 2013, pencak silat menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Remaja I di Surabaya dan yang kedua di Jawa Tengah pada tahun 2017.

C. Perkembangan Pencak Silat di Negara Brunei Darussalam

Brunei Darussalam adalah satu negara pendiri organisasi Internasional PERSILAT, Persatuan Pencak Silat Negara Brunei Darussalam, atau dengan nama PERSEKUTUAN PENCAK SILAT NEGARA BRUNEI DARUSSALAM (PERSIB) Berafiliasi dan diberikan fasilitas pembinaan dari Kementerian Jabatan Belia dan Sukan, melalui Pengarah atau Direktur Jabatan Belia dan Sukan Brunei Darussalam, di mana daerah di Negara Brunei Darussalam dibagi menjadi 4 bagian wilayah, yaitu:

1. Cawangan Brunei Muara
2. Cawangan Tutong
3. Cawangan Kuala Belait
4. Cawangan Temburong

Di Brunei hanya ada 4 (empat) wilayah yang disebut Cawangan, dan disetiap Cawangan ada pembinaan Sports/Sukan yang diketuai oleh Ketua Cawangan Belia dan Sukan di setiap daerah. Di setiap Cawangan ada pengurus Pencak Silat, yang dibagi menjadi:

1. Pencak Silat Tradisional Cekak dan Kuntau.
2. Pencak Silat Olahraga Seni, Beladiri dan Sports Pertandingan.

Untuk Pembinaan Pencak Silat Tradisional Cekak dan Kuntau, mendapat bantuan pembinaan dari Kerajaan Brunei Darussalam, melalui Jabatan Pedana

Menteri, yang merupakan Titah dari Mendiang Almarhum Sultan Haji Omar Ali, Pencak Silat Cekak Kuntau harus dilestarikan, sebagai Olahraga Seni Pencak Silat Kerajaan. Sedangkan untuk Pencak Silat Internasional, yang berafiliasi melalui Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa, dibina dan dibiayai oleh, Kementerian Jabatan Belia dan Sukan, di bawah Manajemen Direktur Sports Jabatan Belia dan Sukan, atau disebut Pengarah Jabatan Belia dan Sukan.

Ketua Umum Pencak Silat Negara Brunei Darussalam (PERSIB) dipilih oleh anggota dari masing-masing cawangan melalui pemilihan ketua Umum, dan disebut Pengetua PERSIB, yang tugasnya, membina perkembangan Pencak Silat Cekak Kuntau dan Olahraga.

Di Negara Brunei Darussalam, pembinaan pencak Silat melalui Perguruan Tradisional yaitu pencak silat Cekak Kuntau, dan juga membina Pencak Silat Olahraga, Perguruan Pencak Silat di Brunei Darussalam di antaranya:

1. Perguruan Seni Silat Kembang Goyang
2. Panca Sukma
3. Gerak 41
4. Sin Lam Ba.
5. Perguruan Seni Cekak Kuntau.
6. Club Pencak Silat Angkatan Bersenjata Diraja Brunei.
7. Club Pencak Silat Polis Diraja Brunei.
8. Club Pencak Silat Jabatan Penjara.
9. Sekolah Sukan.
10. Perguruan Pencak Silat Nusantara Brunei.

Dari sekian perguruan yang ada di Negara Brunei Darussalam, Aktif mengikuti Kejuaraan tradisional maupun Pencak Silat Internasional, Kejuaraan diadakan bersamaan antara Pencak Silat Tradisional dengan Pencak Silat Internasional, yang selalu pemenang kejuaraan Individual Cekak Mendapat hadiah Trophy Tameng Kerajaan dan Uang sebagai hadiah bagi pemenang, dan juga dengan Pencak Silat Cekak, mendapatkan hadiah Trophy Tameng Kerajaan dan Uang, sedangkan untuk Trophy sebagai simbolik saja, karena akan diperebutkan di tahun berikutnya.

Kejuaraan Pencak Silat di Negara Brunei Darussalam, tidak sebanyak seperti negara lainnya, setiap kejuaraan pencak silat diatur dan dijadwalkan sesuai dengan jadwal liburan sekolah, karena kegiatan di Brunei Darussalam, harus sesuai dengan kalender liburan sekolah, sehingga tidak mengganggu pelajaran di

sekolah, karena kebijaksanaan dari Kerajaan Brunei Darussalam, yang diutamakan adalah Pendidikan, dan pelajaran di sekolah, sedangkan sports adalah pilihan, yang sesuai daripada masing-masing Individu memilih Sports yang di sukai. Pendidikan di Brunei Darussalam, diwajibkan bagi sekolah dasar dan menengah, di samping belajar formal juga wajib belajar agama, selepas pelajaran formal di sekolah, sehingga hanya sedikit waktu untuk melatih Olahraga Prestasi, dan dengan waktu yang sedikit ini Negara Brunei disetiap event di SEA Games, sulit mendapatkan Pingat Emas.

Pencak silat sebagai salah satu penyaluran hobby dan meneruskan warisan perguruan dari keturunan keluarga yang selalu aktif berlatih pencak silat, karena pencak silat sebagai warisan leluhur turun temurun, yang selalu ditampilkan untuk acara perkawinan sebagai budaya Islam Melayu, di mana masyarakat Brunei Darussalam 95% penduduknya adalah beragama Islam.

Pembinaan Pencak Silat sebagai Olahraga Prestasi, memang sulit, seorang Pelatih Kebangsaan, harus mencari atlet sampai ke pelosok negeri, dan juga harus bekerja sama dengan orang tua atlet, untuk mengizinkan anaknya berlatih ekstra, dan tidak mengganggu pelajaran di sekolah. Sedangkan untuk atlet negara senior, biasanya diambil dari Club Pencak Silat Angkatan Bersenjata, (ABDB) Club POLISI Pencak Silat, dan dari JABATAN PENJARA, dan harus ada izin latihan pencak silat dari kementerian masing masing di mana mereka bekerja. Sedangkan untuk infrastruktur fasilitas tempat dan peralatan olahraga dan fitness serta Clinic dan perobatan Sports didukung oleh Kementerian Jabatan Belia dan Sukan Brunei Darussalam.

D. Perkembangan Pencak Silat di Thailand

Thailand sebagai salah satu Negara Asean juga mengembangkan Pencak Silat, dan menjadi salah satu negara yang sangat baik perkembangan olahraganya mengingat beberapa kali SEA Games terakhir selalu menjadi pengumpul medali terbanyak di kawasan Asia Tenggara. Untuk perkembangan Pencak Silat Thailand, dimana berdiri dan berkembang, dari kawasan Muslim Thailand yaitu di kawasan Thailand Selatan, yang dikenal dengan wilayah Border Selatan, yaitu Pattani, Narathiwat, Yala, Satun, Songkhla dan yang berbatasan dengan Malaysia.

Kota Pattani, merupakan Pusat dari kegiatan Organisasi Pencak Silat Thailand, karena di kota Pattani banyak Perguruan Pencak Silat Tradisional, seperti Perguruan Pencak Silat Harimau Pattani, Cekak Kuntau Pattani, Gayong

Pattani dan Perguruan Pencak Silat Tradisional yang tersebar di berbagai tempat di Selatan Thailand di mana pencak silat sebagai budaya dalam Festival, Arak-arakan dan Menyambut Pesta Perkawinan, dan di kawasan selatan ini berkembang juga dengan pesat, yaitu Perguruan Pencak Silat asal Indonesia yaitu Perguruan Pencak Silat KPS Nusantara yang pendirinya Almarhum Sdr. Oong Sumaryono, berkembang di kawasan Kota Narathiwat, sampai sekarang terus berkembang, di mana pembinaannya dipimpin oleh Mr. Panu Uthairat, sebagai Presiden Pencak Silat, yang juga sebagai Gubernur di wilayah Selatan Thailand, yang berpusat di Yala Provinsi.

Pusat pengembangan Pencak Silat Seni dan Olahraga berada di Kota Yala yaitu di Institute Physical Sports of Education Yala, dengan organisasinya adalah Persatuan Pencak Silat Thailand yaitu “Pencak Silat Association of Thailand” (PSAT) juga berpusat di Yala, yang berafiliasi dan berkoordinasi langsung dengan Sports Authority of Thailand -(SAT) yang berpusat di Bangkok. Dari pusat Kota Yala inilah pencak silat di Thailand berkembang melalui kerja sama dan membuat MOU, kesepakatan bersama pemerintah, dan Persatuan Pencak Silat Thailand, membina dan mengembangkan pencak silat di sekolah sports dan University di seluruh Thailand, dari selatan sampai ke bagian wilayah Utara Thailand.

Sistem pembinaan pencak silat di Thailand, berkembang dengan cara mengajak 17 University dan membentuk pelatih di setiap University Sports dan Sport School, serta di club beladiri Thailand Muay Thai yang satu atap dalam latihan pencak silat. Kegiatan Seminar dan penataran pelatih di tingkat sekolah dasar serta menengah pertama, dilakukan secara berkala, setiap daerah yang dikoordinir oleh Institute Physical Education Yala, melalui mahasiswa tingkat akhir mengadakan praktik kerja nyata di setiap sekolah.

Kompetisi pencak silat, dilakukan secara berkala, dengan diadakannya kejuaraan antara pelajar, kejuaraan antara Club Pencak Silat, Kejuaraan Yuniior dan Kejuaraan Nasional Yuniior dan Senior, juga pencak silat di Thailand sudah masuk dalam event Pekan Olahraga Nasional Thailand, serta Pekan Olahraga Remaja Thailand (The Youth National Games) yang setiap 2 tahun sekali diadakan di Thailand.

Pencak silat Thailand dalam mengembangkan pencak silat dibantu oleh tenaga asing, dari Indonesia dan melalui Sports Authority of Thailand, dan Sports School melalui Departement Physical Education of Thailand, di mana expert tenaga ahli bidang pencak silat, dipekerjakan di Thailand untuk Development/

Pembangunan dan Prestasi Olahraga pencak silat di event Internasional, seperti, SEA Games, Asian Beach Games serta kejuaraan-kejuaraan open lainnya yang diselenggarakan oleh Federation International Pencak Silat (PERSILAT).

Pembinaan yang dilakukan oleh pencak silat Thailand selama ini lebih kurang terdapat 10.000 komunitas aktif latihan di Club Sekolah dan Perguruan Pencak Silat yang tersebar di seluruh Thailand. maka prestasi Pencak Silat Thailand, terus meningkat, dengan pencapaian 4 Emas, 1 perak dan 5 perunggu, pada World Championship 2014 di Phuket, juga 3 Madali Emas dan 1 Perak pada Event SEA Games 28 di Singapura, serta 2 Emas, 3 Perak dan 5 Perunggu pada kejuaraan Yuniior Dunia di Kuala Lumpur Malaysia, membuktikan bahwa pencak silat Thailand akan terus berkembang, hingga mencapai setaraf dengan Negara pendiri pencak silat lainnya.

E. Perkembangan Pencak Silat di Vietnam

Perkembangan pencak silat di Vietnam tidak terlepas dari salah satu pelatih yang ditugaskan oleh Federasi Internasional Pencak Silat (PERSILAT), yaitu Sdr. Suhartono dari perguruan S.H. pada tahun 1995 – 2000.

Suhartono yang akrab dipanggil Mas Tono bercerita kepada penulis, bahwa awal kedatangannya ditempatkan di Kota Hanoi Vietnam Utara, yaitu di Sports Center Class 1 Nasional Vietnam, di Kawasan Distric Nhon Tu Liem, yang lokasinya 16 Km dari Kota Hanoi, adalah kawasan Pembinaan Atlet Negara Vietnam, di dalam sports center ini sudah ada beberapa cabang olahraga yang menetap tinggal dan berlatih sepanjang tahun, di antaranya: 1) Atletik; 2) Sepak Bola; 3) Karate; 4) Volley Ball; 5) Gulat; 6) Gymnastic; 7) Menembak; 8) Pencak Silat; 9) Tenis Meja; 10) Badminton; 11) Memanah.

Sedangkan sports lain pemusatan latihan di Ho Chi Minh City, sports center kelas 2, di kawasan University Sports and Education Vietnam.

Pusat pengembangan pencak silat di Vietnam berada di kota Hanoi, di bawah Riset dan Pengembangan Direktur Olahraga Hanoi–Vietnam. Organisasi yang mewadahi pencak silat dibentuk pada tahun 1990, yang diberi nama, “Ikatan Pencak Silat Vietnam” (ISAVI) dengan Presidennya adalah Mr. Hoang Vinh Ho, (sebuah catatan: bahwa organisasi ini satu satunya di luar Indonesia yang menggunakan nama “Persatuan” dalam Bahasa Indonesia).

Pada awal mulai latihan pencak silat di Vietnam Sports Center Class 1 (lk 10 Ha), atlet yang sebanyak 30 orang berlatar belakang dari berbagai Sports Martial

Arts, seperti Vo To Do (Beladiri Vietnam di Tample/Pagoda semacam Kung Fu, Boxing, Wushu, Karatedo, Tae Kwon Do). Di dalam Sports Center, sangat ketat aturannya di mana hanya ada 1 pintu masuk gerbang utama, di mana setiap atlet ataupun pelatih yang keluar masuk, harus melapor, dengan security yang bertugas selama 24 Jam.

Suhartono sebagai pelatih asing dikontrak kerja oleh Management di Nasional Olympic Committee Vietnam, yang berada di Kota Hanoi (NOC Vietnam /Uy Ban The Thao Viet Nam).

Pada tahun 1995, sudah terdapat beberapa Club Beladiri Vietnam yang juga menjadi Perguruan Pencak Silat, di antaranya, Pencak Silat Hanoi, karena Kota Hanoi adalah Pionir terbentuknya Pencak Silat Vietnam, bersama Club Pencak Silat Polisi Kota Hanoi. Secara perlahan, pencak silat berkembang merayap, dari kota yang berdekatan dengan Hanoi, sampai ke kota-kota di Vietnam Bagian Tengah, di antaranya, Kota Nge An, Thanh Hoa, Danang, Quang Ngai, Daklak dan sampai akhirnya ke kota-kota bagian Selatan Vietnam, yaitu Kota An Giang, dan Ho Chi Minh City.

Pada tahun 1995 akhir, Vietnam ikut serta mengantarkan atletnya pada SEA Games 1995 di Chiang Mai Thailand, yang hasilnya 4 medali Perak dan 5 Perunggu, sehingga menambah keyakinan Bahwa Vietnam akan mampu meningkatkan prestasi yang lebih baik lagi, untuk pertama kalinya, Vietnam mengikuti kejuaraan dunia tahun 1997 di Kuala Lumpur Malaysia, yang hasilnya 2 Medali Emas, 4 Perak dan 5 Perunggu, dan 3 bulan kemudian Vietnam menghadapi SEA GAMES 1997 di Jakarta, dengan hasil 3 Medali Emas, 4 Perak dan 5 Perunggu, dan pada SEA Games 1999 di Brunei Darussalam, Tim Pencak Silat Vietnam menjadi tim terbanyak meraih medali Emas, yaitu 7 Medali Emas, 3 Medali Perak dan 5 Perunggu, sekaligus mengangkat tim Vietnam menjadi Tim terbaik sebagai Juara Umum 1, dan juga, sejarah untuk pertama kali nya dalam Cabang Pencak Silat Vietnam Menjadi Juara Umum. Sukses besar inilah yang menjadikan Suhartono diberikan Penghargaan oleh Negara Vietnam, yaitu: 1) Bintang Satya Lencana berjasa terhadap Negara Vietnam Class 3 (Huy Chuong Lao Dong Hang 3) dan; 2) Bintang Penghargaan Sebagai Pelatih Terbaik Vietnam, tahun 1999, hasil dari pemilihan secara terbuka yang di voting melalui tim terkait dari NOC Vietnam, dan Jurnalistic Vietnam, maka ditetapkan saya sebagai Pelatih terbaik tahun 1999 untuk Negara Vietnam, karena ada 3 orang pelatih yang mempunyai prestasi tertinggi pada SEA Games 1999, yaitu Karate, Sepak Bola dan Pencak Silat.

F. Perkembangan Pencak Silat di Australia

Pencak silat sudah cukup lama hadir di Australia. Salah satu pendekar silat dari Indonesia menceritakan perkembangan pencak silat di benua Australia, Oki Musakti menceritakan pada acara diaspora tahun 2013 di Jakarta, bahwa tidak ada sejarah resmi yang menyatakan kapan silat mulai muncul di benua ini. Tetapi mengingat para ahli sejarah telah mengatakan bahwa pelaut Makassar, Bugis dan suku-suku lain Indonesia telah secara rutin berlayar ke benua kangguru dan bahkan telah tinggal serta berasimilasi sejak abad ke-17 (bahkan mungkin sebelum itu) maka sangatlah mungkin apabila para pelaut dan pemukim tersebut membawa juga budaya termasuk bela diri silat kepada kalangan penduduk asli Australia.

Di masa modern ini, beberapa perguruan telah hadir di Australia antara lain Perisai Diri, Sera, Merpati Putih, Asideci, Helang Putih, Langkah Baru dan banyak lagi, termasuk perguruan yang melakukan latihan secara personal tanpa memakai papan nama. Perguruan-perguruan silat ini ada yang dipimpin oleh orang Indonesia yang kebetulan tinggal di Australia atau orang-orang lokal yang belajar dari guru-guru di Indonesia, Malaysia dan tempat-tempat lain (semisal Belanda atau Amerika Serikat). Ada juga perguruan yang menggabungkan pelajaran silat dengan kuntao, jet kune do atau mixed martial arts (MMA).

Di antara perguruan yang ada di Australia, salah satu yang terbesar dan tertua adalah Perisai Diri. Perisai Diri di Australia bermula dari pertengahan dekade 1970-an ketika seorang pelatih silat Perisai Diri dari Bandung, Dadang Muharram memutuskan untuk pindah ke kota Brisbane di negara bagian Queensland. Mulanya Don, panggilan akrab Dadang bekerja di pabrik perakitan mobil sambil mengajarkan silat PD pada beberapa muridnya, tetapi beberapa tahun kemudian dia memutuskan untuk meninggalkan pekerjaannya dan melatih silat secara penuh waktu.

Dalam waktu tidak terlalu lama, Perisai Diri di bawah asuhan Don berkembang pesat, bukan hanya di Brisbane, namun juga ke kota-kota besar lain di Australia. Pada setiap saat ada ratusan menjadi anggota aktif Perisai Diri, hingga apabila dijumlah mulai dari saat pembentukannya, telah ada ribuan orang yang sedang atau pernah menjadi murid silat Perisai Diri di Australia.

Saat ini Perisai Diri berada di bawah bimbingan murid-murid Don baik dari generasi pertama, kedua bahkan ketiga. Pusat kegiatan dan mayoritas murid-muridnya tetap berada di Brisbane dan kota-kota sekitarnya seperti Gold Coast dan Sunshine Coast. Korps pelatih Perisai Diri saat ini dipimpin oleh seorang

Australia yang telah mencapai tingkat Pendekar Muda yaitu Russel Dennis beserta pelatih-pelatih senior seperti Wesley Clark, Blake Brierty, Peter Blake, Michael Dare dan James Ellaray yang memimpin tempat latihan masing-masing dan semuanya telah mendalami silat ini selama minimal 20 tahun. Selain itu, ada terdapat juga pesilat-pesilat dari Indonesia yang ikut membantu melatih dan mengembangkan Perisai Diri di sini.

Murid-murid Perisai Diri datang dari berbagai kalangan, dari mulai pekerja, wiraswasta, mahasiswa sampai anak-anak dan pelajar. Selain pada aspek olahraga dan bela diri, banyak di antara mereka yang justru tertarik pada aspek budaya dan kerukunan yang diterapkan di tempat latihan.

G. Perkembangan Pencak Silat di Afrika Selatan

Pencak silat yang sekarang ada di Afrika Selatan, tentu tidak serta merta ada begitu saja. Di dalamnya sudah ada proses evolusi, kontribusi dari para pesilat, pendekar, para organisatoris, pemerintah – masyarakat pencinta pencak silat sehingga akhirnya pencak silat bisa ada di Afrika Selatan. Perguruan pencak silat Al Azhar bukanlah perguruan pencak silat pertama yang memiliki murid atau berkembang di Afrika Selatan, sebelum itu sudah ada lebih dahulu beberapa perguruan lain, seperti aliran Betawi yang dipimpin Haji Muhammad Riko seorang pengusaha Ekspedisi, di mana ia berdarah campuran Afrika Selatan dan Indonesia, dengan gaya dan kemampuannya ia mencoba mengenalkan Pencak Silat aliran Betawi di daerah Laudium, Pretoria Afrika Selatan. Penggemar-penggemar bela diri, yang tadinya tidak mengenal akhirnya mengenal kurang lebih bagaimana bentuk pencak silat.

Perguruan Seni Silat Melaka yang berafiliasi kepada Pukulan Melaka Malaysia juga lebih dahulu melakukan penetrasi Pencak Silat di Afrika Selatan dan boleh dikatakan cukup lama sejak tahun 1986, hanya saja, karena ketidakhadiran pelatih yang permanen tinggal di sana, perkembangannya mengalami gerak pasang naik dan surut. Ketika pencak silat Indonesia, (mungkin) pertama kali dipromosikan di Capetown, pada tahun 2009, orang yang pertama berdiri di depan kuburan Makam Syaikh Yusuf, lengkap dengan memakai sarung, kopiah, dialah Moegamat Gielmie Hartley. Suasana begitu mengharukan, mengingat terasa sekali kami harus datang ke kampung-kampung, ribuan kilometer menggunakan kendaraan dan ada seseorang yang mau berdiri datang, tanpa diundang, datang berdiri menyambut.

Ketika melakukan promosi pencak silat lagi di Capetown tahun 2010, suasana haru muncul, ketika Faheem Jackson menerima, menjemput dan mengantar-

kan kami dengan kendaraannya ke mana-mana. Kami makan, tidur dan pergi berminggu-minggu dengan beliau. Faheem mengungkapkan keberadaan pencak silat di Capetown seperti *"Connecting the DOT"*. Kalimat ini merupakan ekspresi perjuangan ras Melayu atau keturunan orang-orang Indonesia yang berada di Afrika Selatan, bagaimana mereka harus bergulat menentukan jati diri mereka di antara persaingan ras baik kulit putih, hitam, orang India, Pakistan, mereka selalu mencoba mencari akar dan mencari tahu siapa mereka sebenarnya dan mereka lebih berupaya menggali ke dalam, seperti apa jati diri mereka sebenarnya. Pencak Silat menyambungkan kali, titik-titik yang seperti hilang itu.

Berdasarkan penelusuran di lapangan, Pencak Silat dari INDONESIA diperkirakan masuk dan merupakan BELA DIRI YANG PERTAMA masuk ke AFRIKA SELATAN, selain bela diri lokal permainan tongkat ZULU Stick Fighting. Pencak Silat masuk seiring dengan datangnya tahanan-tahanan politik para pejuang Indonesia dengan para pengikutnya dan para abdi dalamnya. Secara Nalar, nama-nama besar seperti Syaikh Yusuf, Tuan Guru dan/atau Syaikh Madura, dan banyak nama-nama lain, tentu bukan orang yang awam dengan bela diri, bahkan dapat dikatakan memiliki aroma mistik pula dalam hal-hal tertentu sehingga dikatakan memiliki Kramat.

Salah satu bukti yang bisa dilihat nalar ini adalah adanya Budaya Ratib, peragaan seperti debus yang masih ada hingga detik ini di Bosmont, Johannesburg. Dari seluruh keluarga keturunan di wilayah Western Cape, hanya tinggal satu keluarga tersisa yang bisa memainkan Ratib. Untuk dari Eastern Cape sendiri, kami kurang menggantinya kembali. Ratib merupakan salah satu bukti adanya titik hubungan dari keberadaan antara orang-orang yang berada di Afrika Selatan dengan orang-orang yang berada di Indonesia, apabila ditinjau dari kesenian bela diri.

Apabila kita tinggal di Afrika Selatan, kita bisa merasakan betul perjuangan mencari jati diri itu, bagaimana orang-orang keturunan Indonesia itu berusaha benar mencari jati diri mereka dan berupaya menyusun kembali jati diri mereka dengan identitas nenek moyangnya. Mereka bisa saja berwarga negara berbeda, namun di dalamnya, jiwa dan genetik mereka, mereka adalah Indonesia.

H. Nilai-nilai Pencak Silat

Nilai adalah sesuatu yang diyakini, dipegang dan dipahami secara rasional serta dihayati secara efektif (mendalam) sebagai sesuatu yang berharga dan yang baik untuk acuan hidup dan motivasi hidup nilai seseorang diukur melalui

tindakannya. Sedang falsafah sebagai kegandrungan mencari hikmah kebenaran serta kearifan dan kebijaksanaan dalam hidup dan kehidupan manusia. Pengertian tersebut berkaitan dengan kata “*phio*” yang berarti *love* atau kegandrungan dan “*sophia*” yang berarti *wisdom* atau kearifan dan kebijaksanaan.

Falsafah pada dasarnya adalah pandangan dan kebijaksanaan hidup manusia dalam kaitan dengan nilai-nilai budaya, nilai sosial, nilai moral dan nilai agama yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Falsafah budi pekerti luhur menentukan ukuran kebenaran, keharusan, dan kebaikan bagi manusia pencak silat dalam mempelajari, melaksanakan dan menggunakan pencak silat maupun dalam bersikap, berbuat dan bertingkah laku serta merupakan jiwa dan sumber motivasi dalam pelaksanaan dan penggunaan pencak silat, karena itu falsafah budi pekerti luhur merupakan falsafahnya pencak silat.

Dalam falsafah pencak silat kita akan mengenal etika. Istilah etika dan moral secara etimologis, kata *ethics* berasal dari kata Yunani, *ethike* yang berarti ilmu tentang moral atau karakter. Studi tentang etika itu secara khas sehubungan dengan prinsip kewajiban manusia atau studi tentang semua kualitas mental dan moral yang membedakan seseorang atau suku bangsa. Moral berasal dari kata Latin, *mos* dan dimaksudkan sebagai adat istiadat atau tata krama.

Etika itu sendiri tidak mempunyai pretensi untuk secara langsung dapat membuat manusia menjadi lebih baik. Etika adalah suatu pemikiran sistematis tentang moralitas, di mana yang dihasilkannya secara langsung bukan kebaikan, melainkan suatu pengertian yang lebih mendasar dan kritis (Suseno, 1989). Etika bahkan boleh dikatakan sebagai sebuah ilmu, bukan sebuah ajaran. Jadi dapat dikatakan bahwa etika dan ajaran-ajaran moral tidak berada di tingkat yang sama. Untuk memahami etika, maka kita harus memahami moral.

Etika pada hakikatnya mengamati realitas moral secara kritis. Etika tidak memberikan ajaran, melainkan memeriksa kebiasaan-kebiasaan, nilai-nilai, norma-norma dan pandangan-pandangan moral secara kritis. Etika tidak membiarkan pendapat-pendapat moral begitu saja melainkan menuntut agar pendapat-pendapat moral yang dikemukakan dipertanggungjawabkan. Etika berusaha untuk menjernihkan permasalahan moral.

Dalam etika mengembangkan diri, orang hanya dapat menjadi manusia utuh kalau semua nilai atas jasmani tidak asing baginya, yaitu nilai-nilai kebenaran dan pengetahuan, kesosialan, tanggung jawab moral, estetis dan religius. Suatu usaha sangat berharga untuk menyusun nilai-nilai dan menjelaskan makna bagi

manusia dilakukan oleh Max Scheler dikemukakan sebagai berikut: *mengembangkan diri, melepaskan diri, menerima diri* (Suseno, 2000).

Freeman menyebutkan bahwa etika terkait dengan moral dan tingkah laku, menjelaskan aturan yang tepat tentang sikap. Etika merupakan pelajaran dari tingkah laku ideal dan pengetahuan antara yang baik dan buruk. Etika juga menggambarkan tindakan yang benar atau salah dan apa yang harus orang lakukan atau tidak. Etika penting karena merupakan kesepakatan pada kebiasaan manusia, bagaimana modelnya, bagaimana ia menunjukkan dirinya sendiri, dengan segala sisi baik dan buruk. (Freeman, 2001)

Scott Kretchmar mengemukakan etika mendasari tentang cara melihat dan mempromosikan kehidupan yang baik, tentang mendapatkannya, merayakannya dan menjaganya. Etika terkait dengan nilai-nilai pemeliharaan seperti kebenaran, pengetahuan, kesempurnaan, persahabatan dan banyak nilai-nilai lainnya. Etika juga mengenai rasa belas kasih dan simpati, tentang memastikan kehidupan baik berbagi dengan lainnya, etika terkait dengan kepedulian terhadap yang lain, terutama yang tidak punya kedudukan atau kekuatan yang diperlukan untuk melindungi diri mereka sendiri atau jalan mereka. (Kohli, 1995)

Nilai menurut Muji Sutrisno, adalah sesuatu yang diyakini, dipegang dan dipahami secara rasional serta dihayati secara efektif (mendalam) sebagai sesuatu yang berharga dan yang baik untuk acuan hidup dan motivasi hidup, sedang Eka Darmaputra menjelaskan nilai sebagai sesuatu yang dijunjung tinggi serta mewarnai dan menjiwai tindakan seseorang. Nilai seseorang diukur melalui tindakannya.

Falsafah pada dasarnya adalah pandangan dan kebijaksanaan hidup manusia dalam kaitan dengan nilai-nilai budaya, nilai sosial, nilai moral dan nilai agama yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Falsafah budi pekerti luhur menentukan ukuran kebenaran, keharusan, dan kebaikan bagi manusia pencak silat dalam mempelajari, melaksanakan dan menggunakan pencak silat maupun dalam bersikap, berbuat dan bertingkah laku serta merupakan jiwa dan sumber motivasi dalam pelaksanaan dan penggunaan pencak silat, karena itu falsafah budi pekerti luhur merupakan falsafahnya pencak silat.

Ajaran falsafah budi pekerti dijiwai oleh nilai-nilai pencak silat adalah ajaran falsafah budi pekerti luhur di antaranya Takwa, Tanggap, Tangguh, Tanggon, dan Trengginas.

Inti ajaran budi pekerti luhur adalah mengendalikan diri. Mengendalikan diri bukan mengekang diri, tetapi menguasai, menempatkan, membawa, memfungsikan, memerankan dan mengarahkan diri dengan cara dan untuk tujuan yang mulia atas dasar kesadaran sendiri dan niat yang mandiri. *Dengan demikian, tujuan ajaran budi pekerti luhur adalah membentuk manusia berbudi pekerti luhur yang mempunyai sifat taqwa, tanggap, tangguh, tanggon, trengginas, yang masing-masing mempunyai arti sebagai berikut:*

1. **Taqwa** adalah beriman teguh kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan melaksanakan seluruh ajaran-Nya secara persisten, konsisten dan konsekuen, berbudi pekerti luhur, terus meningkatkan kualitas diri serta selalu menempatkan, memerankan dan memfungsikan dirinya sebagai warga masyarakat yang senantiasa mengendalikan diri, rendah hati dan berdedikasi (berpengabdian) sosial, berdasarkan rasa kebersamaan, rasa kerukunan, rasa perdamaian, rasa persahabatan, rasa kesetiakawanan, rasa kepedulian, rasa tanggung jawab sosial dan rasa tanggung jawab terhadap Tuhan.
2. **Tanggap** adalah peka, peduli, antisipatif, pro-aktif dan mempunyai kesiapan diri terhadap segala hal, termasuk perubahan dan perkembangan yang terjadi, berikut semua kecenderungan, tuntutan dan tantangan yang menyertainya, berdasarkan sikap berani mawas diri dan terus meningkatkan kualitas diri.
3. **Tangguh** adalah keuletan dan kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi dan menjawab setiap tantangan serta mengatasi setiap persoalan, hambatan, gangguan dan ancaman maupun untuk mencapai sesuatu tujuan mulia, berdasarkan sikap pejuang sejati yang pantang menyerah.
4. **Tanggon** adalah rasa harga diri dan kepribadian yang kuat, penuh perhitungan dalam bertindak, berdisiplin, selalu ingat dan waspada serta tahan-uji terhadap segala godaan dan cobaan, berdasarkan sikap mental yang teguh, konsisten dan konsekuen memegang prinsip.
5. **Trengginas** adalah enerjik, aktif, eksploratif, kreatif, inovatif, berpikir luas dan jauh ke masa depan, sanggup bekerja keras untuk mengejar kemajuan yang bermutu dan bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat, berdasarkan sikap kesediaan untuk membangun diri sendiri dan sikap merasa bertanggung jawab atas pembangunan masyarakatnya serta dorongan dan semangat untuk terus maju dan bermutu.

Perlu dan pentingnya memelihara budi pekerti luhur sangat disadari oleh Bapak-bapak pendiri (*the founding fathers*) Negara Kesatuan Republik Indonesia yang arif dan bijaksana serta berwawasan luas dan jauh ke masa depan. Dalam penjelasan mengenai pokok pikiran ke-4 Pembukaan UUD 1945 para *founding fathers* itu menitipkan pesan-pesan yang isinya antara lain agar para penyelenggara negara memelihara budi pekerti kemanusiaan yang luhur. Menurut pandangan mereka, penyelenggara negara adalah pemimpin, pemuka, panutan dan pamong formal masyarakat (*the ruling elite*). Karena itu mereka wajib menjadi panutan dan teladan bagi masyarakat dalam memelihara budi pekerti luhur. Mereka harus menjadi pemimpin yang senantiasa memberi teladan dalam segala hal, terutama sekali dalam memelihara budi pekerti luhur. Baik-buruknya budi pekerti masyarakat tergantung pada baik-buruknya budi pekerti para penyelenggara negara. Apabila para penyelenggara negara sebagai *the ruling elite* bersama seluruh warga masyarakat mampu memelihara budi pekerti luhur secara konsisten, konsisten dan konsekuen, maka akan tercipta dan terpelihara suatu keadaan umum yang kondusif bagi terwujudnya masyarakat yang adil dan makmur (*masyarakat tata-tentrem kerta-raharja*) yang penuh pengampunan Tuhan (*baladun toyyibatun wa robun ghafur*).

Hal-hal di bawah ini perlu dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

1. Prasetya, yang artinya sama dengan ikrar, adalah pernyataan janji kepada diri sendiri yang wajib dipenuhi secara berlanjut, konsisten, konsekuen dan bertanggung jawab.
2. Pesilat Indonesia adalah manusia Indonesia yang cinta, setia, berbakti dan mengabdikan dirinya pada pencak silat, menjadikan pencak silat sebagai kebanggaan dirinya dan sebagai sarana untuk membangun pribadinya, baik rohaniyah maupun jasmaniah.
3. Kode etik adalah rumusan singkat-padat dari serangkaian janji luhur kepada diri sendiri yang wajib dipenuhi secara berlanjut, konsisten, konsekuen dan bertanggung jawab.
4. Korsia (*corps*) adalah sekelompok manusia yang mempunyai hasrat untuk senantiasa bersatu dan berada dalam persatuan yang kokoh berdasarkan semangat persaudaraan dan kekeluargaan karena mempunyai persamaan nasib, perjuangan dan tujuan.
5. Kehidupan berbangsa dan bernegara di Indonesia adalah kehidupan kelompok besar manusia yang dilandasi keinginan untuk berada dalam kebersamaan

(Ernest Renant: *le desire d'être ensemble*) di Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI)) yang berwilayah dari Sabang sampai ke Marauke.

6. Warga negara adalah manusia sebagai unsur terkecil negara yang wajib memberikan kontribusi positif secara maksimal dalam upaya untuk mencapai tujuan kehidupan berbangsa dan bernegara.
7. Pejuang adalah manusia yang pantang menyerah dan pantang mundur serta mengobsesikan kesuksesan dalam upaya untuk mencapai tujuan kehidupan berbangsa dan bernegara.
8. Kesatria adalah manusia yang selalu konsisten, konsekuen dan bertanggung jawab dalam menampilkan sikap, perbuatan dan perilakunya terutama dalam rangka upaya untuk mencapai tujuan kehidupan berbangsa dan bernegara, yakni memelihara kekokohan persatuan Bangsa Indonesia, menjaga kedaulatan dan keutuhan wilayah NKRI, menegakkan nilai-nilai moral agama dan moral sosial di kalangan seluruh warga Bangsa Indonesia, mewujudkan keamanan yang mantap dan kesejahteraan sosial yang adil dan merata untuk seluruh Bangsa Indonesia serta mempertahankan jatidiri dan kepribadian Indonesia di tataran global.

Istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, seni bela diri dan kebatinan. Pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya). Terdapat empat aspek utama dalam pengembangan bela diri pencak silat, yaitu:

Aspek Akhlak/Rohani (*Mental Spiritual*):

- a) Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi luhur, berarti kewajiban untuk:
 - 1) Beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan melaksanakan ajaran-ajarannya, yakni melaksanakan perintahnya dan menjauhi larangannya.
 - 2) Menghormati orang tua, guru, kakak seperguruan, keinginan harapan dan kepentingan.
- b) Tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin. Hal ini berarti berkewajiban untuk:
 - 1) Tidak bertindak sewenang-wenang terhadap sesama manusia.
 - 2) Mencintai dan suka menolong sesama manusia.
 - 3) Berani dan tambah menghadapi segala bentuk tantangan hidup.

- 4) Sanggup berusaha dengan tidak kenal menyerah dalam mencapai hal-hal positif.
 - 5) Patuh dan taat kepada norma-norma yang mengatur hidup pribadi maupun sosial.
- c) Cinta bangsa dan tanah air. Hal ini berarti kewajiban untuk:
- 1) Memandang seluruh bangsa dan wilayah tanah air, dengan kekayaan dan atribut sebagai satu kesatuan.
 - 2) Merasa bangga menjadi bangsa sendiri serta berusaha untuk mengembangkannya.
- d) Persaudaraan, pengendalian diri dan tanggung jawab sosial.
- 1) Menjamin kerukunan, keselarasan, keseimbangan dan keselarasan dalam hidup bermasyarakat.
 - 2) Mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul.
 - 3) Bergotong-royong dalam mewujudkan hal-hal yang merupakan kepentingan bersama.
 - 4) Menempatkan kepentingan bersama di atas kepentingan sendiri.

Aspek Bela Diri, Adalah terampil dalam gerak efektif yang menjamin kesempatan/kesiapsiagaan fisik dan mental, yang dilandasi sikap ksatria, tanggap dan mengendalikan diri. Hal ini berarti adanya kewajiban untuk:

- 1) Berani menegakkan kejujuran, kebenaran dan keadilan.
- 2) Tanggap, peka, cermat, cepat dan tepat dalam menelaah permasalahan yang dihadapi.
- 3) Menjauhkan diri dari sifat sombong atau takabur.
- 4) Menggunakan keterampilan gerak efektifnya.

Aspek Seni Budaya, Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah *Pencak* pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.

Aspek Olahraga, Terampil dalam gerak efektif untuk menjamin kesehatan jasmani dan rohani yang dilandasi hasrat hidup sehat, hal ini berarti kesadaran untuk:

- 1) Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

- 2) Selalu menyempurnakan prestasi, jika latihan dan pelaksanaan olahraga tersebut berbentuk pertandingan.
- 3) Menjunjung tinggi sportivitas.

Dalam ajaran falsafah budi pekerti luhur, disiplin, dan kepemimpinan pencak silat merupakan ajaran paling utama yang wajib dihayati dengan baik dan benar serta amalan paling utama yang harus dibuktikan secara konsisten, dan konsekuen.

DUMNNY

DUMMY

BAB 2

TEKNIK DASAR



Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Dalam Pertandingan Pencak Silat Teknik-teknik di bawah ini tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.

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.

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus bela diri 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 bersenjata.

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

Keterampilan Pencak Silat

Pada bab ini akan diterangkan beberapa istilah yang digunakan secara standar oleh IPSI secara Nasional.

1. Kuda-kuda

Istilah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini digambarkan seperti orang yang menunggang kuda agar mudah mengingatnya. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring*.

Ditinjau dari segi bobotnya, kuda-kuda dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis berikut:

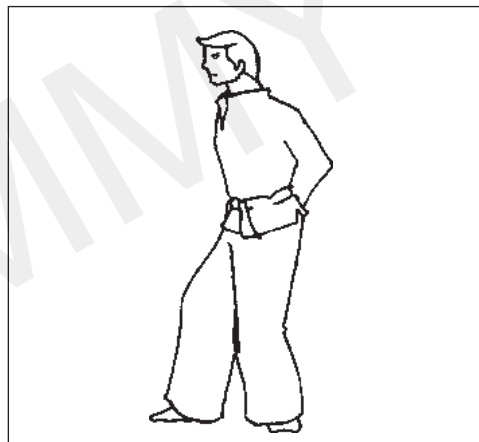
1. *Kuda-kuda ringan*, yakni sikap kuda-kuda dengan salah satu atau kedua kaki menopang sebagian berat badan dan cenderung bersifat aktif.
2. *Kuda-kuda sedang*, yakni sikap kuda-kuda dengan dua kaki menopang sebagian berat badan, bisa bersifat aktif maupun pasif.
3. *Kuda-kuda berat*, yakni sikap kuda-kuda yang salah satu atau kedua kaki menopang seluruh berat badan dan cenderung bersikap pasif.

Ditinjau dari bentuknya, kuda-kuda dapat dibagi menjadi empat jenis:

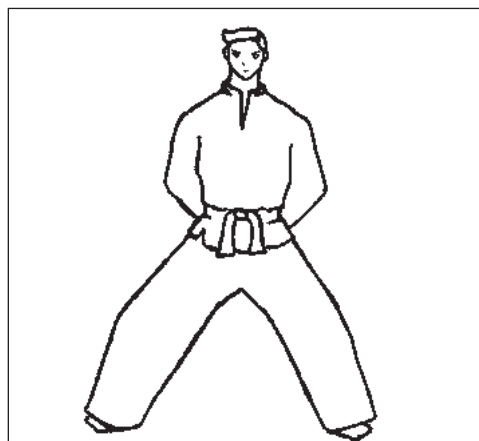
1. *Kuda-kuda depan*, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat)



2. *Kuda-kuda belakang*, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki belakang. (Posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut ± 60 derajat)



3. *Kuda-kuda tengah*, yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong. (Posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat)



4. *Kuda-kuda samping*, yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat)



2. Sikap Pasang

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem bela diri, sikap pasang berarti kondisi siap-tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.

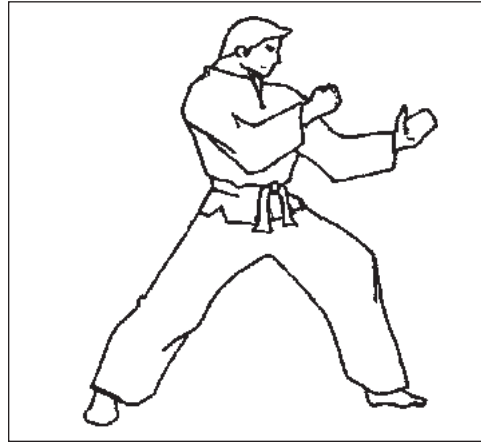
Sikap pasang ditinjau dari taktik penggunaan terdiri dari *sikap pasang terbuka*, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh dan *sikap pasang tertutup*, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang melindungi tubuh.

Macam-macam sikap pasang antara lain sebagai berikut:

1. *Sikap pasang satu*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap ke samping pandangan ke depan, dengan posisi kaki depan belakang segaris.



2. *Sikap pasang dua*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong.



3. *Sikap pasang tiga*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda samping.



4. *Sikap pasang empat*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda depan.



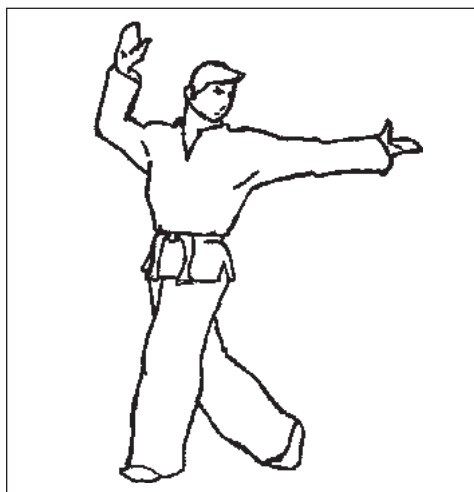
5. *Sikap pasang lima*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah seliwa.



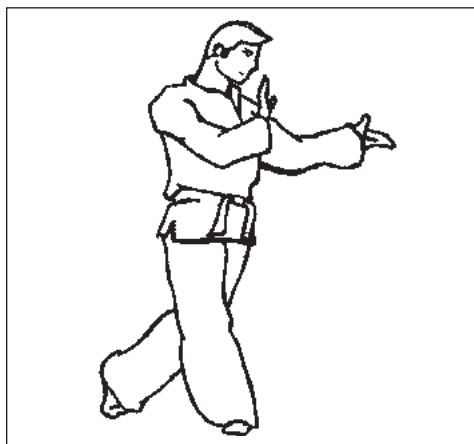
6. *Sikap pasang enam*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap ke depan.



7. *Sikap pasang tujuh*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda salah satu kaki disilangkan di belakang kaki lainnya dan pandangan mata searah dengan kaki yang disilangkan.



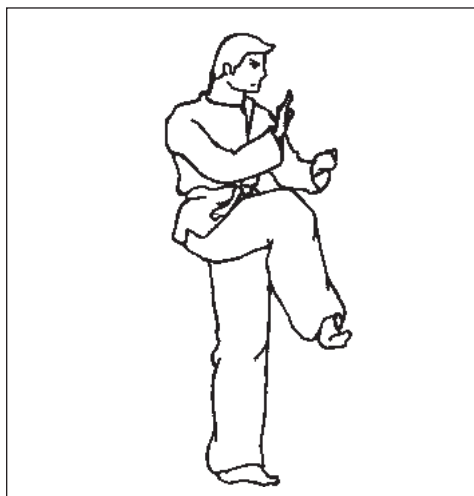
8. *Sikap pasang delapan*, yakni sikap pasang yang salah satu kaki disilangkan ke depan kaki lainnya.



9. *Sikap pasang sembilan*, yakni sikap pasang dengan kuda-kuda belakang menghadap ke depan.



10. *Sikap pasang sepuluh*, yakni sikap pasang berdiri satu kaki terbuka.



11. *Sikap pasang sebelas*, yakni sikap pasang dengan satu lutut bertumpu pada lantai, dengan kaki lainnya ditekuk tegak lurus.



12. *Sikap pasang dua belas*, yakni sikap pasang dengan posisi bersila (sempok).

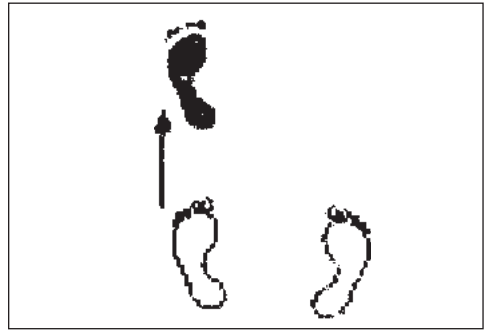


3. Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.

Ditinjau dari arah gerak, langkah meliputi:

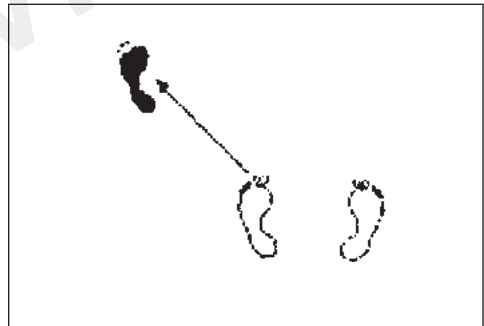
1. Gerak langkah lurus, bisa ke depan atau ke belakang



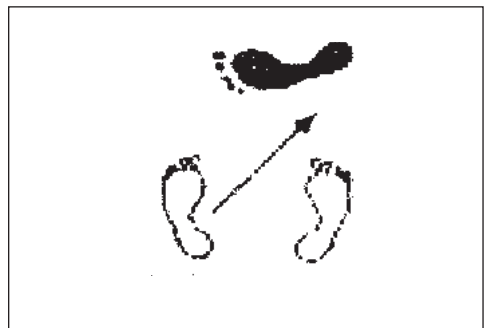
2. Gerak langkah samping



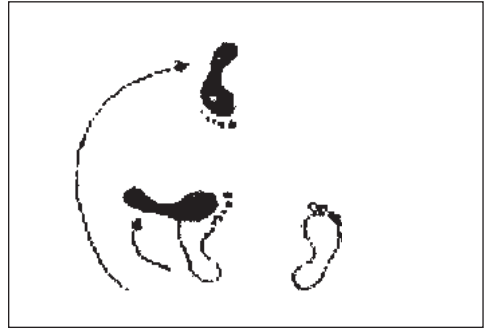
3. Gerak langkah serong



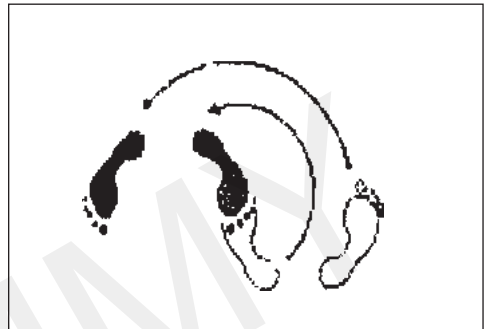
4. Gerak langkah silang depan



5. Gerak langkah silang belakang (pilin)



6. Gerak langkah putar

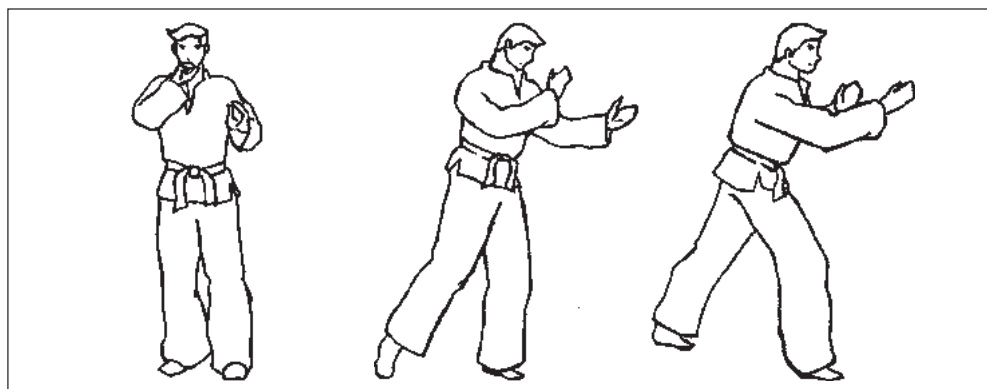


Ditinjau dari teknik gerak, langkah meliputi empat jenis.

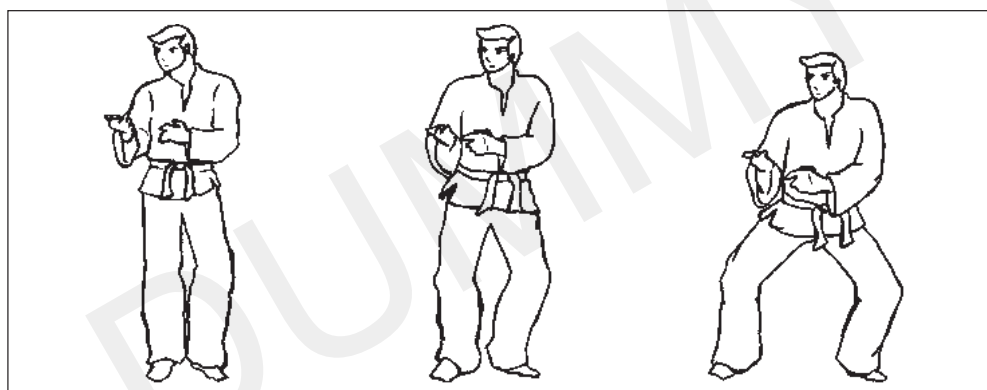
1. Langkah angkat (termasuk langkah putaran)



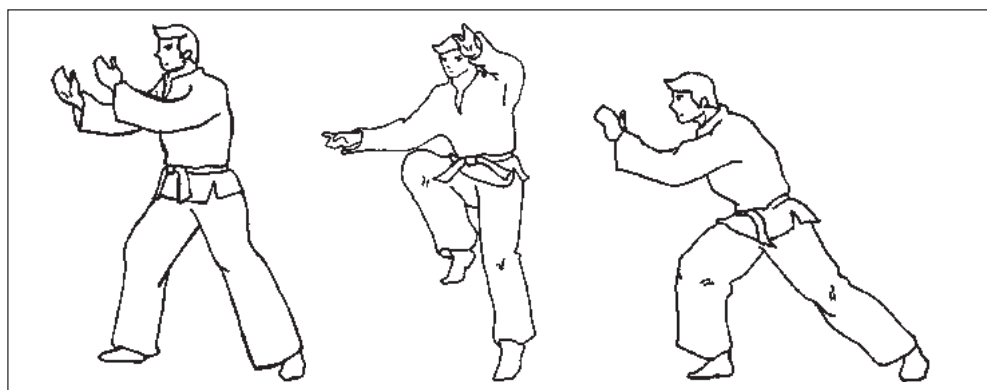
2. Langkah geser



3. Langkah seser



4. Langkah lompat



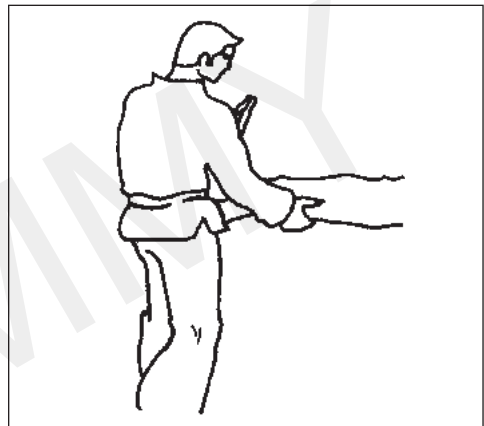
Jadi, yang dimaksud dengan pola langkah adalah gabungan dan pengembangan dari arah gerak langkah dan teknik gerak langkah. Sebagai contoh, pola langkah lurus, gergaji, segitiga, ladam (U), segiempat, dan lain-lain.

4. Belaen

Belaen adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaen terbagi dua, yakni tangkisan dan hindaran.

Tangkisan adalah suatu teknik belaen untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Berikut ini adalah jenis-jenis tangkisan.

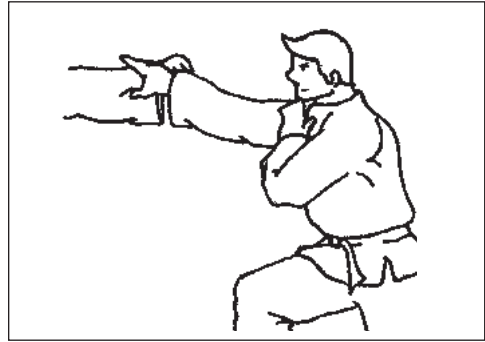
1. *Tangkisan tepis*, tangkisan yang menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan kenaannya telapak tangan dalam, arah gerakan dari dalam ke luar dan atas ke bawah.



2. *Tangkisan gedik*, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan tangan mengepal yang kenaannya lengan bawah dalam dengan lintasan dari atas ke bawah.



3. *Tangkisan kelit*, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang kenaannya telapak tangan luar dan arah gerakan dari dalam ke luar atau sebaliknya.



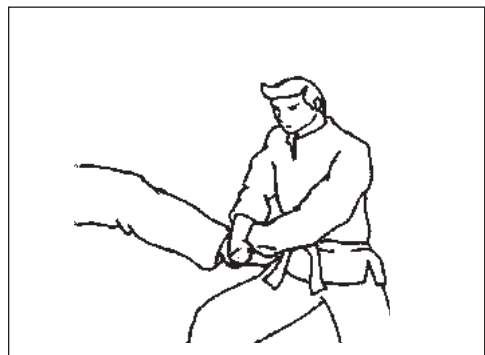
4. *Tangkisan siku*, tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar ke dalam.



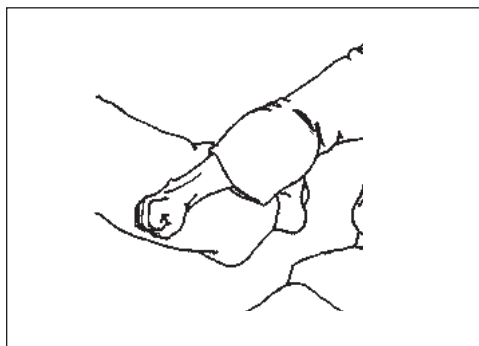
5. *Tangkisan jepit atas*, tangkisan yang menggunakan kedua lengan yang menyilang dengan kenaannya sudut persilangan lengan, arahnya dari atas ke bawah dan sebaliknya.



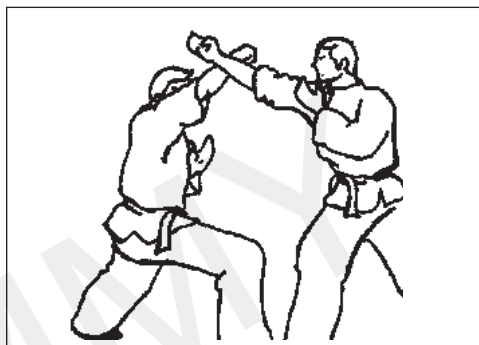
6. *Tangkisan potong*, tangkisan yang menggunakan satu tangan dan lengan digerakkan ke samping bawah seperti gerakan memotong dengan kenaannya lengan bawah luar, dengan posisi tangan terbuka.



7. *Tangkisan sangga*, tangkisan yang menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku dengan kenaannya lengan bawah luar dan gerakannya dari bawah ke atas, dengan posisi tangan mengepal.



8. *Tangkisan galang*, tangkisan yang menggunakan lengan bawah dalam yang tegak lurus dengan tangan mengepal yang digerakkan ke samping dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar.



9. *Tangkisan kepruk*, tangkisan yang menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk siku-siku yang digerakkan ke bawah dengan kenaannya punggung kepalan tangan.



10. *Tangkisan kibas*, tangkisan yang menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atas atau dari samping dengan kenaannya telapak kaki.



11. *Tangkisan lutut*, tangkisan yang menggunakan gerakan lutut se-tinggi pinggang, dengan lintasan dalam ke luar.



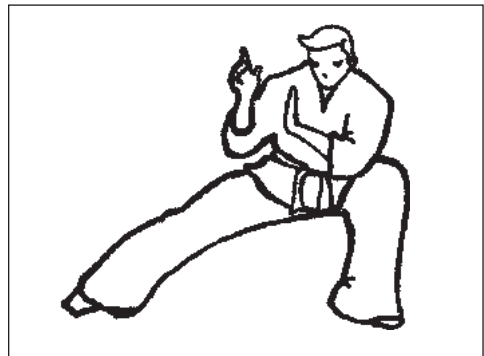
5. Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Hindaran terdiri dari tiga macam berikut ini.

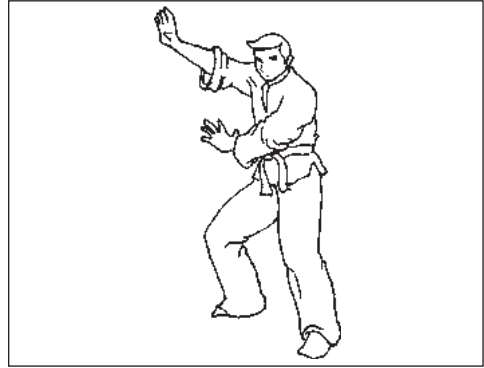
1. *Elakan*, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (ke belakang atau ke samping) untuk mengubah posisi tubuh.



2. *Egosan*, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.



3. *Kelitan*, yaitu teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki.



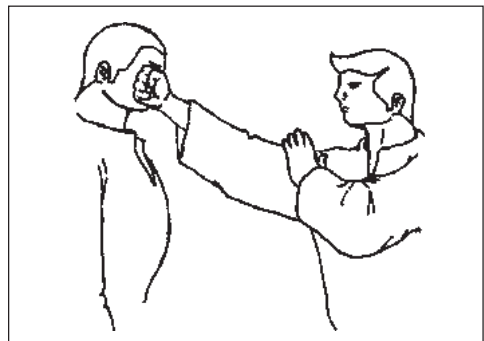
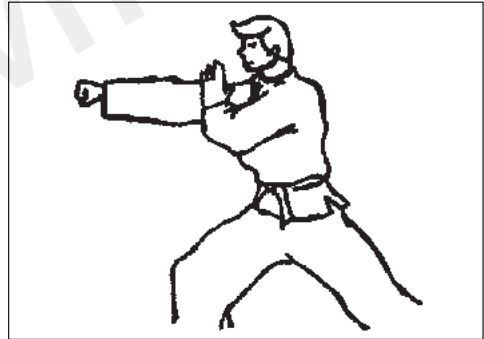
6. Serangan

Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki.

a. Serangan Tangan

Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis berikut:

1. *Pukulan depan*, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah.
2. *Pukulan samping*, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan, posisi tangan mengepal.



3. *Pukulan sangkol*, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasan dari bawah ke atas dengan kenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran kemaluan, ulu hati, dan dagu.



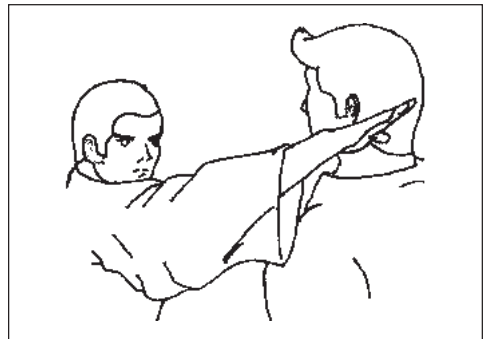
4. *Pukulan lingkar*, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya melingkar dari luar ke dalam, titik sasarannya rahang dan rusuk, po-sisi tangan mengepal menghadap ke bawah, dengan kenaannya seluruh buku-buku jari.



5. *Tebasan*, serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan luar, lintasan dari luar ke dalam atau dari atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, pinggang.



6. *Tebangan*, serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan dalam, lintasannya dari dalam ke luar atau dari luar ke dalam, sasarannya leher.



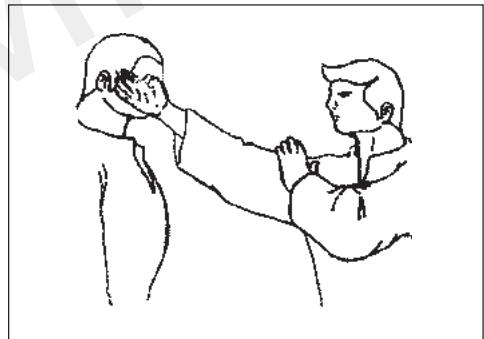
7. *Sangga*, serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya pangkal telapak tangan dalam, dengan lintasan dari bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan hidung.



8. *Tamparan*, serangan dengan telapak tangan dalam yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasannya dari luar ke dalam, dengan sasaran telinga.



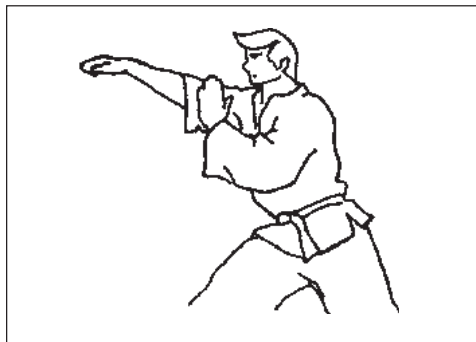
9. *Kepret*, serangan dengan telapak tangan luar yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasannya dari dalam ke luar atau bawah ke atas, dengan sasaran muka dan kemaluan.



10. *Tusukan*, serangan dengan menggunakan jari tangan, dengan posisi jari merapat, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.



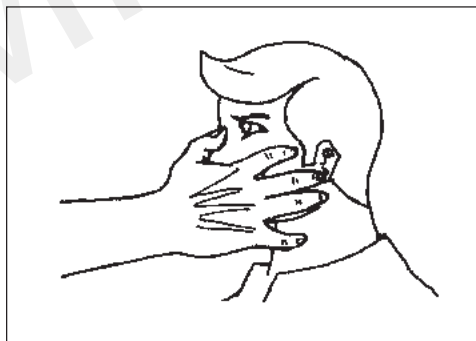
11. *Totokan*, serangan dengan tangan setengah menggenggam yang kenaannya ruas kedua dari buku jari-jari, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.



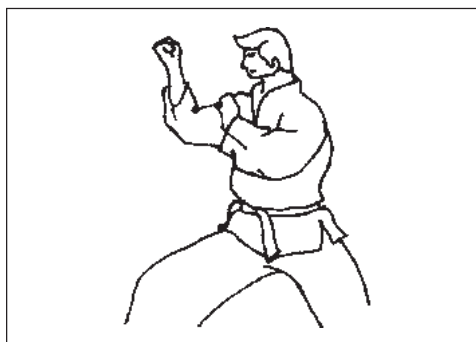
12. *Patukan*, serangan dengan lima jari tangan yang menguncup, (teknisnya sedikit ditarik ke belakang), dengan sasaran mata.



13. *Cengkraman*, serangan yang menggunakan kelima jari tangan mencengkram, dengan lintasan luar ke dalam, dengan sasaran muka dan kemaluan.



14. *Gentusan*, serangan yang menggunakan sisi lengan bagian dalam dan luar, dengan posisi tangan mengepal, dengan sasaran leher dan pelipis.



15. *Sikuan*, serangan yang menggunakan siku tangan, macamnya siku atas, siku dalam, siku luar dan siku tusuk.



16. *Dobran*, serangan dengan menggunakan kedua telapak tangan dengan sasaran dada.



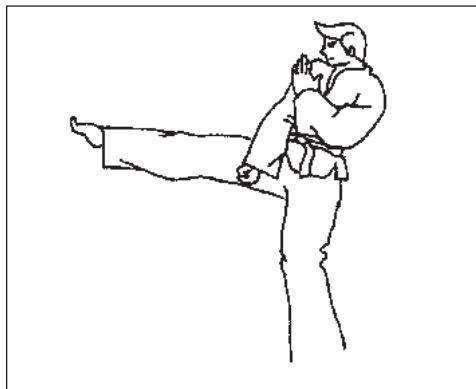
b. Serangan Tungkai dan Kaki

Serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan, dan guntingan.

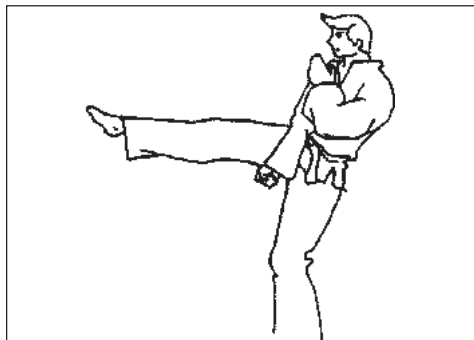
1) Tendangan

Tendangan terdiri dari beberapa jenis berikut:

1. *Tendangan lurus*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.



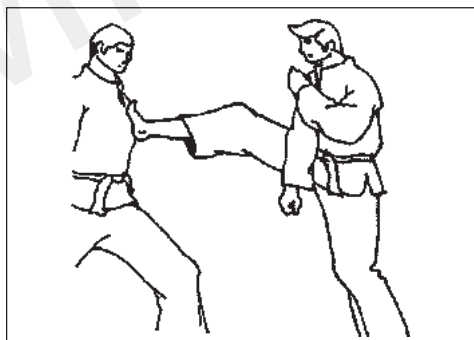
2. *Tendangan tusuk*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya ujung jari-jari kaki, dengan sasaran kemaluan dan ulu hati.



3. *Tendangan kepret*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya punggung kaki, dengan sasaran kemaluan.



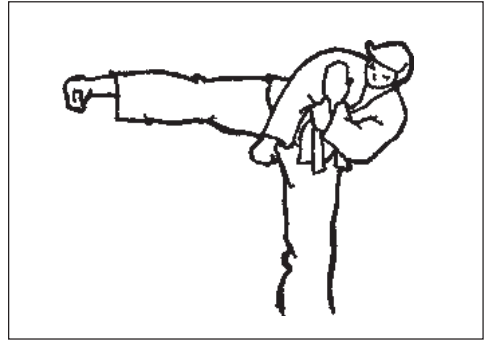
4. *Tendangan jejag*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya telapak kaki penuh, sifatnya mendorong, dengan sasaran dada.



5. *Tendangan gajul*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya tumit dari arah bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan ulu hati.



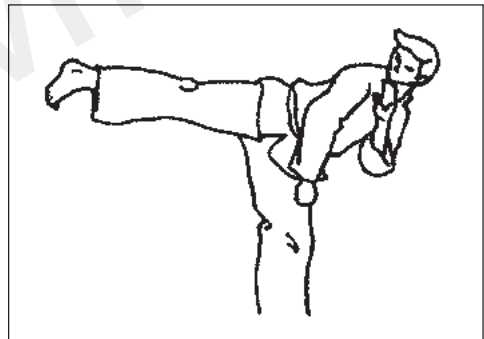
6. *Tendangan T*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



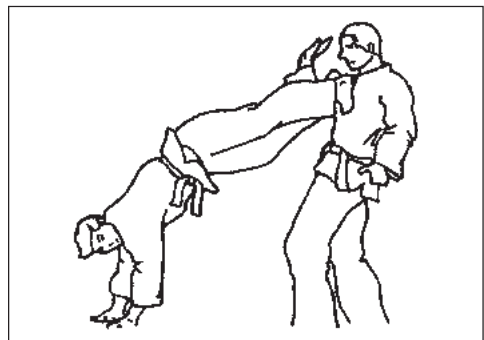
7. *Tendangan celorong*, yakni tendangan T dengan posisi merebahkan badan dengan sasaran lutut dan kemaluan.



8. *Tendangan belakang*, yakni tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh (membelakangi lawan), dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



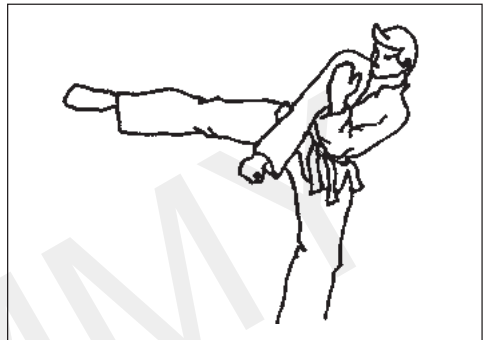
9. *Tendangan kuda*, tendangan dengan dua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



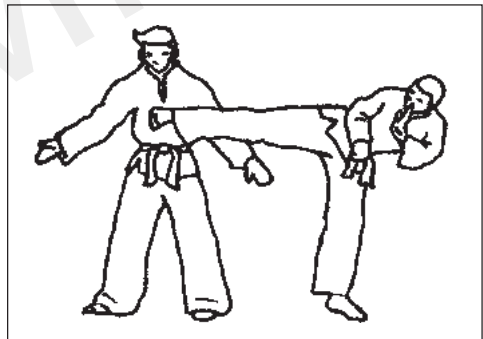
10. *Tendangan taji*, tendangan dengan sebelah kaki dan tungkai dengan kenaan tumit yang lintasannya ke arah belakang dengan sasaran kemaluan.



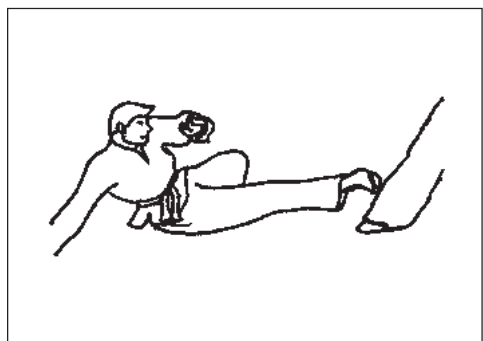
11. *Tendangan sabit*, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.



12. *Tendangan baling*, tendangan melingkar ke arah luar dengan kenaannya tumit luar dan posisi tubuh berputar, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



13. *Hentak bawah*, serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap ke luar, yang dilaksanakan dengan posisi badan direbahkan, bertujuan untuk mematahkan persendian kaki.



14. *Gejig*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke samping ke arah persendian kaki/dengkul, dengan tujuan mematahkan.



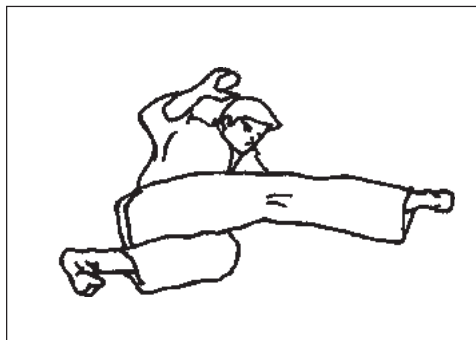
2) Sapuan

Sapuan terdiri dari empat jenis berikut:

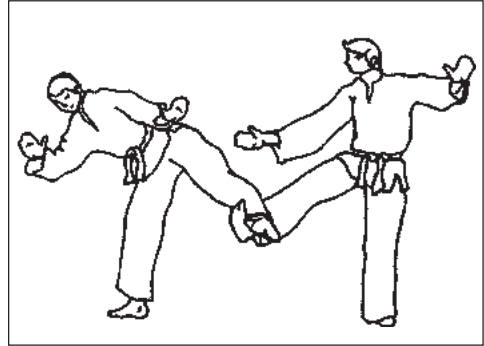
1. *Sapuan tegak*, serangan menyapu kaki dengan kenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan menjatuhkan.



2. *Sapuan rebah*, serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).



3. *Sabetan*, serangan menjatuhkan lawan dengan kenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.



4. *Beset*, serangan menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis.



3) Dengkulan

Dengkulan yakni serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang.

Dengkulan terdiri dari tiga jenis berikut:

1. *Dengkulan depan*, yakni serangan dengan dengkulan, lintasan dari atas ke bawah, dengan sasaran dada dan kemaluan.



2. *Dengkulan samping dalam*, yakni lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.

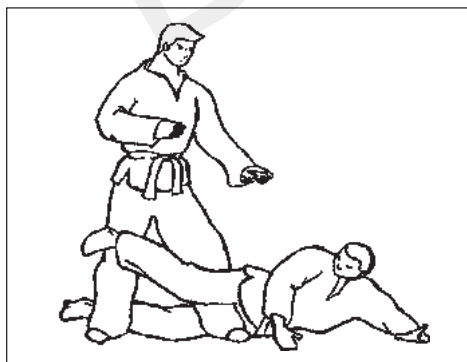


3. *Dengkulan samping luar*, yakni lintasannya dari dalam ke luar, dengan sasaran perut.

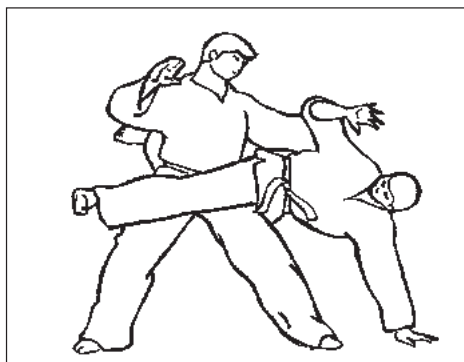


4) Guntingan

Guntingan yakni teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.



Guntingan tungkai kaki



Guntingan pinggang

7. Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain.

Kuncian adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan (dijelaskan lebih lanjut pada Bab 5).

Bantingan adalah suatu teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang diawali dengan teknik tangkapan.

DUMNNY

DUMMY

BAB 3

KATEGORI TANDING



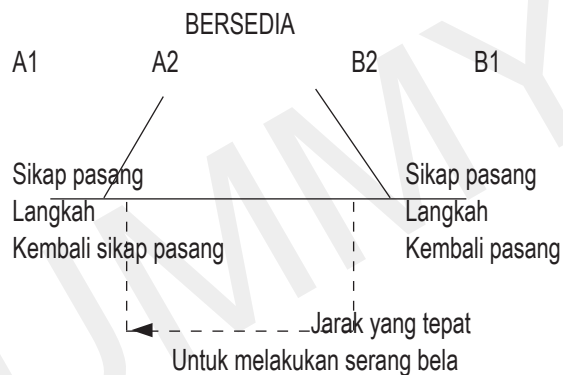
Kategori Tanding adalah: Kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak.

A. Pertandingan Kategori Tanding

Dalam pertandingan kategori tanding, dua orang 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, pola langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan/pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

Untuk membina kaidah bertanding maka ada pedoman yang perlu diperhatikan:



Pedoman di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Posisi pesilat pada waktu wasit mengatakan 'bersedia', pesilat sudut merah di A1 dan pesilat sudut biru di B1 dalam keadaan membuat sikap pasang. Kedua pesilat dalam posisi belum dalam jarak serang yang tepat.
2. Ketika ada aba-aba 'mulai', Kedua pesilat harus melakukan gerak saling mendekati dengan melakukan langkah.
3. Setelah kedua pesilat dalam posisi jarak serang-bela yang baik maka akan berlaku aksi dan reaksi untuk membuat prestasi teknik.



B. Ciri Khas Pertandingan Pencak Silat

Pertandingan pencak silat memiliki perbedaan dengan bela diri lain, karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang-bela dan kembali ke sikap pasang. Semua kaidah harus terjadi dalam permainan setiap babak.

Teknik dalam upaya mencapai hasil optimal, bisa dengan pukulan, tendangan, juga dengan teknik sambut, guntingan atau jatuhan dengan tangkapan.

Variasi sikap pasang biasanya berdasarkan ciri khas perguruan masing-masing, sehingga terlihat ciri khas perguruan dan ciri pertandingan pencak silat. Mendekati lawan atau menghindari lawan dengan berlari atau melompat-lompat tanpa teknik akan mendapat pembinaan bahkan peringatan dari wasit.

Pembagian kelas untuk kategori tanding berdasarkan berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin, Golongan **USIA DINI** untuk **Putra** dan **Putri**, berumur 9 tahun s/d 12 tahun. Golongan **PRA REMAJA** untuk **Putra** dan **Putri**, berumur 12 tahun s/d 14 tahun. Golongan **REMAJA** untuk **Putra** dan **Putri**, berumur 14 tahun s/d 17 tahun. Golongan **DEWASA** untuk **Putra** dan **Putri**, berumur 17 tahun s/d 35 tahun dan tingkat Pertandingan Golongan **MASTER/PENDEKAR** untuk **Putra** dan **Putri**, berumur di atas 35 tahun (Khusus Single Event).

Pertandingan Usia Dini

1.1. Tanding Putra

1.1.1. Kelas A	26 kg s/d 28 kg
1.1.2. Kelas B	di atas 28 kg s/d 30 kg
1.1.3. Kelas C	di atas 30 kg s/d 32 kg
1.1.4. Kelas D	di atas 32 kg s/d 34 kg
1.1.5. Kelas E	di atas 34 kg s/d 36 kg
1.1.6. Kelas F	di atas 36 kg s/d 38 kg
1.1.7. Kelas G	di atas 38 kg s/d 40 kg
1.1.8. Kelas H	di atas 40 kg s/d 42 kg
1.1.9. Kelas I	di atas 42 kg s/d 44 kg
1.1.10. Kelas J	di atas 44 kg s/d 46 kg
1.1.11. Kelas K	di atas 46 kg s/d 48 kg
1.1.12. Kelas L	di atas 48 kg s/d 50 kg
1.1.13. Kelas Bebas Putra	di atas 50 kg s/d 56 kg

1.2 Tanding Putri

1.2.1. Kelas A	26 kg s/d 28 kg
1.2.2. Kelas B	di atas 28 kg s/d 30 kg
1.2.3. Kelas C	di atas 30 kg s/d 32 kg
1.2.4. Kelas D	di atas 32 kg s/d 34 kg
1.2.5. Kelas E	di atas 34 kg s/d 36 kg
1.2.6. Kelas F	di atas 36 kg s/d 38 kg
1.2.7. Kelas G	di atas 38 kg s/d 40 kg
1.2.8. Kelas H	di atas 40 kg s/d 42 kg
1.2.9. Kelas I	di atas 42 kg s/d 44 kg
1.2.10. Kelas J	di atas 44 kg s/d 46 kg
1.2.11. Kelas Bebas Putri	di atas 46 kg s/d 52 kg

Demikian seterusnya dengan selisih 2 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk PUTRA dan 10 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas.

Pra Remaja

Kategori dan kelas pertandingan untuk Pra Remaja:

1. TANDING terdiri atas:

1.1. Tanding Putra

1.1.1. Kelas A	34 kg s/d 37 kg
1.1.2. Kelas B	di atas 37 kg s/d 40 kg
1.1.3. Kelas C	di atas 40 kg s/d 43 kg
1.1.4. Kelas D	di atas 43 kg s/d 46 kg
1.1.5. Kelas E	di atas 46 kg s/d 49 kg
1.1.6. Kelas F	di atas 49 kg s/d 52 kg
1.1.7. Kelas G	di atas 52 kg s/d 55 kg
1.1.8. Kelas H	di atas 55 kg s/d 58 kg
1.1.9. Kelas I	di atas 58 kg s/d 61 kg
1.1.10. Kelas J	di atas 61 kg s/d 64 kg
1.1.11. Kelas K	di atas 64 kg s/d 67 kg
1.1.12. Kelas L	di atas 67 kg s/d 70 kg
1.1.13. Kelas Bebas Putra	di atas 70 kg s/d 79 kg

1.2 Tanding Putri

1.2.1.	Kelas A	34 kg s/d 37 kg
1.2.2.	Kelas B	di atas 37 kg s/d 40 kg
1.2.3.	Kelas C	di atas 40 kg s/d 43 kg
1.2.4.	Kelas D	di atas 43 kg s/d 46 kg
1.2.5.	Kelas E	di atas 46 kg s/d 49 kg
1.2.6.	Kelas F	di atas 49 kg s/d 52 kg
1.2.7.	Kelas G	di atas 52 kg s/d 55 kg
1.2.8.	Kelas H	di atas 55 kg s/d 58 kg
1.2.9.	Kelas I	di atas 58 kg s/d 61 kg
1.2.10	Kelas J	di atas 61 kg s/d 64 kg
1.2.11.	Kelas Bebas Putri	di atas 64 kg s/d 73 kg

Demikian seterusnya dengan selisih 3 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk PUTRA dan 10 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas.

Pertandingan Remaja

Kategori dan kelas pertandingan untuk Remaja:

1. TANDING terdiri atas:

1.1. Tanding Putra

1.1.1.	Kelas A	39 kg s/d 43 kg
1.1.2.	Kelas B	di atas 43 kg s/d 47 kg
1.1.3.	Kelas C	di atas 47 kg s/d 51 kg
1.1.4.	Kelas D	di atas 51 kg s/d 55 kg
1.1.5.	Kelas E	di atas 55 kg s/d 59 kg
1.1.6.	Kelas F	di atas 59 kg s/d 63 kg
1.1.7.	Kelas G	di atas 63 kg s/d 67 kg
1.1.8.	Kelas H	di atas 67 kg s/d 71 kg
1.1.9.	Kelas I	di atas 71 kg s/d 75 kg
1.1.10	Kelas J	di atas 75 kg s/d 79 kg
1.1.11	Kelas K	di atas 79 kg s/d 83 kg
1.1.12	Kelas L	di atas 83 kg s/d 87 kg
1.1.13	Kelas Bebas Putra	di atas 87 kg s/d 99 kg

1.2 Tanding Putri

1.2.1.	Kelas A	39 kg s/d 43 kg
1.2.2.	Kelas B	di atas 43 kg s/d 47 kg
1.2.3.	Kelas C	di atas 47 kg s/d 51 kg
1.2.4.	Kelas D	di atas 51 kg s/d 55 kg
1.2.5.	Kelas E	di atas 55 kg s/d 59 kg
1.2.6.	Kelas F	di atas 59 kg s/d 63 kg
1.2.7.	Kelas G	di atas 63 kg s/d 67 kg
1.2.8.	Kelas H	di atas 67 kg s/d 71 kg
1.2.9.	Kelas I	di atas 71 kg s/d 75 kg
1.2.10.	Kelas J	di atas 75 kg s/d 79 kg
1.2.11.	Kelas Bebas Putri	di atas 79 kg s/d 91 kg

Demikian seterusnya dengan selisih 4 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk PUTRA dan 10 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas.

Kelas Pertandingan Dewasa

1.1. Tanding Putra

1.1.1.	Kelas A	45 kg s/d 50 kg
1.1.2.	Kelas B	di atas 50 kg s/d 55 kg
1.1.3.	Kelas C	di atas 55 kg s/d 60 kg
1.1.4.	Kelas D	di atas 60 kg s/d 65 kg
1.1.5.	Kelas E	di atas 65 kg s/d 70 kg
1.1.6.	Kelas F	di atas 70 kg s/d 75 kg
1.1.7.	Kelas G	di atas 75 kg s/d 80 kg
1.1.8.	Kelas H	di atas 80 kg s/d 85 kg
1.1.9.	Kelas I	di atas 85 kg s/d 90 kg
1.1.10.	Kelas J	di atas 90 kg s/d 95 kg
1.1.11.	Kelas Bebas	di atas 85 kg

1.2. Tanding Putri

1.2.1.	Kelas A	45 kg s/d 50 kg
1.2.2.	Kelas B	di atas 50 kg s/d 55 kg
1.2.3.	Kelas C	di atas 55 kg s/d 60 kg
1.2.4.	Kelas D	di atas 60 kg s/d 65 kg
1.2.5.	Kelas E	di atas 65 kg s/d 70 kg
1.2.6.	Kelas F	di atas 70 kg s/d 75 kg
1.2.7.	Kelas Bebas	di atas 65 Kg

Pendekar

Kategori dan kelas pertandingan untuk Pendekar:

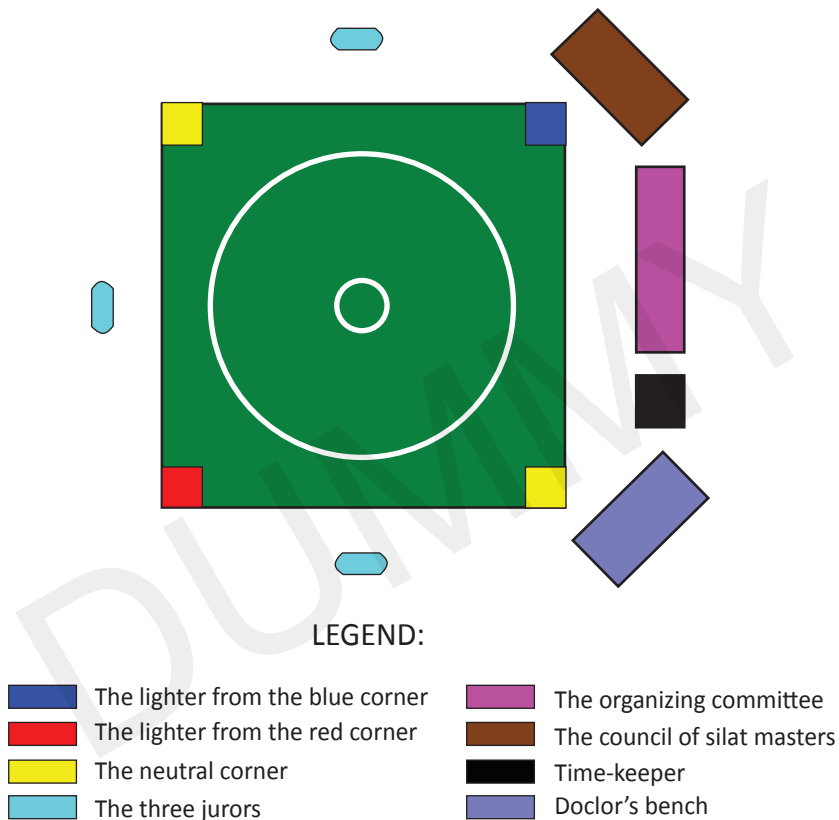
7.1. Tanding Putra

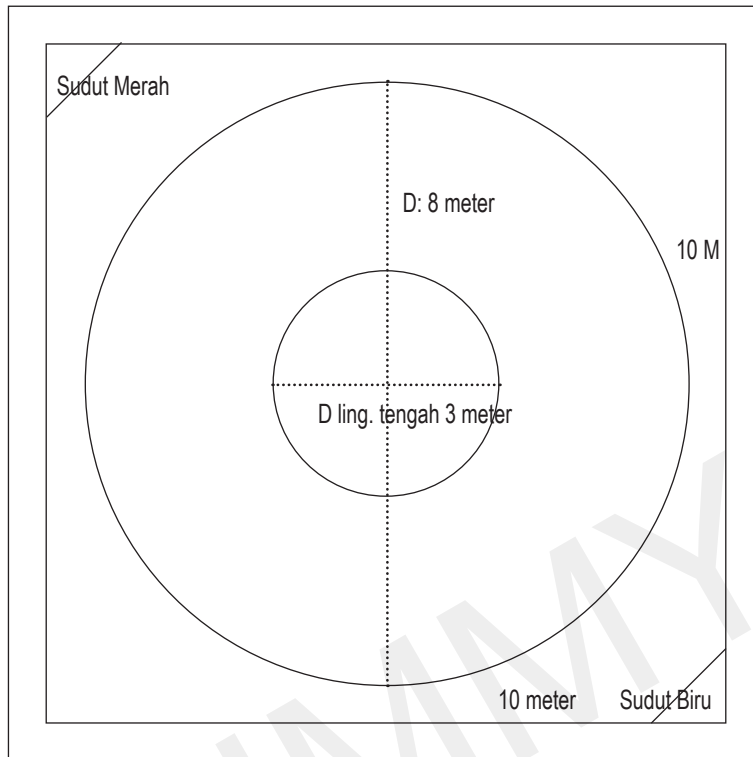
7.1.1.	Kelas A	45 kg s/d 50 kg
7.1.2.	Kelas B	di atas 50 kg s/d 55 kg
7.1.3.	Kelas C	di atas 55 kg s/d 60 kg
7.1.4.	Kelas D	di atas 60 kg s/d 65 kg
7.1.5.	Kelas E	di atas 65 kg s/d 70 kg
7.1.6.	Kelas F	di atas 70 kg s/d 75 kg
7.1.7.	Kelas G	di atas 75 kg s/d 80 kg
7.1.8.	Kelas H	di atas 80 kg s/d 85 kg
7.1.9.	Kelas I	di atas 85 kg s/d 90 kg
7.1.10.	Kelas J	di atas 90 kg s/d 95 kg
7.1.11.	Kelas Bebas	di atas 85 kg

7.2. Tanding Putri

7.2.1.	Kelas A	45 kg s/d 50 kg
7.2.2.	Kelas B	di atas 50 kg s/d 55 kg
7.2.3.	Kelas C	di atas 55 kg s/d 60 kg
7.2.4.	Kelas D	di atas 60 kg s/d 65 kg
7.2.5.	Kelas E	di atas 65 kg s/d 70 kg
7.2.6.	Kelas F	di atas 70 kg s/d 75 kg
7.2.7.	Kelas Bebas	di atas 65 Kg

Gelanggang yang digunakan adalah matras tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 M, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral.





Perlengkapan Bertanding

1.1. Pakaian

Pesilat memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam sabuk putih. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Boleh memakai *badge* badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai *badge* PERSILAT di dada kanan, bendera negara di lengan kiri dan mencantumkan logo sponsor yang posisinya di lengan kanan, yang besarnya tidak melebihi *badge* PERSILAT. Nama negara di bagian belakang badan. Disediakan oleh pesilat. Tidak mengenakan/memakai aksesoris apa pun selain pakaian silat.

1.2. Pelindung badan dengan ketentuan sebagai berikut:

1.2.1. Kualitas standar PERSILAT.

1.2.2. Warna hitam.

1.2.3. Ukuran 5 (lima) macam: Super Extra besar (XXL), Extra Besar (XL) Besar (L), Sedang (M) dan Kecil (S).

- 1.2.4. Sabuk/bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenal sudut. Ukuran lebar 10 cm dari bahan yang tidak mudah terlipat.
- 1.2.5. Satu gelanggang memerlukan setidaknya 5 (lima) pasang pelindung badan dan disediakan oleh panitia pelaksana.
- 1.3. Pesilat putra/putri menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, yang disediakan oleh masing-masing pesilat.
- 1.4. Pelindung sendi, tungkai dan lengan diperkenankan satu lapis dengan ketebalannya tidak lebih dari 1 cm dan terbuat dari bahan yang tidak keras.
- 1.5 Diperbolehkan menggunakan *joint taping*.
- 1.6 Diperbolehkan menggunakan pelindung gigi.

2. Sistem dan Tahapan Pertandingan

- 2.1. Pertandingan menggunakan sistem gugur, kecuali ditentukan lain oleh PERSILAT.
- 2.2. Tahapan pertandingan mulai dari penyisihan, seperempat final, semi final dan final tergantung pada jumlah peserta pertandingan, berlaku untuk semua kelas.
- 2.3 Setiap kelas diikuti minimal 2 (dua) peserta.

3. Babak Pertandingan dan Waktu

- 3.1. Untuk Usia Dini dan Pra Remaja
 - 3.1.1. Pertandingan dilangsungkan dalam 2 (dua) babak
 - 3.1.2. Tiap babak terdiri dari 1,5 (satu setengah) menit bersih
- 3.2. Untuk Remaja dan Dewasa
 - 3.2.1. Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak
 - 3.2.2. Tiap babak terdiri atas 2 (dua) menit bersih
 - 3.2.3. Di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit
 - 3.2.4. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding
 - 3.2.5. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding

3.3. Untuk Pendekar

- 3.3.1. Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak
- 3.3.2. Tiap babak terdiri atas 1,5 (satu setengah) menit bersih
- 3.3.3. Di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit
- 3.3.4. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding
- 3.3.5. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding

4. Pendamping Pesilat

- 4.1 Setiap pesilat khusus untuk kategori tanding, didampingi oleh Pendamping Pesilat sebanyak-banyaknya 2 (dua) orang dan salah satunya memiliki sertifikat pelatih sesuai dengan tingkat kejuaraannya.
- 4.2. Pakaian Pendamping Pesilat adalah pakaian pencak silat model standar pesilat warna hitam dengan *badge* lambang badan induk di dada sebelah kiri, serta diperkenankan memakai *badge* PERSILAT di dada kanan nama negara di bagian punggung dan mengenakan sabuk/bengkung warna **orange** lebar 10 (sepuluh) cm.
- 4.3. Pendamping pesilat hanya diperkenankan memberikan arahan pada waktu jeda istirahat.
- 4.4. Salah seorang Pendamping Pesilat harus berjenis kelamin sama dengan pesilat yang bertanding.

5. Tata Cara Pertandingan

- 5.1. Persiapan dimulainya pertandingan diawali dengan masuknya wasit dan juri ke gelanggang dari sebelah kanan Ketua Pertandingan. Sebelum memasuki gelanggang wasit juri memberi hormat dan melapor tentang akan dimulainya pelaksanaan tugas kepada Ketua Pertandingan.
- 5.2. Setiap pesilat yang akan bertanding setelah mendapat isyarat dari wasit, memasuki gelanggang dari sudut masing-masing, kemudian memberi hormat kepada wasit dan Ketua Pertandingan, selanjutnya pesilat diperbolehkan melakukan rangkaian gerak jurus perguruan 5 (lima) sampai 10 (sepuluh) gerakan kemudian kedua pesilat kembali mengambil tempat di sudut yang telah ditentukan.

- 5.3. Untuk memulai pertandingan, wasit memanggil kedua pesilat, seterusnya kedua pesilat berjabat tangan dan siap untuk memulai pertandingan.
- 5.4. Setelah wasit memeriksa kesiapan semua petugas dengan isyarat tangan, wasit memberi aba-aba kepada kedua pesilat untuk memulai pertandingan.
- 5.5. Pada waktu istirahat antara babak, pesilat harus kembali ke sudut masing-masing. Pendamping Pesilat melaksanakan fungsinya sesuai ketentuan pasal 9. ayat 4.3
- 5.6. Selain wasit dan kedua pesilat, tidak seorangpun berada dalam gelanggang kecuali atas permintaan wasit.
- 5.7. Setelah babak akhir selesai, kedua pesilat kembali ke sudut masing-masing atau wasit memanggil kedua pesilat pada saat keputusan pemenang yang akan diumumkan dan pemenang diangkat tangannya oleh wasit, dilanjutkan dengan memberi hormat kepada Ketua Pertandingan.
- 5.8. 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. Ketentuan Bertanding

6.1. Aturan bertanding

- 6.1.1. Pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan kaidah pencak silat serta mematuhi aturan-aturan 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.

- 6.1.2. 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.

- 6.1.3. Serangan beruntun yang dilakukan oleh satu orang pesilat harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya **6 serangan**. Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 6 serangan akan diberhentikan oleh wasit.

Serangan sejenis dengan menggunakan tangan yang dilakukan secara beruntun dinilai satu serangan.

- 6.1.4. Serangan yang dinilai adalah serangan yang menggunakan kaidah, mantap, bertenaga, tidak terhalang oleh tangkisan.

6.2 Aba-aba pertandingan

- 6.2.1. Aba-aba “**BERSEDIA**” digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat dan seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai.

- 6.2.2. Aba-aba “**MULAI**” digunakan tiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan, bisa pula dengan isyarat.

- 6.2.3. Aba-aba “**BERHENTI**” digunakan untuk menghentikan pertandingan.

- 6.2.4. Aba-aba “**PASANG**”, “**LANGKAH**” dan “**SILAT**” digunakan untuk pembinaan.

- 6.2.5. Pada awal dan akhir pertandingan setiap babak ditandai dengan pemukulan gong.

6.3 Sasaran

Yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah “Togok” yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan:

- 6.3.1. Dada

- 6.3.2. Perut (pusat ke atas)

- 6.3.3. Rusuk kiri dan kanan

- 6.3.4. Punggung atau belakang badan

Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran serangan antara dalam usaha menjatuhkan, tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.

6.4 Larangan

Larangan yang dinyatakan sebagai pelanggaran:

6.4.1 Pelanggaran Berat

- a. Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat/pusar hingga kemaluan.
- b. Usaha mematahkan persendian secara langsung.
- c. Sengaja melemparkan lawan keluar gelanggang.
- d. Membenturkan/menghantukkan kepala dan menyerang dengan kepala.
- e. Menyerang lawan sebelum aba-aba “MULAI” dan menyerang sesudah aba-aba “BERHENTI” dari wasit, menyebabkan lawan cidera.
- f. Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkeram dan menjambak (menarik rambut/jilbab).
- g. Menentang, menghina, merangkul, menyerang, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara berlebihan terhadap lawan maupun terhadap aparat pertandingan (Delegasi Teknik, Ketua Pertandingan, Dewan Wasit Juri dan Wasit Juri).
- h. Melakukan pelanggaran terhadap aturan pertandingan.
- i. Memegang, menangkap atau merangkul sambil melakukan serangan.

6.4.2 Pelanggaran Ringan

- a. Tidak menggunakan salah satu unsur kaidah.
- b. Keluar dari gelanggang secara sengaja atau tidak disengaja.
- c. Merangkul lawan dalam proses pembelaan.
- d. Melakukan serangan dengan teknik sapuan depan/belakang, guntingan sambil merebahkan diri (lebih dari 1 kali dalam 1 babak dengan tujuan untuk mengulur waktu).
- e. Berkomunikasi dengan orang luar dengan isyarat dan perkataan.
- f. Kedua pesilat pasif atau bila salah satu pesilat pasif lebih dari 5 detik.
- g. Berteriak yang berlebihan selama bertanding.
- h. Lintasan serangan yang salah.
- i. Mendorong dengan sengaja yang mengakibatkan pesilat/lawannya keluar garis bidang laga.

6.5 Kesalahan teknik pembelaan:

- 6.5.1. Serangan yang sah dengan lintasan dengan serangan yang benar, jika karena kesalahan teknik pembelaan lawannya yang salah (elakan yang menuju pada lintasan serangan), tidak dinyatakan sebagai pelanggaran.
- 6.5.2. Jika pesilat yang kena serangan tersebut cidera, maka wasit segera memanggil dokter. Jika dokter memutuskan pesilat tersebut tidak fit, maka ia dinyatakan kalah teknik.
- 6.5.3. Jika pesilat yang kena serangan tersebut menurut dokter fit dan tidak dapat segera bangkit, wasit langsung melakukan hitungan teknik.

6.6 Hukuman

Tahapan dan bentuk hukuman:

6.6.1. Teguran

- a. Diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan setelah melalui 1 (satu) kali pembinaan sesuai ketentuan pasal 9 ayat 6.4.2.
- b. Teguran dapat diberikan langsung apabila pesilat melakukan pelanggaran berat yang tidak menyebabkan lawan cidera.

6.6.2. Peringatan berlaku untuk seluruh babak, terdiri atas:

- a. Peringatan I
diberikan bila pesilat:
 - a.1. Melakukan pelanggaran berat.
 - a.2. Mendapat teguran yang ketiga akibat pelanggaran ringan.
Setelah Peringatan I masih dapat diberikan teguran terhadap pelanggaran ringan dalam babak yang sama.
- b. Peringatan II
Diberikan bila pesilat kembali mendapat hukuman peringatan setelah peringatan I.
Atau Peringatan II masih dapat diberikan teguran terhadap pelanggaran ringan dalam babak yang sama.
- c. Peringatan III
Diberikan bila pesilat kembali mendapat hukuman peringatan setelah peringatan II dan langsung dinyatakan diskualifikasi.
Peringatan III harus dinyatakan oleh wasit.

d. Diskualifikasi

Diberikan bila pesilat:

- d.1. Mendapat peringatan setelah peringatan II
- d.2. Melakukan pelanggaran berat yang didorong oleh unsur-unsur kesengajaan dan bertentangan dengan norma sportivitas.
- d.3. Melakukan pelanggaran berat dengan hukuman peringatan I atau minimal teguran I, namun lawan cidera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
- d.4. Setelah penimbangan 15 menit sebelum pertandingan, berat badannya tidak sesuai dengan kelas yang diikuti.
- d.5. Pesilat terkena doping.
Diskualifikasi doping adalah gugurnya hak seorang pesilat, untuk mendapatkan medali/predikat juara.
- d.6. Pesilat tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum pertandingan dimulai.

6.7. Penilaian

6.7.1 Ketentuan Nilai

Nilai Prestasi Teknik

- Nilai 1* Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan.
- Nilai 1 + 1* Tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.
- Nilai 2* Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan.
- Nilai 1 + 2* Tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.
- Nilai 3* Teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.
- Nilai 1 + 3* Tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

- a. **Serangan dengan tangan yang dinilai** adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan tangan (dalam bentuk apa pun). Bertenaga dan mantap, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar.
- b. **Serangan dengan kaki yang dinilai** adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apa pun). Bertenaga dan mantap, tidak disertai tangkapan/pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar.
- c. **Teknik menjatuhkan yang dinilai** adalah berhasilnya pesilat menjatuhkan lawan sehingga bagian tubuh (dari lutut ke atas) menyentuh matras dengan pedoman:
 - c.1. Teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan serangan langsung, sapuan, ungkitan, guntingan, teknik menjatuhkan yang didahului oleh tangkapan atau bentuk serangan lainnya yang sah. Serangan yang berhasil mendapat nilai sesuai dengan ketentuan nilai untuk teknik serangan yang digunakan.
 - c.2. Menjatuhkan lawan menggunakan teknik jatuhan dengan cara tidak ikut terjatuh atau lebih menguasai lawan yang dijatuhkan.
 - c.3. Apabila teknik menjatuhkan itu disertai menangkap anggota tubuh lawan harus merupakan usaha pembelaan diri suatu serangan atau menggunakan serangan pendahuluan, tidak boleh disertai dengan serangan langsung, tetapi dapat dilakukan dengan mendorong atau menyapu.

Proses tangkapan menjadi jatuhan diberikan waktu selama 5 (lima) detik. Jika selama itu tidak terjadi jatuhan, maka dihentikan oleh Wasit dan dinyatakan tidak ada jatuhan.
 - c.4. Teknik sapuan, ungkitan, kaitan dan guntingan tidak boleh didahului dengan menggumul tubuh lawan, tetapi dapat dibantu dengan dorongan atau sentuhan. Sapuan dapat dilakukan dengan merebahkan diri. Lawan yang dapat mengelakkan diri dari serangan boleh menyerang 1 kali pada sasaran yang sah dalam tempo 1 detik dengan tidak menggunakan berat badan.

c.5. Serangan bersamaan

Serangan bersamaan oleh kedua pesilat (apakah serangan itu sah atau tidak karena sifatnya kecelakaan) dan salah satu atau keduanya jatuh, maka jatuhnya akan disahkan dengan pedoman:

- c.5.1. Jika salah satu tidak dapat bangkit akan diadakan hitungan mutlak.
- c.5.2. Jika keduanya tidak segera bangkit, maka dilakukan hitungan mutlak untuk keduanya dan apabila hal ini terjadi pada awal babak I dan keduanya belum memperoleh nilai, maka penentuan kemenangan ditentukan seperti Bab II pasal 9 ayat 6.7.4 a.5 dan a.6 (tidak perlu ditanding ulang).
- c.5.3. Jika keduanya dalam hitungan ke-10 tidak dapat bangkit sedangkan pesilat sudah memperoleh nilai, maka kemenangan dilakukan dengan menghitung nilai terbanyak.

c.6. Jatuh sendiri

Jika pesilat terjatuh sendiri bukan karena serangan lawan, jika tidak dapat bangkit, diberikan kesempatan dalam waktu sepuluh hitungan (10 detik) dengan hitungan teknik. Jika tidak dapat melakukan pertandingan dinyatakan kalah teknik.

c.7. Tangkapan

- c.7.1. Tangkapan sebagai proses jatuhnya dinyatakan gagal jika:
 - c.7.1.1. Proses jatuhnya lebih dari 5 (lima) detik atau terjadi seret - menyeret atau gumul-menggumul.
 - c.7.1.2. Ikut terjatuh waktu melakukan teknik jatuhnya.
- c.7.2. Jika dalam proses tangkapan kaki, pesilat yang ditangkap melakukan pegangan pada bahu dan pesilat yang menangkap dapat menjatuhkan lawannya dalam waktu 5 (lima) detik sebelum wasit memberikan aba-aba "BERHENTI", jatuhnya dinyatakan sah.
- c.7.3. Jika rangkulan tersebut terlalu kuat sehingga menyentuh leher atau kepala yang menyebabkan keduanya jatuh, pesilat yang merangkul diberikan teguran.

c.8. Jatuhan

- c.8.1. Teknik jatuhan yang berakibat lawannya jatuh, yaitu jika bagian tubuh menyentuh garis jatuhan dinyatakan sah.
- c.8.2. Jika jatuhan berada di dalam medan laga dan pesilat menggeser keluar medan laga, jatuhan dinyatakan sah.
- c.8.3. Serangan sah yang menyebabkan lawan jatuh tidak dapat bangkit atau nanar yang dilakukan di dalam medan laga dan bergeser ke luar gelanggang, pesilat diberi kesempatan dalam batas waktu 10 (sepuluh) detik untuk kembali melakukan pertandingan (maka wasit melakukan hitungan mutlak). Jika pesilat tidak dapat melanjutkan pertandingan maka dinyatakan **kalah mutlak**.
- c.8.4. Serangan sah yang dilakukan didalam medan laga, menyebabkan lawan jatuh di luar medan laga dan tidak bangkit atau nanar, maka wasit melakukan hitungan teknik. Jika Pesilat tidak dapat melanjutkan pertandingan, maka pesilat bersangkutan dinyatakan kalah teknik.
- c.8.5. Bila lawan dapat melakukan antisipasi teknik tangkapan dengan serangan balik secara sah, menahan, memegang, menarik kaki yang tertangkap sehingga proses jatuhan dinyatakan sah.

6.7.2. Nilai hukuman

Ketentuan nilai hukuman:

- a. Nilai – 1 (kurang 1) diberikan bila pesilat mendapat Teguran I
- b. Nilai – 2 (kurang 2) diberikan bila pesilat mendapat Teguran II
- c. Nilai – 5 (kurang 5) diberikan bila pesilat mendapat Peringatan I
- d. Nilai – 10 (kurang 10) diberikan bila pesilat mendapat Peringatan II

6.7.3. Penentuan Kemenangan

- a. Menang Angka
 - a.1. Bila jumlah juri yang menentukan menang atas seorang pesilat lebih banyak daripada lawan. Penentuan kemenangan dilaksanakan oleh masing-masing juri.
 - a.2. Bila terjadi hasil nilai yang sama maka pemenang ditentukan berdasarkan pesilat yang paling sedikit mendapat nilai hukuman.

- a.3. Bila hasilnya masih sama, maka pemenangnya adalah pesilat yang mengumpulkan nilai prestasi teknik tertinggi/paling banyak (nilai prestasi tertinggi adalah nilai 3)
- a.4. Bila hasilnya masih sama, maka pertandingan ditambah 1 (satu) babak lagi.
- a.5. Bila hasilnya masih sama, maka tidak perlu diadakan penimbangan ulang, namun dilihat dari hasil penimbangan berat badan 15 menit sebelum bertanding Pesilat yang mempunyai berat badan lebih ringan dinyatakan sebagai pemenang.
- a.6. Bila hasilnya tetap sama, maka diadakan undian oleh Ketua Pertandingan yang disaksikan oleh Delegasi Teknik dan kedua Manajer Tim.
- a.7. Hasil penilaian juri diumumkan pada papan nilai, setelah babak terakhir/penentuan kemenangan selesai dilaksanakan kecuali menggunakan penilaian dengan sistem digital. (hasil penilaian sudah dapat langsung terlihat di layar penilaian).
- b. Menang Teknik
 - b.1. Karena lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas permintaan pesilat sendiri.
 - b.2. Karena keputusan Dokter Pertandingan.
Dokter Pertandingan diberi waktu 60 (enam puluh) detik untuk memutuskan apakah Pesilat bersangkutan dinyatakan “Fit” atau “Tidak Fit” (*Unfit*).
 - b.3. Atas permintaan Pendamping Pesilat
 - b.4. Atas keputusan wasit
- c. Menang Mutlak
Penentuan Menang Mutlak ialah bila lawan jatuh karena serangan yang sah dan tidak dapat bangkit segera dan atau nanar, maka setelah hitungan wasit ke-10 dan tidak dapat berdiri tegak dengan sikap pasang.
- d. Menang W.M.P/Wasit Menghentikan Pertandingan.
Menang karena pertandingan tidak seimbang.

e. Menang Undur Diri

Menang karena lawan tidak muncul di gelanggang (*Walk Over*)

f. Menang Diskualifikasi:

f.1. Lawan mendapat Peringatan III setelah Peringatan II.

f.2. Lawan melakukan pelanggaran berat yang diberikan hukuman langsung diskualifikasi.

f.3. Melakukan pelanggaran Tingkat I dan lawan cidera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan Dokter Pertandingan.

Pesilat yang menang diskualifikasi karena keputusan Dokter Pertandingan, diperbolehkan bertanding untuk babak selanjutnya jika mendapat izin/rekomendasi dari Dokter Pertandingan.

f.4. Pada saat penimbangan berat badan (15 menit sebelum pertandingan) tidak sesuai dengan ketentuan.

f.5. Pesilat tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum pertandingan dimulai.

DUMMY

BAB 4

KATEGORI TUNGGAL



Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

A. Jurus Tunggal

Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa: kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

Sementara itu, di dalam jurus tunggal, jurus baku itu terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit. Dalam pertandingan kategori tunggal, seorang pesilat menampilkan jurus tunggal, baik tangan kosong, senjata golok, dan toya harus dengan urutan gerak atau jurus dengan benar selama 3 menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa penilaiannya adalah sebagai berikut:

1. Kebenaran gerak, terdiri dari rincian gerakan, urutan gerakan, gerak tidak ditampilkan dan urutan jurus. Semua ini mempunyai nilai maksimum 100, kemudian dikurangi dengan kesalahan.
2. Kemantapan/penghayatan/stamina, batasan nilai 50 - 60.
3. Hukuman, terdiri dari waktu, keluar garis, pakaian, mengeluarkan suara, setiap kali senjata lepas.

Tujuan dibentuknya atau dipertandingkannya jurus tunggal selain menstandarisasi gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan sebanyak mungkin nilai budaya yang menjadi kekayaan pencak silat seperti jurus bela diri dan keterkaitannya dengan budaya lain, seperti busana, musik, dan senjata. Dengan kata lain, dapat dikatakan tujuannya adalah nilai budaya yang dikandung dalam pencak silat, di mana setiap daerah atau negara mempunyai ciri khas pencak silat. Setiap daerah di Indonesia memiliki bentuk pencak silat yang khas karena satu komposisi sikap gerak, pola lantai, dan iramanya yang unik.

Khusus hal ini mewakili selera atau pandangan dari sistem budaya yang melingkupinya dan mencerminkan kekayaan dan heterogenitas kebudayaan Indonesia.

B. Perlengkapan Bertanding

Perlengkapan bertanding pencak silat ada dua, yaitu pakaian dan senjata.

1. Pakaian

Pakaian pencak silat model standar warna bebas dan polos, memakai ikat kepala dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta, boleh memakai *badge* badan induk di dada sebelah kiri.

2. Senjata

Senjata yang digunakan dalam pencak silat adalah golok atau parang dengan ukuran 30 s.d. 40 cm dan tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 s.d. 180 cm, garis tengah 2.5 s.d. 3.5 cm.

C. Tahapan Pertandingan

Dalam pencak silat, tahapan pertandingannya adalah sebagai berikut:

1. Apabila pertandingan diikuti oleh lebih dari lima peserta maka dipergunakan sistem *pool*.
2. Dua peraih nilai tertinggi dari setiap *pool*, ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian di tahap final.

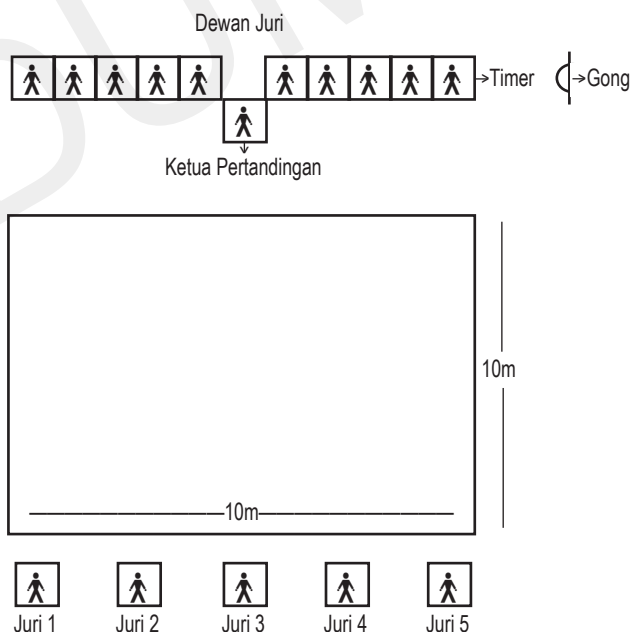
D. Waktu Pertandingan

Waktu penampilan adalah tiga menit.

E. Tata Cara Pertandingan

Berikut ini adalah tata cara pertandingan pencak silat.

1. Pelaksanaan pertandingan didahului dengan masuknya para juri dari sebelah kanan ketua pertandingan dan setelah memberi hormat dan menyampaikan laporan tentang akan dimulainya tugas penjurian kepada Ketua Pertandingan, para juri mengambil tempat yang telah ditentukan. (Gambar posisi duduk juri lihat gambar)



2. Senjata yang akan dipergunakan sudah diperiksa dan disahkan oleh ketua pertandingan, kemudian diletakkan pada standar yang disediakan oleh panitia pelaksana.
3. Pesilat yang akan melakukan peragaan, memasuki gelanggang dari sebelah kiri ketua pertandingan berjalan menurut adab yang ditentukan, menuju ke titik tengah gelanggang, memberi hormat kepada ketua pertandingan dan selanjutnya berbalik untuk memberi hormat kepada para juri.
4. Sebelum peragaan dimulai, ketua pertandingan memberi isyarat dengan bendera kuning kepada para juri, pengamat waktu, dan aparat pertandingan lainnya.
5. Setelah selesainya pembukaan salam PESILAT, gong berbunyi, peserta pertandingan langsung melaksanakan peragaan dimulai dengan salam pembukaan, peragaan tangan kosong, dilanjutkan dengan bersenjata. Berakhirnya waktu yang ditetapkan ditandai dengan bunyi gong.
6. 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, berjalan menurut adab yang telah ditentukan.

F. Ketentuan Bertanding

Aturan bertanding pencak silat kategori tunggal adalah sebagai berikut:

1. Peserta menampilkan jurus wajib tunggal selama tiga menit, terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok/parang dan tongkat. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah lima detik. Apabila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan pemain akan dikenakan hukuman.
2. Jurus Tunggal Baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong dan bersenjata, irama gerak, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.
3. Diperkenankan bersuara secara tidak berlebihan.
4. Apabila pesilat tidak dapat melanjutkan penampilan karena kesalahannya, peragaan dihentikan oleh ketua pertandingan dan pesilat yang bersangkutan tidak mendapat nilai.

G. Hukuman

Hukuman pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena faktor-faktor berikut:

1. Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus adalah sebagai berikut:
 - a. Pengurangan nilai 1 dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan melakukan gerakan yang salah (kesalahan dalam rincian gerak dan kesalahan urutan rincian gerak).
 - b. Pengurangan nilai 1 dikenakan kepada pesilat untuk setiap gerakan yang tertinggal (tidak ditampilkan).
 - c. Hukuman diskualifikasi diberikan kepada pesilat yang tidak menampilkan salah satu jurus dan atau memperagakan urutan jurus yang salah.
2. Faktor kesalahan karena waktu disebabkan oleh peragaan kurang dan lebih dari 3 menit, dengan perincian sebagai berikut:
 - a. Penampilan (+ ; -) dari 5 s.d. 15 detik pengurangan nilai 10.
 - b. Penampilan (+ ; -) dari 16 s.d. 30 detik pengurangan nilai 15.
 - c. Penampilan (+ ; -) di atas 30 detik pengurangan nilai 20.
3. Faktor-faktor kesalahan yang lain adalah sebagai berikut:
 - a. Pengurangan nilai 5 dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan keluar garis gelanggang (10 x 10 m).
 - b. Pengurangan nilai 10 dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan lepas senjatanya di luar yang ditentukan.
 - c. Pengurangan nilai 5 diberikan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan memperdengarkan suara vokal/mulut.
 - d. Pengurangan nilai 5 diberikan kepada peserta yang memakai pakaian atau senjata tidak sepenuhnya menurut yang berlaku (tidak sempurna, pengurangan satu kali).
4. Undur diri
Pesilat mendapat hukuman diskualifikasi jika setelah tiga kali pemanggilan oleh sekretaris pertandingan, tidak memasuki gelanggang untuk memperagakan kategori tunggal.

5. Diskualifikasi

- a. Penilaian terhadap peserta menjadi batal jika setelah berakhirnya penampilan didapati ada jurus yang tidak diperagakan oleh peserta. Dalam hal ini peserta dikenakan hukuman diskualifikasi.
- b. Pesilat memakai pakaian dan senjata yang salah/sangat menyimpang dari ketentuan pertandingan.

H. Penilaian

Penilaian dalam pencak silat terdiri atas nilai kebenaran dan nilai kemantapan.

1. Nilai kebenaran, mencakup unsur-unsur berikut:

- a. kebenaran gerakan dalam setiap jurus;
- b. kebenaran urutan gerakan;
- c. kebenaran urutan jurus.

(Nilai diperhitungkan dari jumlah seluruh gerakan jurus wajib tunggal 100 gerakan dikurangi nilai kesalahan).

2. Nilai kemantapan, mencakup unsur-unsur berikut:

- a. kemantapan gerak;
- b. kemantapan irama gerak;
- c. kemantapan penghayatan gerak;
- d. kemantapan tenaga dan stamina.

(Pemberian nilai di antara 50 s.d. 60 angka yang dinilai secara total/terpadu di antara keempat unsur kemantapan).

I. Penentuan dan Pengumuman Pemenang

1. Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya.
2. Apabila terdapat nilai yang sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai kebenaran tertinggi.
3. Apabila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta yang mempunyai nilai kemantapan, penghayatan, dan stamina tertinggi.
4. Apabila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati ketepatan waktu (3 menit).

5. Apabila terdapat nilai yang sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil.
6. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya akan diundi oleh ketua pertandingan disaksikan oleh Delegasi Teknik, dewan wasit juri, dan tim manajer pesilat bersangkutan.
7. Pengumuman nilai perolehan peserta setiap kategori disampaikan setelah para juri menyelesaikan tugasnya menilai seluruh peserta pada setiap kelas jurus wajib tunggal.

RANGKAIAN JURUS KATEGORI TUNGGAL

A. Jurus Tangan Kosong

Salam Pembuka



Jurus 1

- A.1. Mundur kaki kiri, sikap pasang selup kanan.



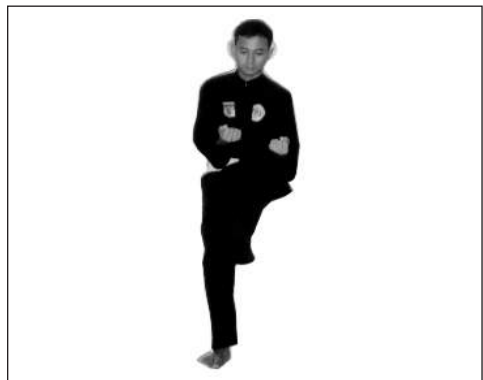
- A.2. Maju kaki kiri tepuk-sisir kedua kaki rapat.
Maju kaki kanan dobrak.



- A.3. Tangkapan tangan kanan tarik ke rusuk kanan.



- A.4. Angkat lutut kiri-patahkan dengan dua tangan.



- A.5. Tendangan loncat kanan lurus/ depan (gambar tampak dari samping kiri).



- A.6. Taruh kaki kanan di samping kanan-ubah badan ke arah kiri-pukul depan kanan tangan kiri menangkis samping.



- A.7. Tolak tangan kiri, pasang rendah kaki kiri di depan.



Jurus 2

B.1. Interval balik arah kiri- sikap pasang kuda-kuda belakang



B.2. Maju kaki kanan tangkapan kanan-siku kiri arah samping kaki slewah



B.3. Tendangan depan kiri.



- B.4. Pancer kaki kiri pukulan depan kanan tangan kiri tangkis samping, kaki kiri depan slewah.



- B.5. Maju kaki kanan tangkap tangan kanan - sikuan atas kiri.



- B.6. Putar badan ke samping kiri gedig bawah duduk, lutut kanan di bawah.



Jurus 3

- C.1. Interval langkah silang depan kaki kanan-langkah kaki kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan.



C.2. Pancer kaki kanan gedig samping kanan.



C.3. Maju kaki kanan pukulan samping kanan.



C.4. Tendangan sabit kiri arah depan (gambar tampak dari samping kiri)



C.5. Pancer kaki kiri sapuan rebah belakang

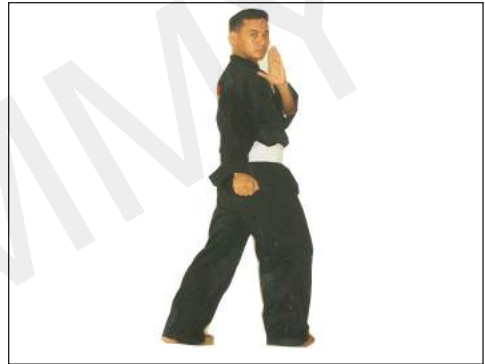


Jurus 4

D.1. Interval sikap pasang samping kanan atas



D.2. Tangkis lenggang - langkah lipat



D.3. Pukulan samping kiri



D.4. Siku tangkis kanan selewa, kaki kiri depan



D.5. Tendangan “T” kanan ke depan (gambar tampak dari samping kiri).



D.6. Colok kanan (gambar tampak dari samping kiri).



D.7. Tangkisan galang atas, posisi jari tangan terbuka.



Jurus 5

E.1. Interval–arah samping kiri, sikap pasang serong selewa



E.2. Maju kaki kanan pukulan totok kanan



E.3. Egos kaki kanan pukulan bandul kiri



E.4. Egos kaki kiri, kuda-kuda tengah tangkisan galang



E.5. Kaki rapat pukulan kanan



E.6. Buka kaki kiri kuda-kuda tengah elakan mundur



Jurus 6

- F.1. Interval balik arah kanan ke belakang (gambar tampak dari samping kanan)



- F.2. Putar badan ke depan sikap pasang samping-kuda-kuda depan kiri



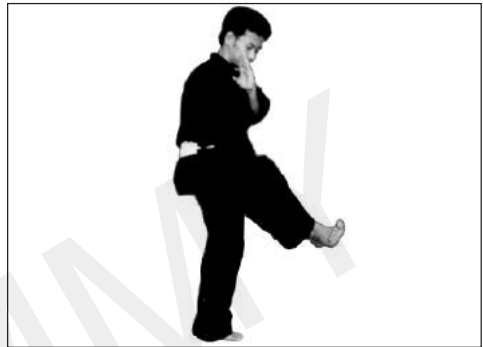
- F.3. Balik badan belah bumi angkat kaki kanan



F.4. Lompatan cengkeraman kanan



F.5. Sapuan tegak kanan



F.6. Gejig kanan



F.7. Putar kaki kanan sikap garuda samping kanan



F.8. Putar badan ke kiri tangkisan dua tangan arah kiri



Jurus 7

G.1. Egos kaki kanan ke belakang sikap pasang menyamping



G.2. Kibas kanan



G.3. Pancer kaki kanan sikuan kanan



G.4. Pukulan punggung tangan kanan



G.5. Putar badan tendangan "T" belakang kiri (gambar tampak dari samping kanan)



G.6. Lompat ke belakang ales ke kanan



G.7. Sapuan rebah depan



G.8. Putar badan ke depan balik gejos (gambar tampak dari samping kanan)



G.9. Sikap duduk



G.10. Tendangan kuda-gunting



B. Jurus Senjata Golok

Jurus 1

H.1. Interval dua langkah bawah maju ke depan (jongkok) untuk mengambil golok



H.2. Pasang mundur langkah silang (3 langkah)



H.3. Tebang ke luar–ke dalam–langkah serong (2 langkah) kaki kiri depan



H.4. Tebang (bacok) keluar berbalik



H.5. Tusuk kanan



H.6. Melangkah berputar balik tebang –
kuda-kuda tengah, tangan terbuka



H.7. Tebas gantung kaki kanan diangkat



Jurus 2

- I.1. Pancer kaki kanan pasang kuda-kuda tengah (hadap depan)



- I.2. Pindahkan kaki kanan ke belakang balik pasang belakang



- I.3. Maju kaki kanan – sabet bawah putar ke atas arah kanan



- I.4. Putar badan, posisi duduk



- I.5. Tangkis kiri ganti pegangan sabet serong



- I.6. Tangkis gagang golok, kaki kanan diangkat



Jurus 3

- J.1. Pasang bawah melutut



- J.2. Maju kaki kanan bacok samping, arah depan



J.3. Mundur silang kaki kanan tang-
kis lenggang kanan



J.4. Putar badan ke kiri bacok bawah



J.5. Mundur bacok bawah



J.6. Beset leher – kanan



J.7. Ganti pegangan sabet leher – tegak rapat



J.8. Putar badan ke belakang balik belah bumi



J.9. Tangkisan golok dalam



J.10. Balik badan lompat sabet kiri



J.11. Lompat belah bumi kanan



J.12. Mundur kaki kanan pasang bawah



C. Jurus Senjata Tongkat

Jurus 1

K.1. Interval: gulingan depan dengan golok, posisi mengambil tongkat



K.2. Pasang Mundur – 3 langkah silang ke belakang – sikap pasang kuda-kuda tengah



K.3. Maju serong kaki kanan gebuk kanan



K.4. Sangga kaki kanan mundur



K.5. Putar badan ke kanan tusuk balik



K.6. Badan rada ke kiri sabetan kaki bawah arah balik kiri



K.7. Putar dipunggung – lompat putar kemplang lantai



Jurus 2

L.1. Pasang tegak kiri depan



L.2. Lompat depan gebuk kanan



L.3. Kowet kanan



L.4. Maju kaki kanan sodok tusuk



L.5. Dayung mundur



Jurus 3

M.1. Pasang – samping kiri, tongkat samping belakang kanan



M.2. Maju kaki kanan tongkat putar-putar congkel (gambar tampak dari belakang)



M.3. Maju kaki kiri kemplang samping kiri (gambar tampak dari belakang)



M.4. Kemplang kower kanan



M.5. Egos kaki kiri elak garis



Jurus 4

N.1. Pasang kuda-kuda depan kanan
(gambar tampak dari samping
kiri).



N.2. Berputar gebuk kanan



N.3. Kower egos



N.4. Lompat balik badan ke kanan
tangkis sangga



N.5. Tendangan “T” ke samping kanan
(gambar tampak dari samping kiri)



N.6. Balik kemplang



N.7. Putar baling bawah



N.8. Tangkis sisi kiri



N.9. Kower posisi sempok



DUMMY

BAB 5

KATEGORI JURUS GANDA



Sumber: Johansyah, Foto Dokumentasi pribadi

Kategori Jurus Ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela 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 yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda.

Kategori ganda sudah mulai dipertandingkan bersamaan dengan perkembangan pencak silat di pertandingan di tingkat nasional dan internasional. Namun, dalam perkembangan saat ini terdapat aturan yang berkembang seperti:

A. Aturan Perlombaan

1. Perlengkapan Bertanding

Pakaian: Pakaian pencak silat model standar warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Warna pakaian, corak ikat kepala/kain samping kedua pesilat kategori ganda boleh sama atau berbeda.

Boleh memakai lambang *badge*, lambang badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai *badge* PERSILAT di dada kanan, bendera negara di lengan kiri. Nama negara di belakang baju.

Senjata: Jenis, ukuran dan jumlah senjata sama dengan kategori tunggal (golok/parang dan toya) dan wajib ditambah dengan salah satu senjata pilihan keris, pisau, clurit dan trisula yang penggunaan senjata wajib dan senjata pilihan diberikan kebebasan dalam urutan penggunaannya.

Penggunaan senjata pilihan boleh menggunakan satu atau dua senjata dalam satu jenis (keris kembar, pisau kembar, trisula kembar dan clurit kembar). Teknik penggunaan dan jenis senjata pilihan bebas menurut aliran masing-masing.

Pesilat bebas untuk:

- a. Menggunakan jurus tangan kosong.
- b. Salah satu pesilat bersenjata, yang satu tangan kosong atau kedua pesilat menggunakan senjata.
- c. Berganti senjata dalam peragaan/senjata beralih tangan.
- d. Melepaskan/menjatuhkan senjata sesuai dengan deskripsi peragaan.

2. Tahapan Pertandingan

Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 7 (tujuh) peserta maka dipergunakan sistem pool. Tiga peraih nilai tertinggi dari setiap pool ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian di tahap berikutnya, kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final, peserta tingkat final adalah 3 (tiga) pemenang menurut urutan perolehan nilai dari tahapan pool pertandingan sebelumnya.

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, setiap kategori ganda, minimal harus diikuti oleh 2 (dua) peserta, dan langsung babak final.

3. Waktu Pertandingan

Waktu penampilan adalah 3 (tiga) menit.

4. Tata Cara Pertandingan

Pelaksanaan pertandingan didahului dengan masuknya para juri dari sebelah kanan Ketua Pertandingan dan setelah memberi hormat serta menyampaikan laporan tentang akan dimulainya tugas penjurian kepada Ketua Pertandingan, para juri mengambil tempat yang telah ditentukan. Senjata yang akan dipergunakan sudah diperiksa dan disahkan oleh Ketua Pertandingan, kemudian diletakkan pada standar yang disediakan oleh Panitia Penyelenggara.

Pakaian yang akan digunakan sudah diperiksa dan disahkan oleh ketua pertandingan sebelum memasuki gelanggang. Pesilat yang akan melakukan peragaan, memasuki gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan, berjalan menurut adab yang ditentukan, menuju ke titik tengah gelanggang. Penempatan tempat senjata diletakkan di dalam gelanggang.

Pesilat sebelum peragaan harus memberi hormat kepada Ketua Pertandingan dan selanjutnya berbalik untuk memberi hormat kepada juri. Sebelum peragaan dimulai Ketua Pertandingan memberi isyarat kepada para juri, pengamat waktu dan aparat pertandingan lainnya agar bersiap untuk memulai tugas. Setelah selesainya pembukaan salam PERSILAT, gong tanda waktu dimulainya pertandingan dibunyikan, dan peserta pertandingan langsung melaksanakan peragaan tangan kosong dilanjutkan dengan bersenjata yang dimulai dari golok dan dilanjutkan dengan toya.

Berakhirnya waktu yang ditetapkan ditandai dengan bunyi gong. 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, berjalan menurut adab yang telah ditentukan. Para juri kemudian memberikan penilaian untuk peragaan yang baru saja berlangsung selama 30 (tiga puluh) detik kecuali dalam menggunakan sistem penilaian digital.

Pengamat waktu mencatat dan menandatangani formulir catatan waktu peragaan pesilat untuk disahkan oleh Ketua Pertandingan dan segera diumumkan untuk diketahui oleh juri yang bertugas. Pembantu gelanggang mengambil formulir hasil penilaian juri dan menyerahkan kepada Dewan Juri kecuali penilaian dengan menggunakan sistem penilaian digital.

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. Ketentuan Bertanding

Aturan bertandingan di mana peserta menampilkan kekayaan teknik serang bela pencak silat yang dimiliki selama 3 (tiga) menit dengan tangan kosong dan dilanjutkan bersenjata. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik untuk pra remaja dan usia dini, 5 (lima) detik untuk dewasa dan remaja. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman. Peserta selama penampilan diperbolehkan bersuara.

Hukuman pengurangan nilai dijatuhkan karena kesalahan peserta terdiri atas: a) Faktor waktu peragaan kurang atau lebih dari 3 (tiga) menit; b) Penampilan kurang atau lebih dari 10 (sepuluh) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk usia dini dan pra remaja. Penampilan kurang atau lebih dari 5 (lima) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk remaja dan dewasa; c) Penampilan kurang atau lebih dari 16 (enam belas) s/d 30 (tiga puluh) detik dikenakan pengurangan nilai 15; d) Penampilan kurang atau lebih dari di atas 30 (tiga puluh) detik dikenakan pengurangan nilai 20.

Faktor lain-lain: a) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan keluar dari gelanggang (10 m X 10 m); b) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan jatuh senjatanya di luar yang ditentukan dalam deskripsi; c) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta yang senjatanya tidak lepas/tidak jatuh sesuai yang ditentukan dalam deskripsi; d) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan memperdengarkan suara berlebihan dengan teriakan/vokal; e) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta yang dalam penampilannya didapati senjata yang tidak sepenuhnya menurut ketentuan yang berlaku; tidak sempurna atau senjata golok patah, tongkat retak/pecah,

golok lepas dari gagangnya. Adapun Assesories jatuh tidak dikenakan hukuman pengurangan nilai.

Undur Diri: Pesilat dinyatakan undur diri apabila setelah 3 (kali) pemanggilan oleh Sekretaris Pertandingan tidak memasuki gelanggang untuk memperagakan kategori ganda. Setiap pemanggilan dengan tenggang waktu 30 detik.

Diskualifikasi akan dikenakan kepada: 1) pesilat yang memakai pakaian dan/atau senjata yang menyimpang dari ketentuan pertandingan dinyatakan diskualifikasi; 2) tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum bertanding.

6. Penilaian

Penilaian terdiri atas: **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:

- a) Kualitas teknik serang bela baik tangan kosong maupun bersenjata.
- b) Kekayaan bentuk teknik serang bela baik tangan kosong maupun bersenjata.
- c) Keterampilan dan kreativitas teknik serang bela.
- d) Logika pelaksanaan teknik serang bela.

Pemberian nilai di antara 50 (lima puluh) s/d 80 (delapan puluh) angka yang dinilai secara terpadu/total di antara keempat unsur nilai teknik.

Nilai Kemantapan: Nilai kemandapan terdiri atas faktor kemandapan, kekompakan, keberanian kedua pesilat dalam penampilannya. Sasaran penilaian ditujukan kepada faktor:

- a) Kemandapan dan ketegasan gerak.
- b) Kekompakan/soliditas kedua pesilat.
- c) Keberanian memainkan senjata.
- d) Tenaga dan stamina.

Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) s/d 60 (enam puluh) angka yang dinilai secara total/terpadu di antara keempat unsur kemandapan.

Nilai penghayatan yang mencakup faktor:

- a) Keserasian ekspresi penghayatan gerakan.
- b) Keserasian irama gerakan.

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

7. Penentuan dan Pengumuman Pemenang

Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya, Bila terdapat nilai yang sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai tertinggi untuk unsur teknik serang bela. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai tertinggi untuk unsur kemantapan/kekompakan/keberanian. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai tertinggi untuk unsur penghayatan. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan waktu lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketepatan waktu 3 (tiga) menit. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya akan diundi oleh Ketua Pertandingan disaksikan oleh Delegasi Teknik, Dewan Juri dan Tim Manajer pesilat bersangkutan.

Pengumuman nilai perolehan peserta setiap kategori disampaikan setelah para juri menyelesaikan tugasnya menilai seluruh peserta pada setiap kategori ganda kecuali dengan menggunakan sistem penilaian digital.

B. Teknik-teknik Kategori Jurus Ganda

Dalam perlombaan kategori jurus ganda ada beberapa hal perlu diperhatikan oleh seorang atlet atau pelatih yaitu teknik dasar (lihat Bab 2) di antaranya: sikap pasang, pola langkah, serang bela, ada hal menjadi perhatian dalam jurus ganda yaitu teknik lanjutan terdiri dari kuncian dan lepasan. Seperti kita ketahui **Kuncian** adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan. Sedangkan **lepasan** adalah suatu teknik untuk upaya melepaskan teknik kuncian yang diterimanya dengan berbagai cara sehingga terhindar dari kuncian dengan memerhatikan keselamatan dirinya atau mengambil posisi aman.

Kuncian terdiri atas beberapa tingkatan yaitu: kuncian biasa, kuncian paten biasa, kuncian paten binasa.

- a. Kuncian *biasa* adalah teknik kuncian yang tidak mematikan, di mana teknik yang terjadi belum sempurna sehingga memungkinkan dilepaskan oleh lawan.



- b. Kuncian *paten* adalah teknik kuncian yang sulit dibuka atau dilepas, tetapi lawan masih mampu bertahan untuk mencari peluang untuk melepaskan diri.



- c. Kuncian *binasa* adalah teknik kuncian yang tidak bisa dibuka atau dilepas, yang memungkinkan dapat mematahkan anggota badan lawan, keputusan bijaksananya adalah dengan melakukan tap atau menepuk tangan ke matras sebanyak 2-3 kali tanda menyerah.



Kuncian dilihat dari posisinya, dapat dilakukan pada posisi kuncian atas, kuncian menengah, dan kuncian bawah.

- a. Kuncian atas adalah teknik mengunci pada anggota tubuh yang di atas seperti kuncian kepala, kuncian tangan.



- b. Kuncian menengah adalah teknik mengunci pada anggota tubuh yang di tengah, seperti kuncian tangan, kuncian pinggang.



- c. Seperti kuncian kaki.



Lepasan dapat dilakukan untuk kuncian yang dilakukan belum sempurna atau kuncian biasa, atau mungkin kuncian paten biasa dengan bertahan terlebih dahulu sambil mencari peluang dengan memerhatikan: 1) posisi yang ditangkap dalam kondisi aman; 2) mencari ruang gerak seluas-luasnya agar bisa mengantisipasi gerakan lawan atau melepaskan secepatnya.

- a. Lepasan dari kuncian biasa tangan kosong:



- b. Lepasan dari kuncian paten tangan kosong:



- c. Lepasan dari kuncian tangan kosong-senjata golok



- d. Lepasan dari kuncian tangan kosong-toya



- e. Lepasan tangan senjata-senjata lainnya



- f. Kuncian-lepasan dan mengunci



Rangkaian gerakan dalam kategori jurus ganda adalah rangkaian gerakan yang disusun sedemikian rupa, mulai dari pembuka gerakan, rangkaian gerakan tangan kosong, dan bersenjata wajib yaitu golok dan toya serta senjata bebas seperti; pisau, clurit, dan lain-lain. Rangkaian gerakan terdiri atas gerak peralihan (sikap pasang, pola langkah) dan rangkaian inti (serang-bela) guna mengatur irama dan keindahan dari kategori jurus ganda. Gerakan inti harus dilakukan dengan logis dan wajar, bukan gerakan yang akrobatik.

Penguasaan lapangan menjadi hal yang penting bagi peraga jurus ganda mengingat pola lantai yang dikembangkan harus bervariasi. Tetapi saat yang penting seperti kuncian dan lepasan seyogyanya menghadap ke juri untuk dinilai logis tidaknya suatu kuncian dan lepasan tersebut. Tidak ada yang baku dalam pola lantai peraga jurus ganda, tetapi awal bukaan biasanya dimulai dari tengah gelanggang.

DUMMY

BAB 6

KATEGORI JURUS REGU



Kategori **Jurus Regu** adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu (tim) yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu, secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong.

Jurus regu merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus yang terdiri dari 12 jurus, dengan total 100 gerakan (di luar interval antar jurus) yang harus dilakukan secara bersama-sama oleh 3 (tiga) orang pesilat, yang dilakukan sejajar.

Jurus regu ini dapat dilombakan mulai tingkat pra remaja, remaja sampai dewasa. Dengan aturan yang berlaku, aturan tersebut dapat dilihat berikut ini.

A. Aturan Perlombaan

1. Perlengkapan Bertanding

Pakaian pencak silat model standar, warna HITAM dengan sabuk/bengkung warna putih lebar 10 cm yang dipakai tanpa disimpul dan juga tidak terurai serta tanpa aksesoris. Boleh memakai lambang *badge* lambang badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai *badge* PERSILAT di dada kanan, bendera negara di lengan kiri. Nama negara di belakang baju.

2. Tahapan Pertandingan

Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 7 (tujuh) peserta maka dipergunakan sistem pool. Tiga peraih nilai tertinggi dari setiap pool ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian di tahap berikutnya, kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final. Peserta tingkat final adalah 3 (tiga) pemenang menurut urutan perolehan nilai dari tahapan pool pertandingan sebelumnya.

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. Setiap kategori regu, minimal harus diikuti oleh 2 (dua) peserta, dan langsung babak final.

3. Waktu Pertandingan

Waktu penampilan adalah 3 (tiga) menit

4. Tata Cara Pertandingan

Pelaksanaan pertandingan didahului dengan masuknya para juri dari sebelah kanan Ketua Pertandingan dan setelah memberi hormat serta menyampaikan laporan tentang akan dimulainya tugas penjurian kepada Ketua Pertandingan, para juri mengambil tempat yang telah ditentukan. Pesilat yang akan melakukan peragaan, memasuki gelanggang dari sebelah kiri Ketua Pertandingan, berjalan menurut adab yang ditentukan, menuju ke titik tengah gelanggang. Memberi hormat kepada Ketua Pertandingan dan selanjutnya berbalik untuk memberi hormat kepada juri.

Sebelum peragaan dimulai Ketua Pertandingan memberi isyarat kepada para juri, pengamat waktu dan aparat pertandingan lainnya agar bersiap untuk memulai tugas. Setelah selesainya pembukaan salam PERSILAT, gong tanda

waktu dimulainya pertandingan dibunyikan, dan peserta pertandingan langsung melaksanakan peragaan jurus regu baku. Berakhirnya waktu yang ditetapkan ditandai dengan bunyi gong.

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, berjalan menurut adab yang telah ditentukan. Para juri kemudian memberikan penilaian untuk peragaan yang baru saja berlangsung selama 30 (tiga puluh) detik kecuali dalam menggunakan sistem penilaian digital.

Pengamat waktu mencatat dan menandatangani formulir catatan waktu peragaan pesilat untuk disahkan oleh Ketua Pertandingan dan segera diumumkan untuk diketahui oleh juri yang bertugas. Petugas gelanggang mengambil formulir hasil penilaian juri dan menyerahkan kepada Dewan Juri kecuali penilaian dengan menggunakan sistem penilaian digital.

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. Ketentuan Bertanding

Aturan bertanding: Peserta menampilkan Jurus Wajib Regu selama 3 (tiga) menit. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik untuk golongan usia dini, pra remaja dan pendekar 5 (lima) detik untuk golongan remaja & dewasa. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.

Jurus Wajib Regu diperagakan menurut urutan gerak dan kebenaran teknik jurus, kekompakan irama gerakan, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini. Diperkenankan bersuara secara tidak berlebihan.

Hukuman: Hukuman pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena kesalahan terdiri atas faktor kesalahan dalam jurus dan rincian gerakan:

1. Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan melakukan gerakan yang salah, yaitu:
 - a. Kesalahan dalam rincian gerak.
 - b. Kesalahan urutan rincian gerak

2. Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada peserta untuk setiap gerakan yang tertinggal (tidak ditampilkan)
 - a. Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan menampilkan gerakan tidak kompak di antara peserta.
 - b. Hukuman diskualifikasi diberikan kepada pesilat yang tidak menampilkan salah satu jurus dan/atau memperagakan urutan jurus yang salah.

Faktor Waktu: Peragaan kurang atau lebih dari 3 (tiga) menit

- a. Penampilan kurang atau lebih dari 10 (sepuluh) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk usia dini, pra remaja & pendekar.
- b. Penampilan kurang atau lebih dari 5 (lima) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk remaja & dewasa.
- c. Penampilan kurang atau lebih dari 16 (enam belas) s/d 30 (tiga puluh) detik dikenakan pengurangan nilai 15.
- d. Penampilan kurang atau lebih dari di atas 30 (tiga puluh) detik dikenakan pengurangan nilai 20.
- e. Pesilat yang waktu peragaannya lebih dari 3 menit, berkewajiban untuk menyelesaikan sisa gerakan jurus regu, dan para juri berkewajiban untuk menilai kebenaran jurus yang diperagakan oleh pesilat.
- f. Pesilat hanya akan mendapat pengurangan nilai sesuai dengan ketentuan faktor waktu.

Faktor lain-lain:

- a. Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan keluar dari gelanggang (10 m X 10 m).
- b. Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta yang memakai pakaian yang tidak sepenuhnya menurut ketentuan yang berlaku.

Undur Diri: Pesilat dinyatakan undur diri apabila setelah 3 (kali) pemanggilan oleh Sekretaris Pertandingan tidak memasuki gelanggang untuk memperagakan kategori regu. Setiap pemanggilan dengan tenggang waktu 30 detik.

Diskualifikasi:

- a. Penilaian terhadap peserta menjadi batal, bila setelah berakhirnya penampilan didapati bahwa ada jurus yang tidak diperagakan oleh peserta. Dalam hal ini peserta dikenakan hukuman diskualifikasi.

- b. Pesilat yang memakai pakaian yang menyimpang dari ketentuan pertandingan dinyatakan diskualifikasi.
- c. Tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum bertanding.

6. Penilaian

Penilaian terdiri atas: **Nilai Kebenaran** yang mencakup unsur:

- a. Kebenaran gerakan dalam setiap jurus.
- b. Kebenaran urutan gerakan.
- c. Kebenaran urutan jurus.

Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan Jurus Wajib Regu (100 gerakan) dikurangi nilai kesalahan.

Nilai kekompakan, kemantapan dan soliditas yang mencakup unsur:

- a. Kekompakan, kemantapan dan soliditas gerakan.
- b. Keserasian irama gerak.
- c. Kesamaan penghayatan gerak.
- d. Tenaga dan stamina.

Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) s/d 60 (enam puluh) angka yang dinilai secara total/terpadu di antara keempat unsur kekompakan, kemantapan dan soliditas.

7. Penentuan dan Pengumuman Pemenang

Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya. Bila terdapat nilai yang sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai kebenaran tertinggi. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai kekompakan, kemantapan dan solidaritas tertinggi. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketepatan waktu 3 (tiga) menit. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya adalah peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya akan diundi oleh Ketua Pertandingan disaksikan oleh Delegasi Teknik, Dewan Juri dan Tim Manajer pesilat bersangkutan.

Pengumuman nilai perolehan peserta setiap kategori disampaikan setelah para juri menyelesaikan tugasnya menilai seluruh peserta pada setiap kategori Jurus Wajib Regu. Kecuali dengan menggunakan sistem penilaian digital.

B. Rangkaian Baku Beregu

Hormat Pembuka



JURUS PERTAMA

1. Kaki kanan mundur ke belakang membentuk kuda-kuda dengan posisi tangan sikap pasang. Tangan kanan menggenggam di depan dada dan tangan kiri terbuka sejajar dengan kaki kiri.



2. Maju kaki kanan, ke samping sejajar dengan kaki kiri membentuk kuda-kuda tengah dengan posisi tangan menangkis serangan dari depan yaitu tangan kanan menangkis ke arah bawah (tangkisan gedig) dan tangan kiri terbuka.



3. Kaki kanan maju ke depan membentuk kuda-kuda depan dengan gerakan tangan kanan memukul dengan punggung tangan ke arah depan.



4. Kaki kiri dengan lutut ditekuk diangkat sejajar rata-rata air. Menggunakan kaki kanan sebagai tumpuan. Posisi tangan kanan di atas terbuka seperti sikap mendorong dan tangan kiri berada di sebelah kaki kiri dengan sikap terbuka (tangkapan).



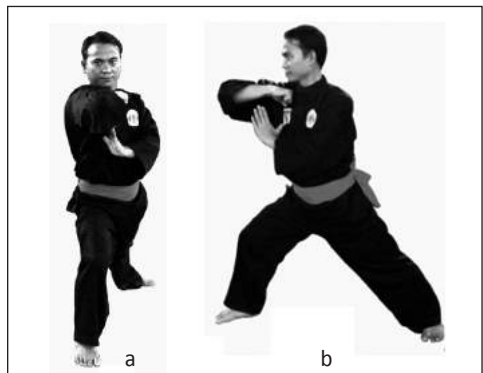
5. Tangkisan siku bawah (kaki kiri maju ke depan dengan posisi kaki kanan ditekuk seperti posisi jongkok. Gerakan tangan kanan menyikut ke arah bawah).



6. Kaki kanan melakukan tendangan T ke arah depan dengan tumpuan kaki kiri.

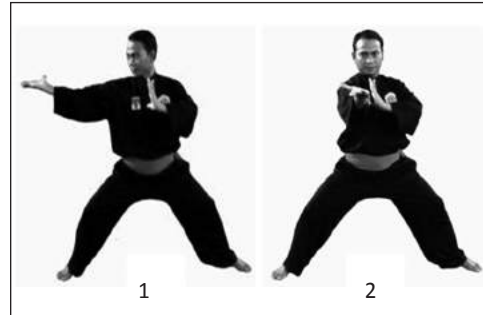


7. Setelah kaki kanan menendang kemudian kaki kanan maju ke arah depan membentuk kuda-kuda depan. Posisi tangan kanan menggenggam menyikut ke arah depan dan tangan kiri terbuka seperti sikap pasang.

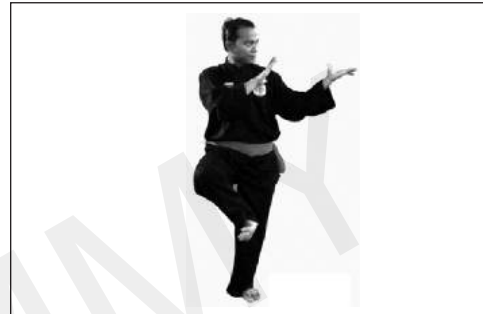


JURUS KEDUA

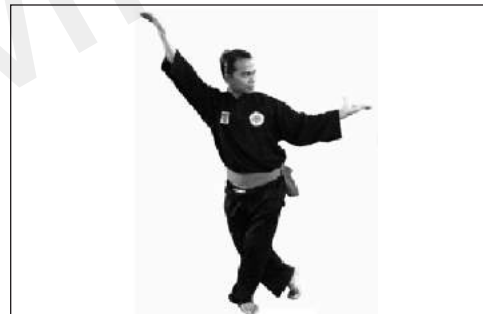
1. (*Interval*) kaki kanan ditarik mundur ke arah samping kanan sejajar dengan kaki kiri posisi tangan terbuka seperti sikap pasang yaitu tangan kanan lurus ke depan dan tangan kiri ditekuk.



2. (*Interval*) kaki kanan diangkat rata-rata air dengan tumpuan kaki kiri. Posisi tangan terbuka yaitu tangan kanan lurus dan tangan kanan sikap pasang di atas dada.



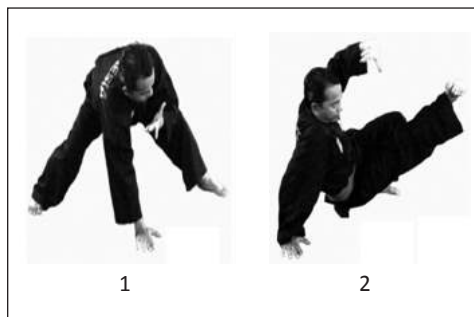
3. (*Interval*) kaki kanan ditaruh belakang kaki kiri dengan posisi kaki kanan sejajar dengan kaki kiri. Posisi tangan terbuka lebar dengan sikap pasang, yaitu tangan kanan ada di atas dan tangan kiri ada di bawah.



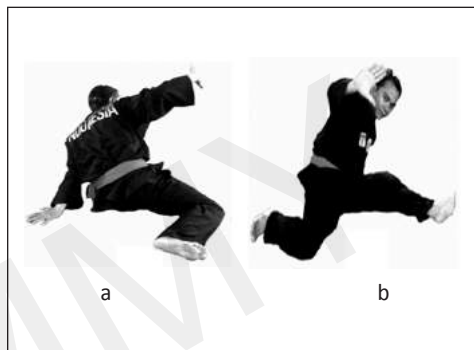
1. Mundur siku ganda bawah (kaki kanan ditarik ke arah kanan membentuk kuda-kuda tengah, dengan posisi kedua tangan melakukan gerakan menarik dari kiri atas ke arah kanan bawah).



2. Gejig bawah kanan (tangan kanan di bawah sebagai tumpuan dengan kaki kanan menendang ke arah dalam dan kaki kiri sebagai tumpuannya).



3. Berbalik sapu rebah belakang kanan (gerakan kaki kanan menyapu belakang dengan memutar badan ke arah kanan. Posisi tangan kanan ada di atas dahi, seperti gerakan menangkis atas).



4. Berdiri tangkis kelit kanan (kaki kanan dilihat di atas kaki kiri kemudian bangun dengan posisi kaki kanan membentuk kuda-kuda depan dan kaki kiri mundur ke belakang. Posisi tangan kanan diteuk ke arah luar seperti gerakan menangkis ke arah luar dan tangan kiri menggenggam).



5. Lompat ganti kaki sautan/ambulan leher kiri (kaki kiri maju ke depan dan kaki kanan mundur ke belakang sejajar membentuk kuda-kuda tengah. Posisi tangan kiri menyaut seperti gerakan menyaut/menarik leher ke arah dalam sejajar dengan dada, tangan kanan menggenggam).



6. Sabit kanan jejak. (Kaki kanan menendang sabit pangkal jari ke arah depan dengan tumpuan kaki kiri).

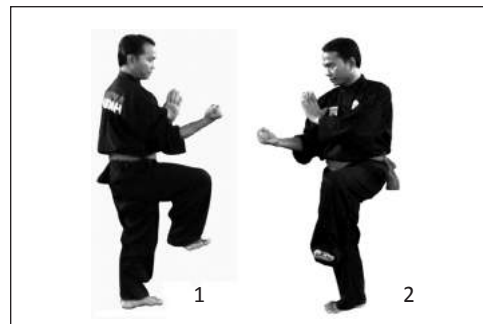


7. Mundur lompat tangkis luar kanan (kemudian kaki kanan setelah menendang mundur ke belakang membentuk kuda-kuda depan). Posisi tangan kanan menggenggam menangkis ke arah luar dan posisi tangan kiri terbuka.



JURUS KETIGA

1. (*Interval*). Angkat kaki kanan rata-rata air (tangan kanan mengepal sejajar kaki kanan tangan kiri terbuka di depan dada).



2. (*Interval*). Lompat berbalik kaki kiri diangkat rata-rata air, tangan kanan mengepal tangan kiri terbuka di depan dada.



3. (*Interval*). Rapatkan kaki kanan sikap tegak, lurus tangan kanan menyilang di atas.



1. Mundur sikap pasang 1 serong kanan, (tarik mundur kaki kanan kuda-kuda tengah tangan kanan mengepal di depan dada tangan kiri terbuka sejajar dengan kaki kiri).



2. Maju pukul kanan (kaki kanan melangkah silang, kaki kiri maju pukul tangan kanan, tangan kiri terbuka di depan dada, kuda-kuda depan).



3. Tangkis besetan kiri, ubah kuda-kuda menjadi belakang kanan, tangan kiri menangkis tangan kanan lurus ke atas.



4. Tendang sabit kanan, tangan kanan mengepal di antara kaki, tangan kiri terbuka di depan dada.



5. Maju silang belakang pukulan tebang kanan (kuda-kuda silang belakang, kaki kiri di belakang dan angkat tumit, tangan kanan memukul dengan menggunakan sisi dalam kanan, tangan kiri terbuka di depan dada).



6. Tendang T kanan, tangan kanan mengepal di antara kaki, tangan kiri terbuka di depan dada. Dilanjutkan dengan taruh kaki kanan membentuk kuda-kuda tengah ringan.



7. Berbalik sikap pasang silang (letakkan kaki kanan berbalik dengan cepat kaki tidak berubah tangan kiri membuka ke luar, tangan kanan terbuka di depan dada).



JURUS KEEMPAT

Interval 1 Berbalik menghadap depan angkat kaki kiri tangan kiri terbuka sisi kiri posisi tangan terbuka seperti sikap pasang lurus ke atas.



Interval 2 Membuka lutut kiri badan menghadap depan dengan posisi tangan sama dengan interval 1.



Interval 3 Turun ke bawah lutut kanan menyentuh lantai tangan kanan mengepal lurus di samping kanan, tangan kiri terbuka mendorong ke atas.



Interval 4 Maju kaki kanan, angkat kaki kiri tangan kiri menepuk paha terbuka sejajar paha kiri, tangan kanan mengepal memutar lurus ke atas.



1. Putar badan ke arah depan dengan tumpuan kaki kanan sedangkan kaki kiri ditekuk. Posisi tangan kanan di atas dan tangan kiri berada di samping dalam kaki kiri.



2. Tangkis mundur sikukan (kaki kiri mundur ke belakang membentuk kuda-kuda depan, tangan kanan menyikut ke arah bawah, tangan kiri terbuka di bawah siku kanan).



3. Tangkisan kelit kanan (tangan kanan memutar menangkis, telapak tangan seperti menangkap lengan, badan berputar menghadap depan, tangan kanan mengepal di depan dada kuda-kuda tetap).



4. Pukulan putar kanan (ke arah pelipis dengan pinggang memutar). (tangan kiri mengayun memukul ke arah pelipis, badan diputar ke kanan, tangan kanan terbuka di depan dada).



5. Maju tangkis bawah kiri, kuda-kuda tengah serong membentuk kuda-kuda tengah, tangan kiri menangkis ke bawah, tangan kanan mengepal di atas kepala/di belakang).



6. Pukul sanggah atas kanan, tangan kanan terbuka menyanggah ke arah dagu, dengan memutar pinggang, membentuk kuda-kuda depan tangan kanan mengepal di depan dada.



7. Maju tendang T kanan (kaki kanan menendang membentuk huruf T ke arah depan tangan kanan mengepal di antara 2 fungsi, tangan kiri terbuka di depan dada).



8. Setelah menendang kaki kanan diletakkan di belakang kaki kiri, kuda-kuda menyilang, tangan kanan terbuka menghadap ke atas, tangan kiri terbuka menghadap ke depan di atas siku kanan.



JURUS KELIMA

1. (*Interval*). Kaki kiri dirapatkan ke kaki kanan mengarah ke sebelah kanan dengan posisi tangan kanan lurus ke depan dan tangan kiri ditekuk di samping kiri pinggang.



2. Kaki kiri mundur membentuk kuda-kuda depan dengan posisi tangan kiri menyikut ke arah depan dan tangan kanan terbuka di bawah tangan kiri.



3. Kedua kaki sejajar membentuk kuda-kuda samping kiri dengan posisi tangan kanan lurus ke depan dan tangan kiri terbuka berada di atas kepala.



4. Kaki kanan menjadi kuda-kuda samping dengan posisi tangan kiri melakukan gerakan menangkis ke arah dalam dan tangan kanan terbuka di depan dada.



5. Kaki kiri maju ke depan dengan membentuk kuda-kuda depan. Posisi tangan kanan memukul ke arah depan, tangan kiri terbuka di depan dada.



6. Kaki kiri maju membentuk kuda-kuda depan dengan posisi tangan kiri menotok, posisi badan condong ke depan, tangan kiri terbuka di bawah dagu.



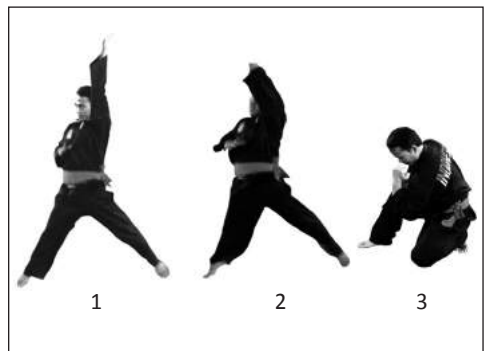
7. Kaki kanan menyerok ke depan dan posisi tangan menyaut (melakukan sapuan tegak kanan, tangan kanan menarik ke bawah, tangan kiri terbuka di depan dada).



8. Kedua kaki membentuk kuda-kuda tengah dengan posisi tangan kanan mendorong ke arah bawah, melakukan kosetan kanan.

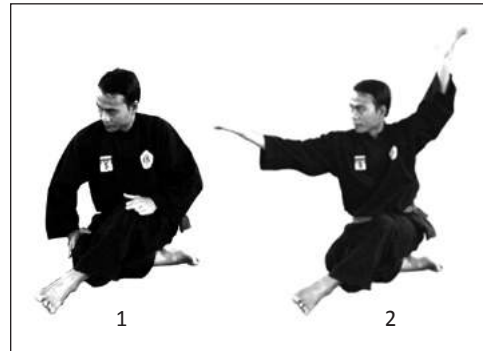


9. Posisi loncat ke atas dengan menggunakan kedua kaki ke arah atas dengan posisi tangan kiri ke atas dan melakukan gerakan menyikut ke arah bawah dengan posisi kaki simpuh.



JURUS KEENAM

1. Mundur kaki kanan diletakkan di belakang kaki kiri dengan posisi duduk. Gerakan tangan kanan berada lurus ke arah samping kanan dan tangan kiri berada terbuka ke arah samping kiri.



2. Tangan kanan sebagai tumpuan dan kaki kanan menyapu ke arah kanan depan. Tangan kiri sebagai tumpuan melakukan gerakan menyapu ke arah kiri dengan posisi tangan kanan di atas dahi.



3. Putar badan ke arah belakang serong 45 derajat dengan posisi kuda-kuda tengah gerakan tangan kiri menangkis atas menggenggam. Dan tangan kanan terbuka di depan dada.



4. Kaki kanan maju serong 45 derajat ke arah kanan dengan posisi bahu mengarah ke samping depan melakukan tabrak bahu kanan.



5. Kaki kanan mundur dirapatkan dengan kaki kiri, kemudian kaki kiri mundur ke belakang membentuk kuda-kuda depan dengan posisi kedua tangan menyilang menangkis ke arah atas dahi.



6. Kaki kiri menendang lurus ke depan dengan tumpuan kaki kanan.



7. Setelah menendang kaki kiri diletakkan di belakang kaki kanan.



JURUS KETUJUH

1. (*Interval*). Putar badan ke arah kiri dengan posisi kaki kiri di depan. Kemudian kaki kanan maju ke depan membentuk kuda-kuda depan dengan posisi tangan kanan menggenggam berada di depan.



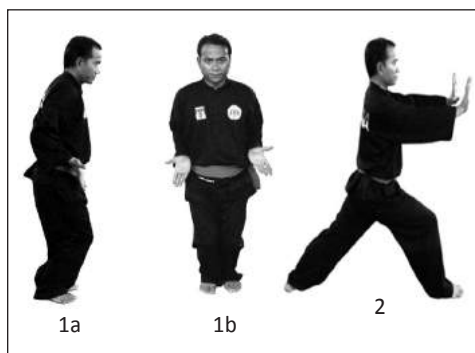
2. Kaki kiri maju dirapatkan dengan kaki kanan kemudian kaki kanan maju ke depan dengan posisi tangan memukul.



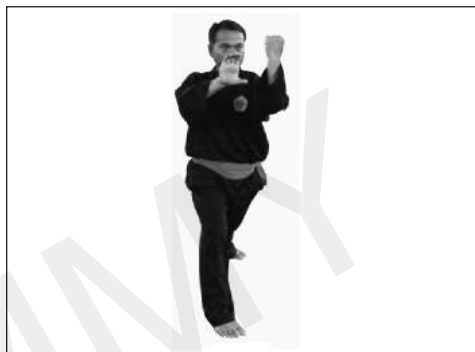
3. Kaki kanan mundur sejajar dengan kaki kiri membentuk kuda-kuda tengah dengan posisi tangan kaki menyaot ke arah bawah.



4. Kaki kiri dirapatkan dengan kaki kanan kemudian kaki kanan maju ke depan. Posisi kedua tangan mendorong ke arah depan.



5. Kaki kiri maju ke samping tangan kanan menangkap tangan lawan tangan kiri mematahkan persendian.



6. Kemudian melakukan kuncian bawah dengan memutar lengan lawan sambil melakukan gerakan kepruk bawah



7. Kaki kanan maju ke depan membentuk kuda-kuda depan dengan posisi tangan kanan membandul.



JURUS KEDELAPAN

1. (*Interval*). Kaki kanan diletakkan di belakang kaki kiri dengan posisi tangan kanan ditekuk di samping dan tangan kiri menggenggam berada di belakang pinggang.



2. (*Interval*). Kaki kiri ditarik ke samping sejajar dengan kaki kanan membentuk kuda-kuda samping. Posisi tangan kiri berada lurus di depan dan tangan kanan menepuk paha samping kanan.



3. (*Interval*). Putar badan ke arah kanan dengan kaki kiri sebagai tumpuannya, posisi tangan kanan ditekuk di samping telinga kanan dan tangan kiri dilipat di depan perut.



4. (*Interval*). Kaki kanan diangkat rata-rata dan tangan kiri sebagai tumpuannya. Posisi tangan kiri menggenggam dan tangan kanan terbuka.



5. Letakkan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri membentuk kuda-kuda samping kanan dengan posisi tangan kanan lurus terbuka dan tangan kiri menggenggam ke arah bawah (tangkis buang bawah kiri)



6. Tendangan *circle* atau memutar ke atas dengan kaki kanan.



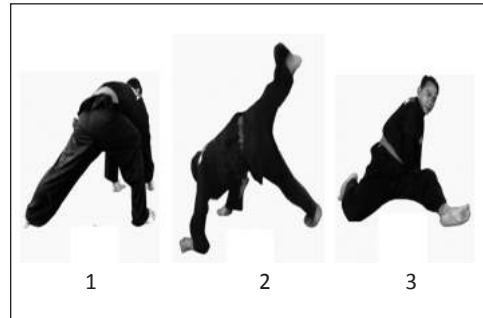
7. Melakukan tangkisan kepruk dua tangan dengan membentuk kuda-kuda tengah rendah.



8. Kaki kanan ditepukkan dengan tangan kiri ke arah samping kiri hingga memutar 180 derajat. Kemudian membentuk kuda-kuda samping kiri dengan posisi kedua tangan terbuka (melakukan tangkisan kibas kaki kanan)



9. Kedua tangan sebagai tumpuan kemudian melakukan gerakan menggunting.



10. (*Interval*). Sikap pasang buaya, yaitu sikap pasang bawah dengan tumpuan lutut kaki kanan.



11. (*Interval*). Posisi bangun duduk dengan tumpuan lutut kaki kanan posisi tangan terbuka pasang.



12. (*Interval*). Bangun membentuk kuda-kuda tengah posisi tangan terbuka, tangan kanan lurus ke depan dan tangan kiri terletak di depan dada.

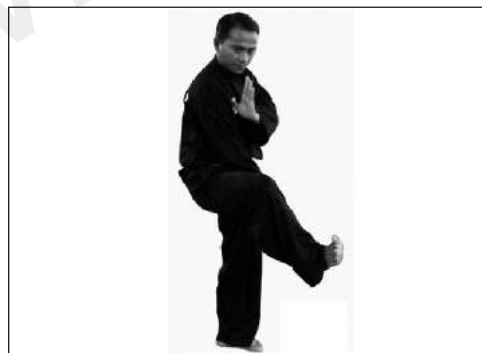


13. (*Interval*). Angkat kaki kiri ke depan dengan tumpuan kaki memutar balik badan.



JURUS KESEMBILAN

1. Membentuk kuda-kuda tengah betawian, dengan posisi tangan kanan menggenggam di depan dan tangan kiri terbuka di depan dada.
2. Melakukan sapuan tegak kanan, tangan kanan mengepal di antara dua kaki.
3. Maju ke depan kemudian kaki kanan gejuk atau tendangan T ke arah bawah.



4. Gerakan tangan kanan menampar ke arah depan dengan kuda-kuda kanan depan.



5. Kaki kanan geser ke arah samping kanan dengan posisi tangan menangkis, tangan kanan menggenggam di depan dada dan tangan kiri terbuka lurus.



6. Geser ke arah samping kiri membentuk kuda-kuda samping kiri posisi tangan kanan menangkis terbuka dan tangan kiri menggenggam di depan dada.



7. Kaki kiri maju ke depan posisi tangan terbuka di depan badan mengarah ke kepala, melakukan tamparan dua tangan.



8. Melakukan gerakan mengambil kepala lawan dilanjutkan dengan serangan lutut ke arah kepala.



JURUS KESEPULUH

1. Lompat balik ke belakang, kemudian membentuk pasang bawah dengan tumpuan untuk kaki kanan dengan duduk di atas tumit kaki kanan dan dilanjutkan dengan tegak dengan posisi tangan pasang terbuka.



2. Maju ke depan dilanjutkan tendangan T bawah.



3. Sikap duduk kemudian semprok kanan, diikuti pukulan getusan kanan.



JURUS KESEBELAS

1. Interval, dilanjutkan putar badan 360° dengan sikap berdiri sikap pasang.



2. Sikap pasang IPSI 6 (kuda-kuda tengah).



3. Mundur kaki kanan serong sikut atas dengan tangan kiri, membentuk kuda-kuda tengah.



4. Memutar badan ke kanan kemudian tendangan belakang kanan dengan tumpuan kedua tangan di bawah, ke arah serong.



5. Putar badan ke kanan sapu rebah dengan kaki kiri, tangan kanan memegang lantai tangan kiri terbuka melindungi kepala.



6. Berdiri dengan kaki kiri mundur, kuda-kuda kanan depan dengan posisi tangan menyikut depan.



7. Kaki kanan mundur sejajar dengan kaki kiri membentuk kuda-kuda tengah dan tangkisan gedik tangan kanan.



8. Menyolok ke arah depan dengan tangan kiri posisi kuda-kuda samping kanan, tangan kanan mengepal di depan dada.



JURUS KEDUABELAS

1. (*Interval*). Angkat kaki kanan, sikap pasang 10 (angkat kaki kanan) tangan kanan terbuka bawah dan tangan kiri menutup dada.



2. Mundur kaki kanan sikap pasang 9 kuda-kuda berat di belakang (kaki kanan).



3. Melingkar ke kanan sapuan rebah belakang kanan.



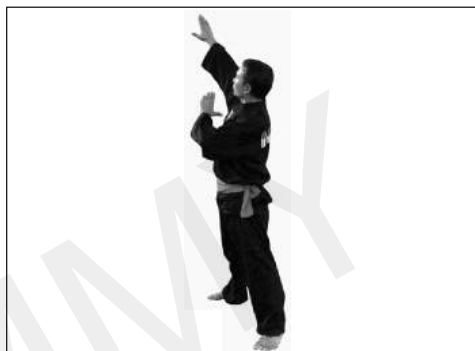
4. Berdiri pasang kanan, dilanjutkan tendangan baling atas kanan. (tendangan memutar).



5. Sikap pasang kanan serong, kedua tangan menyilang di depan dada.



6. Sikap pasang, dengan kuda-kuda samping, tangan kanan ke arah atas samping, pandangan ke arah tangan kanan.



7. Kepruk ke arah bawah.



8. Sikap terakhir duduk dengan tumpuan kaki kanan.



BAB 7

WASIT- JURI



Wasit-Juri dalam pertandingan pencak silat memiliki peranan yang sangat penting, karena jalannya pertandingan sampai keputusan pemenang ditentukan dari pengamatan dan penilaian wasit dan juri, oleh sebab itu penulis akan mengangkat tentang wasit dan juri di bab ini dengan tujuan memberikan wawasan bagi pesilat dan masyarakat umum.

A. Pengertian Wasit Juri

Wasit-Juri dalam pencak silat adalah orang yang ditugaskan memimpin suatu pertandingan dengan kemampuan memahami peraturan pertandingan secara baik dan benar yang meliputi segala sesuatu yang menjadi jiwa peraturan dan ketentuan teknis pelaksanaannya.

Secara umum dikatakan Wasit Juri Pencak Silat adalah Pesilat yang telah dididik untuk memahami, menguasai masalah pertandingan dan perwasitan serta telah dinyatakan lulus dan mampu melakukan tugas perwasitan (baik sebagai Wasit maupun Juri) dalam pertandingan pencak silat. Secara teknis dikatakan bahwa Wasit Juri Pencak Silat adalah seorang yang memimpin/menilai pertandingan pencak silat berdasarkan peraturan pertandingan yang berlaku serta mempunyai kewenangan untuk memutuskan dan mengesahkan hasil pertandingan. Keputusan pemenang harus berpegang teguh pada prinsip sebagai olahragawan, yaitu mengembangkan sportivitas dan mencegah upaya untuk mencederai atau merusak lawan secara sengaja: serta prinsip pencak silat yaitu pengembangan teknik dan taktik bertanding dengan adanya sikap pasang, pola langkah dan koordinasi yang baik dalam melakukan serang bela serta diakhiri kembali ke sikap pasang.

Seorang wasit-juri dalam menilai hasil pertandingan, pedoman yang dapat dipakai adalah pengamatan aksi dan reaksi (jual beli). Dalam suatu rangkaian serang bela yang kemungkinan terdiri dari 6 jenis, perlu diamati secara seksama aksi dan reaksi kedua pesilat. Dengan pedoman jual beli diawali sikap pasang, seorang wasit-juri harus dapat mengamati gerak serang bela kedua pesilat, apakah merupakan serangan langsung yang disambut ataukah serangan langsung yang beruntun. Kemungkinan seorang Pesilat setelah melakukan taktik serangan, kemudian melakukan pembelaan untuk menerima serangan lawan.

Dalam suatu rangkaian serang bela, seorang juri harus dapat merekam nilai dengan pengamatan pada serangan termasuk taktiknya. Kalau serangan masuk tersebut diawali dengan pembelaan (elakan/tangkisan) maka pesilat tersebut berhak mendapat tambahan nilai: 1 (satu) + “x”. ($1 + 1/1 + 2/1 + 3$).

B. Pedoman Mewasiti

Seorang Wasit dalam melaksanakan tugasnya memimpin pertandingan, ada beberapa hal yang harus menjadi pedoman dalam pelaksanaan tugas, yaitu:

1. Tata cara pembukaan;
2. Tata cara penutupan;
3. Sikap dalam memimpin pertandingan;
4. Pengamatan dan pengambilan keputusan.

1. Pembukaan Pertandingan

Tata cara Pembukaan di mana wasit memeriksa pesilat seperti: kuku pesilat, Genital Protector, Pelindung sendi dan lain-lain (diluar gelanggang), maka prosesi selanjutnya adalah sebagai berikut:

- a. Wasit memasuki gelanggang bersama kelima Juri dari sebelah kanan ketua pertandingan, dalam posisi berbanjar dengan urutan: **juri 2, juri 1, juri 5, juri 4 dan juri 3** (wasit berada di depan juri), selanjutnya dengan dipimpin oleh wasit memberi hormat serta memberi laporan kepada ketua pertandingan (wasit dan juri siap melaksanakan tugas).



- b. Dengan aba-aba dari wasit, semuanya “balik kanan” dan memberi hormat kepada publik (hormat gerak/tegak gerak).
- c. Wasit dan juri menuju dan menempati kursi masing-masing dengan urutan: **juri 2, juri 1 dan wasit** memasuki gelanggang dari arah sudut netral disebelah kiri menuju sudut diagonal sudut netral lainnya serta **juri 3, juri 4 dan juri 5** menuju kursi masing-masing melalui arah sudut Biru.
- d. Sebelum duduk di kursi juri, semua juri dalam keadaan berdiri, dan atas aba-aba wasit, kelima juri duduk secara bersamaan.
- e. Setelah semua juri sudah berada dalam posisi kursi masing-masing, wasit memanggil pesilat sudut merah dan pesilat sudut biru untuk memasuki gelanggang, memberi hormat kepada wasit dan ketua pertandingan secara bergantian.
- f. Wasit memanggil kedua pesilat untuk berjabat tangan serta memberikan arahan secukupnya tentang pelaksanaan pertandingan, kemudian menempatkan pesilat dalam posisi masing-masing di luar lingkaran tengah (diameter 3 meter), memberikan isyarat kepada seluruh Aparat Pertandingan bahwa pertandingan sudah siap dilaksanakan.
- g. Wasit memberikan aba-aba BERSEDIA – pesilat harus melaksanakan sikap pasang, minimal 1 tangan di atas pusar – dilanjutkan dengan aba-aba MULAI.

2. Penutupan Pertandingan

Setelah selesainya pertandingan, maka beberapa hal yang harus dilakukan oleh wasit adalah sebagai berikut:

- a. Dalam pelaksanaan keputusan pemenang, wasit memerintahkan kedua pesilat untuk memasuki gelanggang pertandingan (di dalam lingkaran tengah) dalam posisi wasit berada di antara kedua pesilat menghadap ketua pertandingan dengan memegang tangan kedua pesilat. Pandangan wasit harus senantiasa tertuju kepada ketua pertandingan/ lampu pemenang yang berada di depan ketua pertandingan.
- b. Setelah peluit berbunyi dan lampu pemenang menyala, wasit mengangkat tangan pesilat yang menang selama 5



detik, kemudian diturunkan kembali dengan menundukkan kepala. Apabila lampu pemenang tidak menyala ketua pertandingan mengangkat bendera pemenang.

- c. Pesilat diminta berjabat tangan sebelum kembali ke sudut masing-masing.
- d. Setelah pesilat meninggalkan gelanggang, wasit dan kelima juri menuju ketua pertandingan untuk melaporkan bahwa tugas telah selesai (wasit dan juri telah melaksanakan tugas laporan selesai) dan memberi hormat kepada ketua pertandingan (hormat gerak/tegak gerak).
- e. Wasit dan kelima juri kembali ketempat wasit juri dari arah sebelah kiri ketua pertandingan (hadap kanan maju jalan). Dalam posisi berbaris dengan urutan juri 2, juri 1, juri 5, juri 4, juri 3, wasit.

3. Sikap Memimpin Pertandingan

Posisi wasit dalam memimpin pertandingan harus dalam posisi segitiga sama kaki dengan kedua pesilat, pengambilan jarak tidak terlalu dekat atau terlalu jauh dengan pesilat. Langkah wasit selalu mengikuti pergerakan kedua pesilat.

Sikap awal dalam memulai pertandingan dilakukan dengan mengambil kuda-kuda depan dalam posisi segitiga dengan pesilat (kaki kanan dan tangan kanan diacungkan ke depan), dengan mengucapkan aba-aba “**BERSEDIA**” (dengan suara lantang). Jika pesilat belum melakukan sikap pasang, wasit dapat memberi aba-aba “**PASANG**”, dan jika kedua pesilat sudah siap dengan sikap pasang, maka sambil mengucapkan aba-aba “**MULAI**” kaki kanan depan ditarik/melangkah mundur ke belakang dan tangan kanan digerakkan ke arah dada.

Wasit dapat meleraikan dengan mengambil sikap tegak dengan tangan lurus di sisi badan. Sikap meleraikan dilakukan dengan mendekati kedua pesilat dengan isyarat berhenti, mengacungkan



tangan ke depan sambil menyerukan aba-aba "**BERHENTI**", dengan sikap kaki ke depan. Adakalanya dalam meleraikan wasit harus masuk mendekat. Bahkan sering kali pesilat masih bergumul, wasit dapat menepuk badan pesilat dengan gerakan yang tidak terlalu kuat sambil menyerukan aba-aba "**BERHENTI**" sekali lagi.

a. Sikap Wasit dalam Pembinaan, Teguran dan Peringatan

Sikap wasit saat memberi teguran dan peringatan saat pesilat diawali dengan memberika *pembinaan* pertama apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan dengan isyarat telunjuk tangan kanan di depan badan horizontal selama 5 detik (dapat dilihat oleh pesilat dan aparat pertandingan).

Pemberian *teguran* dilakukan dengan sikap kaki rapat, pesilat bersangkutan dipanggil serta ditunjukkan kesalahan pesilat dengan bahasa isyarat, kemudian memberikan hukuman dengan mengangkat jari telunjuk tangan kanan ke atas untuk teguran satu, jari telunjuk dan jari tengah untuk teguran 2 selama 5 detik supaya dapat dilihat dengan jelas oleh Juri.

Peringatan diberikan dengan mengangkat jari telunjuk tangan kanan ke atas untuk peringatan satu, jari telunjuk dan jari tengah untuk peringatan 2 dan tangan kiri wasit memegang tangan kanan pesilat selama 5 detik, dilakukan dengan memutar badan sejajar dengan pesilat yang mendapat peringatan.



b. Sikap Wasit Saat Teknik Jatuh

Sikap wasit jika terdapat teknik menjatuhkan yang dilakukan oleh pesilat, perlu pengamatan aksi dan reaksi kedua pesilat. Teknik menjatuhkan, menyapu, mengait, dan menggunting atau karena serangan langsung, jika dilakukan dengan mantap dan lawan jatuh, wasit menghentikan pertandingan dan memberikan tanda dengan sikap tangan mengepal ibu jari terbuka diarahkan dari posisi horizontal turun ke bawah, tangan yang lainnya (telapak tangan menghadap ke atas) diarahkan kepada pesilat yang berhasil menjatuhkan selama 5 detik.



c. Sikap Wasit dalam Menang Mutlak

Menang mutlak adalah pesilat jatuh karena serangan sah. Dalam hal ini wasit harus menghentikan pertandingan, dan mengesahkan jatuhnya, dilanjutkan dengan memerintahkan pesilat yang menyerang untuk menempati sudut netral. Wasit menempatkan diri pada posisi di antara kedua pesilat serta masih dapat melihat kedua pesilat dan melihat pengamat waktu. Dengan isyarat dari pengamat waktu, wasit melakukan hitungan mutlak dengan cara meluruskan lengan ke belakang lalu mengayunkan ke depan sampai hitungan ke-9 (sembilan)



walaupun pesilat sudah berdiri tegak, kemudian pesilat ditanya kesanggupannya untuk meneruskan pertandingan. Jika masih sanggup bertanding, maka pertandingan dilanjutkan kembali.

Jika sampai hitungan ke-9 (sembilan), pesilat belum bisa berdiri tegak atau masih nanar, hitungan dilanjutkan sampai 10 (sepuluh) maka pertandingan dinyatakan selesai. Jika dalam waktu menghitung, pesilat yang menjatuhkan bergerak mendekati lawannya, wasit menghentikan hitungan dan memerintahkan pesilat kembali ke sudut netral. Hitungan dilanjutkan kembali setelah pesilat berada dalam sudut netral.

4. Pengamatan dan Pengambilan Keputusan Wasit

Wasit dalam mengambil keputusan selalu berpedoman pada **SEBAB** dan **AKIBAT**. Wasit harus melihat sebab terlebih dahulu, baru meneliti akibat. Diharapkan jangan terpengaruh oleh akibat yang diderita oleh pesilat, sehingga kehilangan dasar untuk mengambil keputusan yang benar. Dalam menilai suatu kejadian wasit harus mempunyai pandangan secara kronologis atau runtut tidak boleh meloncat-loncat.

Sebagai contoh, dalam menilai pesilat yang jatuh karena suatu serangan, maka tindakan yang harus dilakukan oleh wasit sebelum mengambil suatu keputusan adalah sebagai berikut:

- a. Wasit harus menilai sebab dari jatuhnya pesilat tersebut, artinya apakah karena serangan yang sah atau karena pelanggaran:
- b. Kalau karena serangan yang sah, wasit segera mensahkan jatuhnya tersebut. Dan jika pesilat yang mendapat serangan tidak dapat bangun atau nanar, harus segera memerintahkan pesilat yang menjatuhkan menempati sudut netral dan wasit melakukan hitungan mutlak.
- c. Kalau karena serangan yang tidak sah (pelanggaran), wasit segera memberi hukuman kepada pesilat yang melanggar dan segera pula menolong pesilat yang jatuh, dan kalau memerlukan pertolongan dokter, maka segera memanggil Dokter Pertandingan. Jika dokter menyatakan fit maka pertandingan dapat dilanjutkan. Jika Dokter menyatakan pesilat unfit maka hukuman ditingkatkan menjadi diskualifikasi

Cara pengamatan wasit harus kronologis (runtut) dari satu kejadian ke kejadian berikutnya, bertitik tolak dari sebab dan akibat, selanjutnya diamati prosesnya. Begitu pula dalam mengamati perkenaan suatu pelanggaran (pada

leher ke atas), wasit harus mencari sebab, apakah karena serangan langsung ataukah karena kesalahan pembelaan. Jika karena serangan langsung wasit harus memberi hukuman kepada pesilat yang melanggar. Jika karena kesalahan teknik pembelaan, harus dijelaskan dengan singkat kesalahan pesilat tersebut dan tidak merupakan pelanggaran bagi pesilat yang menyerang. Dalam kasus ini perlu diperhatikan serta dicegah taktik “berkorban diri” oleh lawan guna mendapatkan kemenangan diskualifikasi.

Wasit yang baik adalah wasit yang dapat mengarahkan pertandingan sehingga dapat berjalan dan berkembang sesuai dengan prinsip-prinsip kaidah bertanding. Di samping itu, pesilat diharapkan bisa mengetahui serta memahami hal-hal mana yang merupakan pelanggaran. Wasit harus dapat melakukan kepemimpinan sehingga bimbingannya serta keputusannya akan jelas diterima oleh pesilat dan merupakan pelajaran untuk memahami peraturan pertandingan secara baik dan benar.

Wasit dapat meletakkan dasar bertanding menurut kaidah bertanding tersebut dan membimbing kedua pesilat untuk menjunjung tinggi sportivitas, pertandingan akan berkembang dengan baik. Diharapkan para pesilat menggunakan akal pikirannya dalam melakukan dan mengembangkan taktik pertandingan. Taktik yang utama adalah bagaimana menghindarkan atau memusnahkan serangan lawan untuk disambut dengan serangan balasan.

Wasit Ragu-ragu dalam Mengambil Keputusan

Seorang wasit adalah manusia biasa, yang tidak terlepas dari sikap lupa, salah dan sikap ragu-ragu. Keputusan yang harus diambil dalam menentukan keputusan oleh seorang wasit hanya selama 1 (satu) detik. Oleh sebab itu, jika seorang wasit ragu-ragu dalam mengambil suatu keputusan, maka agar tidak terjadi keputusan yang salah, wasit diperkenankan untuk menanyakan kepada para juri yang bertugas dalam rangka untuk menetapkan suatu keputusan dengan tata cara sebagai berikut:



- a. Kedua Pesilat ditempatkan pada sudut netral.
- b. Wasit memanggil semua juri yang bertugas ke tengah gelanggang, berdiri berjajar menghadap wasit.
- c. Wasit menanyakan satu persatu Juri (maju ke depan/kedekat wasit) tentang kasus yang terjadi, dengan disaksikan oleh salah seorang Dewan Wasit Juri.
- d. Pengambilan keputusan didasarkan kepada pendapat yang lebih banyak dari semua juri.
- e. Bila terjadi keputusan yang sama oleh para juri (contoh: dalam kasus jatuhan dua juri menyatakan jatuhan sah, dua juri menyatakan jatuhan tidak sah dan satu juri tidak melihat. Maka keputusan ada di Wasit).

Jika suatu keputusan yang telah ditetapkan oleh seorang wasit dianggap kurang/tidak tepat atau kontroversial oleh Ketua Pertandingan, maka Ketua Pertandingan mempunyai hak untuk memanggil wasit bersangkutan, serta menyarankan agar menanyakan keputusan tersebut kepada semua juri dengan tata cara sebagai berikut:

- a. Ketua pertandingan memanggil wasit bersangkutan dengan isyarat bel atau peluit untuk menghadap ketua pertandingan. Setiap wasit yang dipanggil harus menghadap ke ketua pertandingan.
- b. Ketua pertandingan menyarankan agar wasit menanyakan keputusannya kepada semua (kelima) juri yang bertugas. Saran ini harus dilaksanakan oleh wasit.
- c. Wasit memanggil semua Juri ketengah gelanggang dalam posisi berjajar menghadap Wasit dalam jarak yang cukup.
- d. Dalam posisi ini salah seorang anggota Dewan Wasit Juri, harus juga berada di tengah gelanggang mendampingi wasit, sebelum wasit menanyakan keputusannya kepada kelima juri yang bertugas
- e. Wasit menanyakan kepada para juri (secara bergantian) mengenai keputusan yang telah ditetapkan oleh wasit tentang sah atau tidaknya keputusan tersebut.
- f. Dewan wasit Juri mencatat pengakuan semua juri yang bertugas di dalam suatu catatan khusus yang telah disiapkan, sedangkan wasit cukup menghitung dalam hati tentang keputusan tersebut.
- g. Pengambilan keputusan didasarkan kepada pendapat yang lebih banyak dari semua juri.

- h. Bila terjadi keputusan yang sama oleh para juri (contoh: dalam kasus jatuhnya dua juri menyatakan jatuhnya sah, dua juri menyatakan jatuhnya tidak sah dan satu juri tidak melihat. Maka keputusan ada di wasit.
- i. Hasil keputusan para juri tersebut dilaporkan kepada ketua pertandingan oleh wasit didampingi Dewan Wasit Juri.

Posisi Wasit

Posisi wasit dalam memimpin pertandingan tidak ada ukuran yang pasti mengenai berapa jarak yang harus diambil oleh seorang wasit dari kedua pesilat, tidaklah dapat diberikan secara pasti. Hal ini hanya dapat diberikan beberapa rambu-rambu sebagai berikut:

- a. Wasit harus berada di dalam jarak yang sama dengan kedua pesilat dengan posisi berbentuk segi tiga sama kaki.
- b. Tiap-tiap perubahan posisi dan jaraknya, wasit harus senantiasa mengikuti setiap perubahan gerak serta perubahan posisinya.
- c. Jauh dan dekatnya jarak ditentukan oleh keadaan yang timbul selama pertandingan dengan patokan bahwa posisi wasit tidak menghalangi gerak/keleluasaan gerak kedua pesilat.
- d. Wasit harus mencegah terjadinya gerakan yang melintas/memotong gerakan kedua pesilat yang sedang bertanding.
- e. Wasit harus mengupayakan posisinya sedemikian rupa agar tidak menghalangi pandangan juri terhadap kedua pesilat.

Aba-aba dan Isyarat Tangan

Pelaksanaan tugas wasit, harus bersifat universal dalam arti dapat dipahami oleh semua pihak, baik atlet, pelatih, wasit juri dan para penonton, maka dipandang perlu adanya keseragaman sikap dalam memberikan aba-aba serta isyarat tangan.

Aba-aba dan isyarat tangan tersebut antara lain:

- a. Aba-aba yang dipergunakan adalah:
“BERSEDIA”, “PASANG”, “MULAI”, “LANGKAH”, “SILAT” dan “BERHENTI.
- b. Aba-aba harus diucapkan dengan jelas, keras dan dengan tekanan suara yang tegas dan berwibawa

- c. Aba-aba **“BERSEDIA”** disertai dengan isyarat tangan ke depan, diucapkan untuk memberitahukan kepada pesilat bahwa pertandingan akan segera dimulai.
- d. Aba-aba **“MULAI”** disertai dengan isyarat tangan ditarik, diucapkan untuk memberitahukan kepada pesilat bahwa pertandingan sudah bisa dimulai.
- e. Aba-aba **“PASANG”** disertai dengan isyarat tangan, diucapkan kepada pesilat yang belum melakukan sikap pasang pada saat akan dimulainya pertandingan.
- f. Atau untuk menempatkan pesilat dalam posisi siap bertanding.
- g. Aba-aba **“LANGKAH”** disertai dengan isyarat gerakan langkah kaki dan tangan membentuk sikap pasang diucapkan kepada pesilat yang tidak mempergunakan pola langkah pada saat akan melaksanakan teknik serangan atau belaan.
- h. Aba-aba **“Silat”** disertai dengan isyarat gerakan tangan apabila pesilat tidak melakukan kaidah silat.
- i. Aba-aba **“BERHENTI”** disertai dengan isyarat tangan ke depan, jika terjadi hal-hal yang mengharuskan pertandingan dihentikan sesuai dengan ketentuan peraturan pertandingan yang berlaku.
- j. Perintah, tegoran, larangan, peringatan dari wasit sebaiknya selalu disertai dengan isyarat tangan.



Cara Melerai dan Memisahkan Pesilat

Seorang wasit-juri dapat dan wajib melerai dan memisahkan pesilat jika dianggap perlu dengan beberapa pertimbangan:

- a. Dalam melerai/memisah pesilat yang sedang dalam keadaan bertarung ramai, wasit agar menggunakan aba-aba **“BERHENTI”** dengan tekanan yang lebih keras. Gerakan-gerakan tangan yang membahayakan pesilat, agar dihindari. Dalam menghentikan pertandingan yang menggeser ke luar gelanggang,

tangan wasit cukup digerakkan di antara kedua pesilat (disodorkan/diacungkan).

- b. Apabila terjadi pergumulan dan wasit sudah memberikan aba-aba **“BERHENTI”**, tetapi kedua pesilat tidak segera terlerai/menghentikan pertandingan, maka wasit dapat memberi isyarat tepukan ringan di salah satu bagian badan yang tidak membahayakan (bahu, lengan dan punggung).
- c. Apabila ternyata setelah wasit memberi aba-aba dan kemudian diperkuat dengan isyarat tangan, kedua pesilat tidak menghiraukan aba-aba tersebut, maka wasit dapat memberikan teguran atau peringatan, tergantung sampai sejauh mana unsur kesengajaan memegang peranan dalam masalah ini.

Wasit harus senantiasa berhati-hati dalam memberikan tegoran atau peringatan kepada pesilat. Betul-betul harus diperhatikan apakah unsur-unsurnya sudah cukup terpenuhi untuk diberikannya tegoran/peringatan.

Pembinaan, Teguran dan Peringatan

Larangan-larangan pada hakikatnya merupakan pelanggaran ketentuan-ketentuan bertanding dan penyimpangan dari tujuan olahraga. Kesalahan-kesalahan atau pelanggaran perlu adanya hukuman, namun hendaknya seorang wasit dapat menimbang dan menetapkan pelanggaran-pelanggaran dalam tingkat-tingkatnya dengan penuh kewibawaan.

Sebelum wasit memberikan sanksi atas pelanggaran yang dilakukan oleh pesilat, wasit memberikan **pembinaan** terlebih dahulu kepada pesilat yang melakukan pelanggaran ringan yang tidak membahayakan pesilat lawannya dan selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi teguran. Sanksi atas pelanggaran dapat dibagi dalam 3 (tiga) tingkat yaitu:

- a. Teguran
- b. Peringatan
- c. Diskualifikasi

Teguran: Sanksi “Teguran” adalah merupakan sanksi yang paling ringan. Teguran ini diberikan oleh wasit karena kesalahan-kesalahan yang termasuk pelanggaran ringan yang tidak membahayakan pesilat lawannya.

Sanksi teguran mempunyai 2 (dua) tingkat, yaitu: Teguran I mendapatkan pengurangan nilai 1, Teguran II mendapatkan pengurangan nilai 2. Teguran III adalah merupakan Peringatan I. Teguran hanya berlaku untuk setiap babak.

Artinya: Jika seorang pesilat mendapatkan Teguran II pada babak I. Maka pada babak II, masih melakukan pelanggaran yang sama pada babak I, pesilat yang bersangkutan tidak langsung mendapat Peringatan I, tetapi mendapat Teguran I.

Peringatan: Suatu pelanggaran yang dilakukan dengan sengaja dan membahayakan lawan dapat langsung diberikan “Peringatan”, tanpa melalui “Teguran” terlebih dahulu, jika kesalahan-kesalahan tersebut termasuk pelanggaran berat.

Peringatan diberikan kepada pesilat dengan memberitahukan kepada juri mengenai kesalahannya serta tingkat peringatannya. Pemberitahuan cukup dengan isyarat tangan saja dengan jelas dan tegas sesuai dengan tata cara yang berlaku. Yang perlu diperhatikan oleh wasit adalah sikap pada waktu memberikan peringatan terhadap pesilat. Hendaknya mengambil sikap sempurna dan melakukan dengan berwibawa dan tidak menunjukkan sikap emosional. Peringatan berlaku untuk semua babak. Peringatan III merupakan hukuman diskualifikasi.

Diskualifikasi: Pelanggaran berat yang langsung mengakibatkan lawan cedera atau jelas-jelas didorong oleh unsur kesengajaan yang melanggar norma-norma keolahragaan, dapat dikenakan sanksi diskualifikasi, tanpa melalui Peringatan. Pada hakikatnya semua tindakan yang mencemarkan norma-norma keolahragaan dan kekesatriaan dapat dikenakan hukuman diskualifikasi.

Hitungan

- a. Hitungan terhadap seorang pesilat dapat dilakukan bila pesilat bersangkutan berada dalam keadaan tidak sadar, setengah sadar atau nanar.
- b. Sebelum hitungan dimulai, pesilat yang lain harus diperintahkan menempati sudut netral. Apabila pesilat tersebut belum melaksanakan perintah ini, maka hitungan tidak boleh dilaksanakan
- c. Pada saat hitungan, wasit harus berada segaris dengan pesilat yang dihitung dan Pengamat Waktu, agar bisa memerhatikan isyarat-isyarat Pengamat Waktu dan Pesilat yang bersangkutan. Untuk itu wasit harus bisa menempatkan dirinya sedemikian rupa, sehingga wasit bisa mengamati pesilat yang dihitung, pesilat lainnya serta pengamat.
- d. Hitungan tetap dilaksanakan hingga hitungan ke-9 (sembilan) sekalipun sebelum itu pesilat bersangkutan sudah mampu berdiri tegak.

- e. Pesilat yang belum sadar atau masih dalam keadaan setengah sadar atau nanar, dilanjutkan hingga hitungan ke-10 (sepuluh), dan dinyatakan kalah mutlak/teknik.
- f. Hitungan harus dilakukan sesuai dengan isyarat-isyarat Pengamat Waktu yang menghitung tiap-tiap satu hitungan.
- g. Hitungan dilakukan oleh wasit tidak boleh diikuti oleh pembawa acara.

Keputusan

Keputusan wasit atas jalannya pertandingan tidak dapat diganggu gugat. Apabila ternyata keputusan wasit bertentangan dengan aturan yang ada, maka wasit tersebut harus mempertanggungjawabkan tindakannya di depan Ketua Pertandingan, Dewan Wasit Juri, dan selanjutnya kepada Lembaga Wasit Juri sesuai dengan tingkatannya.

Sikap Juri

Juri harus menunjukkan sikap yang memberi kesan meyakinkan pada tugas yang dibebankan pada dirinya, antara lain:

- a. Bertindak jujur, adil dan tidak terpengaruh oleh apa pun.
- b. Bersikap tenang dan tidak tergesa-gesa.
- c. Patuh pada kepemimpinan wasit di gelanggang dan tidak boleh menunjukkan sikap tidak setuju walaupun tidak sependapat dengan keputusan wasit.
- d. Konsentrasi harus selalu tetap pada kedua pesilat, serta tidak terpengaruh oleh suara-suara dari luar.
- e. Mengisi formulir nilai pertandingan dengan cepat, benar dan teliti kecuali dalam menggunakan sistem penilaian digital.
- f. Sejak duduk di kursi sudah mulai mencatat apa-apa yang diperlukan, dan jangan sekali-kali mengadakan pembicaraan baik secara lisan maupun isyarat dengan siapa pun.
- g. Hindarkan coretan-coretan dalam formulir nilai pertandingan, dan bila tidak bisa dihindarkan, hendaknya memberi paraf di luar kolom penilaian. Kecuali dalam menggunakan sistem penilaian digital.

Tata Cara Penentuan Pemenang

Dalam suatu pertandingan kita akan melihat hasil dari keputusan juri di mana dalam suatu pertandingan di gelanggang terdiri atas 1 (satu) orang wasit dan 5 (lima) orang juri adalah pelaksana perwasitan sampai pada penentuan hasil kemenangan. Penentuan kemenangan pertandingan yang berlangsung 3 (tiga) babak, maka tata cara penentuan pemenang adalah sebagai berikut:

1. Ketua Pertandingan melalui Annoucer memberi aba-aba untuk mempersiapkan keputusan pemenang.
2. Setelah aba-aba “Keputusan Pemenang”, wasit menuju ke tengah gelanggang dan memerintahkan kedua pesilat berdiri di samping wasit, menghadap Ketua Pertandingan dan memegang kedua tangan Pesilat untuk menunggu isyarat dari Ketua Pertandingan.
3. Ketua Pertandingan memberikan isyarat dengan membunyikan peluit, serentak kelima juri mengangkat bendera sesuai dengan keputusan yang diyakini oleh juri. Ketua Pertandingan memberikan Keputusan Pemenang dengan menyalakan lampu pemenang.
4. Pembawa Acara mengumumkan hasil kemenangan pesilat, dan wasit mengangkat tangan pesilat yang menang serta mengadakan penghormatan kepada Ketua Pertandingan. Apabila hasilnya ternyata seri, maka Wasit mengangkat tangan kedua pesilat, dan pelaksanaan selanjutnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
5. Setelah pesilat meninggalkan gelanggang, wasit mempersilahkan kelima juri untuk menuju ke meja Ketua Pertandingan, serta melaporkan selesainya pelaksanaan tugas wasit juri.

Catatan:

Penentuan Pemenang yang diputuskan oleh Juri bisa terjadi hal-hal sebagai berikut:

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Kelima Juri bendera Merah | : Pemenang Sudut Merah |
| 2. Kelima Juri bendera Biru | : Pemenang Sudut Biru |
| 3. Keempat Juri bendera Merah X 1 Biru | : Pemenang Sudut Merah |
| 4. Keempat Juri bendera Biru X 1 Merah | : Pemenang Sudut Biru |
| 5. Ketiga Juri bendera Merah X 2 Biru | : Pemenang Sudut Merah |
| 6. Ketiga Juri bendera Biru X 2 Merah | : Pemenang Sudut Biru |

7. Ketiga Juri bendera Merah X 1 Biru X 1 Seri : Pemenang Sudut Merah
8. Ketiga Juri bendera Biru X 1 Merah X 1 Seri : Pemenang Sudut Biru
9. Ketiga Juri bendera Merah X 2 Seri : Pemenang Sudut Merah
10. Ketiga Juri bendera Biru X 2 Seri : Pemenang Sudut Biru
11. Kedua Juri bendera Merah X 1 Biru X 2 Seri : Pemenang Sudut Merah
12. Kedua Juri bendera Biru X 1 Merah X 2 Seri : Pemenang Sudut Biru
13. Kedua Juri bendera Merah X 3 Seri : Pemenang Sudut Merah
14. Kedua Juri bendera Biru X 3 Seri : Pemenang Sudut Biru
15. Keempat Juri Seri X 1 Merah : Pemenang Sudut Merah
16. Keempat Juri Seri X 1 Biru : Pemenang Sudut Biru
17. Kedua Juri bendera Merah X 2 Biru X 1 Seri : Seri.
18. Ketiga Juri Seri X 1 Merah X 1 Biru : Seri.

Pakaian Seragam Wasit Juri

1. Wasit:
 - a. Memakai pakaian Pencak Silat model standard warna PUTIH, sabuk warna KUNING EMAS lebar 10 Cm (dengan simpul sebelah kiri).
 - b. Tidak diperkenankan memakai aksesoris apapun kecuali memakai Bagde IPSI pada dada sebelah kiri.
2. Juri:
 - a. Juri Pencak Silat untuk semua kategori (Tanding, Tunggal, Ganda dan Regu) memakai pakaian Pencak Silat model standard, warna PUTIH, sabuk warna KUNING EMAS lebar 10 Cm (dengan simpul sebelah kiri)
 - b. Tidak diperkenankan memakai aksesoris apa pun kecuali memakai Bagde IPSI pada dada sebelah kiri.

Kode Etik Wasit Juri Pencak Silat

1. Seorang Wasit Juri Wajib:
 - a. Menjunjung tinggi Prastya Pesilat, untuk mengangkat harkat dan martabat pencak silat.
 - b. Memiliki pengetahuan yang lengkap tentang peraturan pertandingan pencak silat.
 - c. Melaporkan tugasnya sebelum pertandingan dimulai.

- d. Memakai *uniform* (seragam) wasit juri dengan rapi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
 - e. Menghormati keputusan sesama rekan wasit juri, serta tidak mendiskusikannya di luar ketentuan/prosedur yang telah ditentukan
 - f. Mengontrol permainan sepanjang waktu dengan memberikan pembinaan, teguran dan peringatan kepada pesilat untuk berlaku sportif.
 - g. Memberikan interpretasi yang jelas dan menyatakan peraturan yang mendasari keputusannya kepada kedua pesilat yang bertanding.
 - h. Memerhatikan keselamatan pesilat dan menjadikannya sebagai pertimbangan utama sepanjang pertandingan.
2. Seorang Wasit-Juri Tidak Diperkenankan:
- a. Mendiskusikan permainan atau pemain dari suatu team dihadapan team lawannya.
 - b. Memberikan kompensasi terhadap suatu team sebagai akibat kesalahan keputusannya dengan cara memberikan hukuman yang berlebihan kepada team lawannya.
 - c. Mengubah keputusannya disebabkan oleh pengaruh siapa pun dan oleh sebab apa pun, kecuali sesuai dengan ketentuan peraturan yang berlaku.
 - d. Berkumpul dengan kontingen selama bertugas.
 - e. Menerima imbalan dalam bentuk apa pun yang diberikan oleh siapa pun dengan tujuan memenangkan/mengalahkan pesilat.

DUMMY

BAB 8

EVALUASI PENCAK SILAT



Instrumen pemanduan bakat cabang pencak silat adalah untuk memberi pedoman dan arahan dalam menjaring calon atlet pada cabang pencak silat dengan karakteristiknya. Di mana dalam pencapaian prestasi dipandang perlu adanya misi dan visi yang sama agar proses pembinaan berjalan dengan lancar baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional.

A. Aspek Antropometri

Antropometri adalah suatu teknik atau cara untuk menentukan dimensi bagian-bagian tubuh, di mana hasil antropometri memberikan gambaran atau perkiraan tentang bentuk, besar dan komposisi tubuh baik dalam keadaan normal maupun dikaitkan dengan lainnya. Biasanya besaran-besaran atau angka-angka tersebut secara individual maupun dalam kelompok mempunyai arti yang penting dalam usaha peningkatan prestasi olahraga khususnya pencak silat.

Pada periode pembibitan atau lebih dikenal dengan istilah '*talent scouting*', ukuran tersebut memberikan gambaran tentang pertumbuhan dan perkembangan seorang calon atlet. Secara objektif ini dapat dipakai untuk memberikan gambaran dini adanya kemajuan atau penyimpangan, karena proses latihan dan pembinaan.

Untuk nomor-nomor jurus seperti Tunggal, Ganda dan Regu, perlu dicari juga tinggi dan berat badan yang ideal, mengingat dalam kategori ini sangat ditunjang pada penampilan dari luar, seperti kebenaran teknik, kebenaran logika gerak dan juga keseragaman gerak. Sebagai contoh pada ganda dan regu, akan

menjadi catatan penting bila dicari atlet yang memiliki tinggi dan berat badan yang setara antara satu sama lainnya dalam satu kelompok. Sehingga diharapkan kekompakan dan keserasian gerak akan lebih maksimal.

B. Aspek Fisiologis

Aspek Fisiologis pada cabang pencak silat yang dominan adalah disesuaikan sistem energi yang bekerja pada tiap kategori, untuk kategori tanding, kemampuan anaerob lebih besar daripada aerob dengan perbandingan kurang-lebih 60 : 40. Oleh sebab itu, komponen yang diharapkan dimiliki pada kategori tanding adalah: Kecepatan, Reaksi, Kelincahan, Koordinasi, Kekuatan, Daya tahan dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan, ketepatan.

Untuk Kategori Jurus Tunggal dan Regu, sistem energi yang dibutuhkan antara anaerob dan aerob adalah 40 : 60, sehingga kemampuan daya tahan, stamina power menjadi komponen penting. Sedang pada kategori ganda sangat dibutuhkan komponen daya tahan, stamina, power, kecepatan reaksi, koordinasi dan kekuatan.

C. Aspek Keterampilan Dasar

Aspek keterampilan dasar yang dominan dimiliki atlet pencak silat, pada kategori tanding adalah kemampuan sikap pasang, pola langkah, tangkisan, elakan, serangan tangan, serangan kaki, menjatuhkan. Khusus untuk kategori ganda ditambah kuncian dan bukaan kuncian.

Keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam pencak silat memang memiliki karakteristik tersendiri bila dibandingkan oleh cabang bela diri lainnya, mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa, sehingga unsur 'seni' dan 'budaya' masih terus dipertahankan sesuai dengan kategorinya.

Seorang pesilat tidak akan mendapat nilai dalam pertandingan bila tidak melalui proses sikap pasang, adanya pola langkah kemudian melakukan serang bela dan kembali ke sikap pasang dalam satu rangkaian yang tidak terpisahkan. Jadi aspek keterampilan dasar tersebut menjadi mutlak dikuasai oleh calon pesilat agar dalam proses pembinaan ke tingkat yang lebih tinggi dapat berkesinambungan.

D. Aspek Mental Emosional

Aspek mental emosional sangat dibutuhkan dalam olahraga bela diri, khususnya pencak silat, akan tetapi berbeda pada tiap kategori:

Untuk Kategori Tanding aspek mental yang dominan adalah: Percaya diri, Agresivitas, Persepsi Diri, dan Kebutuhan Berprestasi. Sedangkan untuk kategori Tunggal: Percaya Diri, Persepsi Diri dan Motivasi. Untuk Kategori Ganda: Percaya Diri, Persepsi Diri, Empati.

Aspek mental dalam pencak silat tercantum dalam janji seorang pesilat pada '*Prasetia Pesilat Indonesia*', sehingga dalam pembinaannya seorang pesilat wajib memahami dan menjalankan prasetia pesilat tersebut.

E. Instrumen Kemampuan Dasar Biomotorik

1. Tes Antropometri

Pengukuran komposisi tubuh pada calon atlet meliputi pengukuran indeks massa tubuh, dan pengukuran lemak tubuh.

Pengukuran Indeks Masa Tubuh.

Tujuan : Untuk mengetahui status gizi calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Mengukur Tinggi Badan (meteran).
2. Mengukur Berat Badan (timbangan).

Petugas : 1. Pengukur Tinggi Badan.
2. Pengukur Berat Badan.
3. Pencatat Skor.

Pelaksanaan:

Pengukuran Tinggi Badan: Calon atlet berdiri tegak tanpa alas menghadap lurus ke depan, posisi kepala tegak, pandangan mata horizontal. Kepala, bahu, siku, pinggul dan tumit menempel pada dinding. Kemudian diukur dari bawah sampai kepala.

Pengukuran Berat Badan: Peserta calon atlet berdiri di atas timbangan dengan memakai baju seringan mungkin tanpa alas, untuk putra telanjang dada. Berat badan ditimbang dengan alat timbangan yang standar.

Penilaian : Skor tinggi badan dicatat dalam satuan cm, dengan ketelitian 0.1 cm. Skor berat badan dicatat dalam satuan kg, dengan ketelitian 0.1 kg. Penilaian Indeks Massa Tubuh atau *Body Mass Index* (BMI) dapat ditentukan dengan cara menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{BMI} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m)}^2}$$

Keterangan:

BMI : Body Mass Index (Indek Masa Tubuh)
 BB (Kg) : Berat Badan dengan satuan kg.
 TB (cm)² : Tinggi badan dengan satuan M kuadrat

Contoh:

Berat badan atlet Sulthansyah 55 kg, dan tinggi badan 1.65 M, maka indeks masa tubuh (BMI) = 20.20

(Hasil perhitungan ini selanjutnya dikonversikan pada tabel 1)

Tabel 1 Norma Persentasi Lemak Tubuh Calon Atlet Pencak Silat.

Kategori	Skor	Putra	Putri
Kurang	1	< 5 %	< 10 %
Sangat Baik	5	5 – 10 %	10 – 15 %
Baik	4	11 – 14 %	16 – 19 %
Sedang	3	15 – 17 %	20 – 24 %
Lebih	2	18 – 19 %	25 – 29 %
Gemuk	1	> 20 %	> 30 %

2. Tes Keseimbangan (Stork Standing Balance Test)

Tujuan : Mengukur tingkat keseimbangan statis

Fasilitas dan Alat : 1. Lapangan
 2. Stopwatch
 3. Pluit

Petugas : 1. Pengukur waktu keseimbangan
 2. Pencatat Skor

Pelaksanaan:

- Berdiri tegak dengan satu kaki dominan kaki yang lain ditempelkan di atas lutut kaki tumpu.
- Dihitung lamanya mempertahankan berdiri dalam waktu detik.

Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan waktu yang terlalu lama berdiri satu kaki dengan berjinjit, dan mata dibuka, setiap calon diberi kesempatan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.

Norma keseimbangan statis

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	>50	>50
Baik	40 – 50	40 – 50
Sedang	25 – 39	25 – 39
Kurang	10 – 24	10 – 24
Sangat kurang	<10	<10



Gambar 7.1. Tes keseimbangan

3. Tes Kemampuan Kecepatan 20 meter

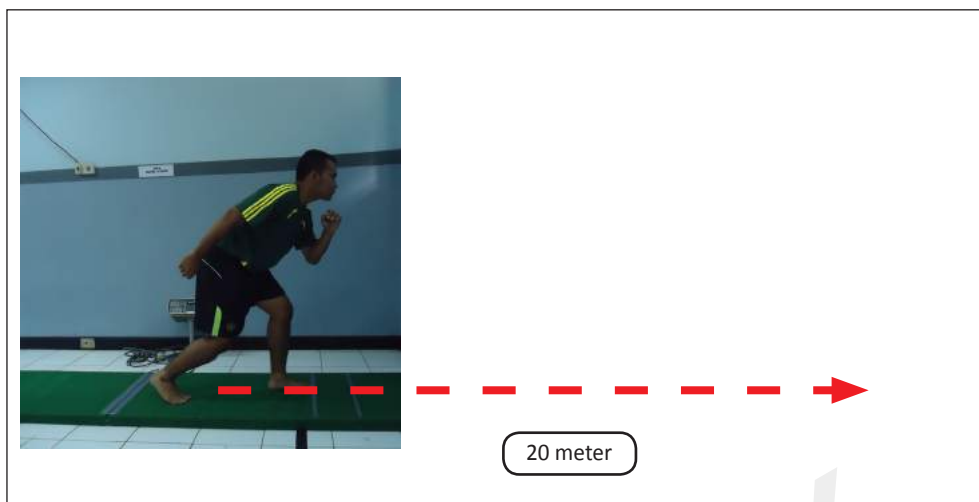
Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kecepatan maksimal berlari calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Lintasan lari 20 meter.
2. Stopwatch.
3. Pluit/bendera.

Petugas : 1. Pengukur waktu tempuh.
2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet berdiri di belakang garis star, dengan sikap star melayang, saat aba-aba 'ya' calon berlari secepat-cepatnya sampai melewati garis finish.

Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan waktu yang tercepat mulai dari aba-aba 'ya' sampai finish, setiap calon diberi kesempatan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 7.2. Tes lari cepat

Norma tes lari 20 meter

Tes lari 20 meter satuan detik untuk atlet junior				
Putra 16 – 18 th	Putra 13 – 15 th	KRITERIA	Putri 13 – 15 th	Putri 16 – 18 th
≤ 3.0"	< 3.1 detik	SANGAT BAIK	< 3.5 detik	≤ 3.4"
3.01" - 3.14"	3.11 - 3.24	BAIK	3.51 - 3.95	3.41" - 3.85"
3.15" – 3.30"	3.25 - 3.40	CUKUP	3.13 - 3.96	3.86 " – 4.03"
≥ 3.31"	>3.41	KURANG	> 4.14	≥ 4.04"

Tes lari 20 meter satuan detik untuk atlet senior		
Putra	KRITERIA	Putri
< 2.78 detik	SANGAT BAIK	< 3.03 detik
2.32 – 2.76	BAIK	3.04 - 3.35
2.76 – 3.16	CUKUP	3.36 - 3.64
>3.17	KURANG	> 3.65

4. Tes Kemampuan Kecepatan 30 meter

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kecepatan maksimal berlari calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Lintasan lari 30 meter.
2. Stopwatch.
3. Pluit/bendera.

- Petugas : 1. Pengukur waktu tempuh.
2. Pencatat Skor.
- Pelaksanaan : Calon atlet berdiri di belakang garis star, dengan sikap star melayang, saat aba-aba 'ya' calon berlari secepat-cepatnya sampai melewati garis finish.
- Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan waktu yang tercepat mulai dari aba-aba 'ya' sampai finish, setiap calon diberi kesempatan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.

Norma tes lari 30 meter

6-9 Tahun		Nilai	10-12 Tahun		13-15 Tahun		Nilai	16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri	Putra	Putri		Putra	Putri
sd-5.5"	sd-5.8"	5	sd-6.3"	sd-6.7"	sd-6.7"	sd-7.7"	5	sd-7.2"	sd-8.4"
5.6"-6.1"	5.9"-6.6"	4	6.4"-6.9"	6.8"-7.5"	6.8"-7.6"	7.8"-8.7"	4	7.3"-8.3"	8.5"-9.8"
6.2"-6.9"	6.7"-7.8"	3	7.0"-7.7"	7.6"-8.3"	7.7"-8.7"	8.8"-9.9"	3	8.4"-9.6"	9.9"-11.4"
7.0"-8.6"	7.9"-9.2"	2	7.8"-8.8"	8.4"-9.6"	8.8"-10.3"	10.0"-11.9"	2	9.7"-11.0"	11.5"-13.4"
8.7"-dst	9.3"-dst	1	8.9"-dst	9.7"-dst	10.4"-dst	12.0"-dst	1	11.1"-dst	13.5"-dst

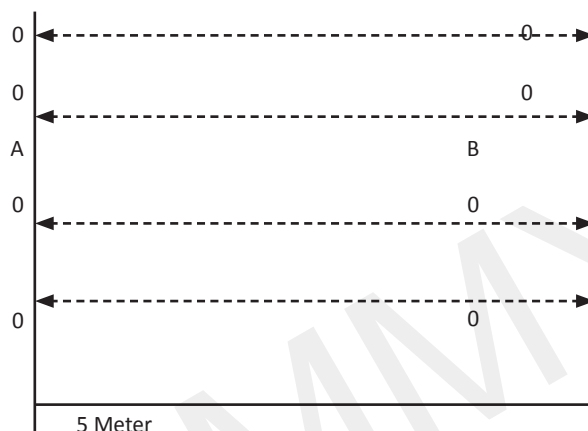
Tes kemampuan kecepatan

Kelompok Umur	Jarak Tempuh	
	Putra	Putri
6 – 9 Tahun	30 meter	30 meter
10 – 12 Tahun	40 meter	40 meter
13 – 15 Tahun	50 meter	50 meter
16 – 19 Tahun	60 meter	60 meter

5. Tes Kemampuan Kelincahan

- Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kelincahan calon atlet pencak silat.
- Fasilitas dan Alat : 1. Lintasan lari 10 x 10 meter.
2. Stopwatch.
3. Pluit/bendera.
- Petugas : 1. Pengukur waktu tempuh.
2. Pencatat Skor.

- Pelaksanaan** : Calon atlet berdiri di belakang garis star A, dengan sikap star melayang, saat aba-aba 'ya' calon berlari secepat-cepatnya sampai melewati titik B, kembali ke titik A terus berlari ke titik B, (sebanyak 3 kali di titik A dan 3 kali titik B).
- Penilaian** : Skor diperoleh dengan catatan waktu yang tercepat mulai dari aba-aba 'ya' sampai finish, setiap calon diberi kesempatan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 7.4. Tes Lari bolak balik (Stutle Run)

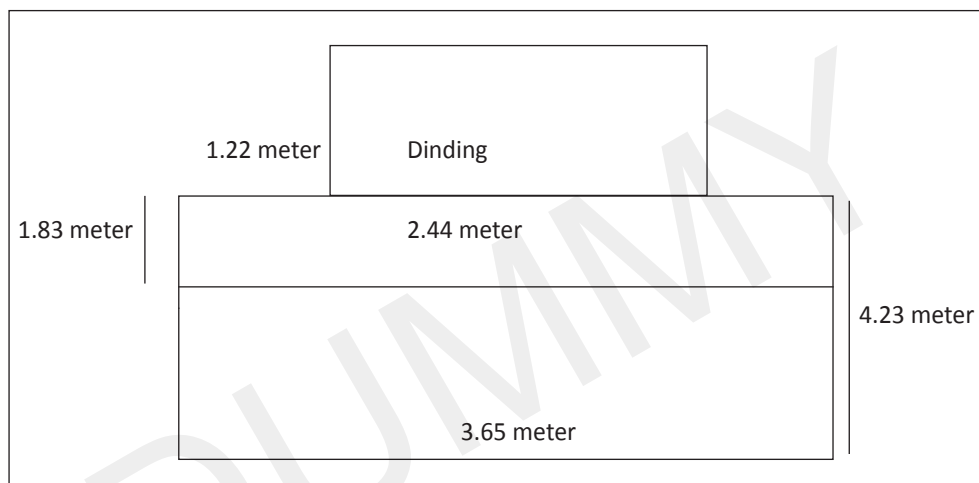
Keterangan: AB = 5 meter

7. Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki

- Tujuan** : Untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-kaki calon atlet pencak silat.
- Fasilitas dan Alat** : 1. Lapangan berdinding
2. Stopwatch
3. Bola Sepak
- Petugas** : 1. Pengukur Jarak.
2. Pencatat Skor.
- Pelaksanaan** : Koordinasi pengambilan datanya dengan mengukur kemampuan mengkoordinasi antara mata-kaki, dengan menggunakan *soccer wall volley*. Di mana testee melakukan tendangan bola

ke dinding dengan sasaran dibuat pada dinding sepanjang 2.44 meter dengan tinggi 1.22 meter. Daerah pembatas untuk melakukan tendangan ditandai pada lantai dengan ukuran 3.65 meter x 4.23 meter di depan daerah sasaran, jarak menendang 1.83 meter. Tes dilakukan sebanyak 3 kali dengan masing-masing waktu selama 20 detik.

Penilaian : Skor dihitung dari semua tendangan yang berhasil dilakukan oleh testee dari semua tendangan yang berhasil dilakukan. Tes ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.61 dan validitas diasumsikan dengan *face validity*.



Gambar 7.5. Lapangan tes koordinasi mata-kaki

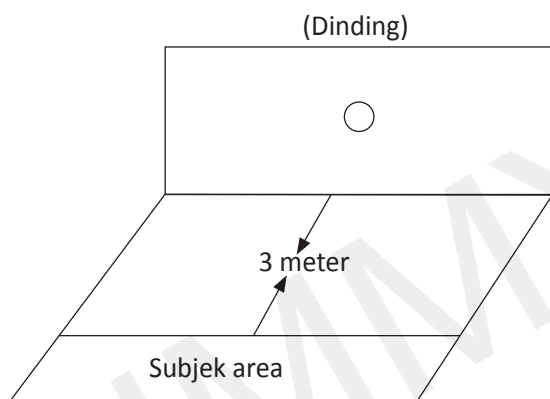
8. Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan (*Ball Wall Pass*)

Tujuan : Mengukur koordinasi gerak mata dan tangan calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Lapangan berdinding.
2. Stopwatch.
3. Bola Tenis.

Petugas : 1. Pengukur Jarak.
2. Pencatat Skor.

- Pelaksanaan** : Koordinasi pengambilan datanya dengan mengukur kemampuan mengkoordinasi antara mata-tangan, dengan menggunakan lempar tangkap bola tenis ke dinding (*ball wall pass*). Di mana testee berdiri tegak sejauh 3 meter dari dinding atau media lain untuk memantulkan bola tenis.
- Penilaian** : Skor dihitung jumlah pengulangan melempar dan menangkap bola dengan tangan berbeda, tanpa jatuh ke lantai selama 30 detik. Tes dilakukan sebanyak 3 kali.



Gambar 7.6. Lapangan tes koordinasi mata-tangan

Norma koordinasi mata-tangan

Kategori	Putra	Putri
Sangat baik	>35	>25
Baik	30 – 35	20 – 25
Sedang	24 – 23	14 – 19
Kurang	18 – 23	7 – 13
Sangat Kurang	< 18	< 7

9. Tes Kelentukan (Duduk dan Jangkau)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kelenturan batang tubuh dan sendi panggul calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : Bangku berskala cm

Petugas : 1. Pengukur Jarak.
2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet duduk di lantai dengan posisi kedua lutut lurus. Di depan alat sebuah bangku yang berskala cm. Kedua tangan dengan jari tangan lurus ke depan sejajar lantai. Kedua tangan dijulurkan ke depan secara perlahan-lahan sejauh mungkin. Tes ini dilakukan dua kali secara berturut-turut.

Penilaian : Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan cm. Hasil yang diperoleh dikonversikan pada tabel norma berikut.

Tabel 2 Norma Sit and Reach untuk usia 15-17 tahun

Kategori	Usia untuk Putra			Usia untuk Putri		
	15	16	17	15	16	17
Sangat baik	> 18.0	>19.0	>19.5	>20	>21.0	>22
Baik	16.0–17.5	17.0-18.5	17.0-19.0	17.0-19.5	18.0-20.5	19.0-21.5
Cukup	13.5–15.5	14.0-16.5	14.5-16.5	14.0-16.5	16.0-17.5	17.0-18.5
Kurang	11.5-13.0	12.0-13.5	12.5-14.0	12.5-13.5	12.5-13.5	15.0-16.5
Sangat Kurang	<11.0	<11.5	<11.5	<12.0	<13.0	<14.5

Norma Fleksibility Sit and Reach Wanita

Usia	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Di atas cukup	Baik	Excellent
18 - 25	> 14	15 – 16	17 – 20	20 – 21	22	< 23
26 - 35	> 13	14 – 17	18 – 19	20	21 – 22	< 23
36 – 45	> 12	13 – 16	17	18 – 19	20 – 21	< 22
46 – 55	> 10	11 – 14	15 – 16	17 – 18	19 – 20	< 21
56 - 65	> 9	10 - 14	15	16 – 17	19 – 19	< 20
>66	> 9	10 – 14	15 - 16	17	18 – 19	< 20

Norma Fleksibility Sit and Reach Laki-laki

Usia	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Di atas cukup	Baik	Excellent
18 – 25	>11	12 – 13	14 – 17	18 – 19	20 – 21	<22
26 – 35	>9	10 – 12	13 – 16	17	18 – 19	<20
36 – 45	>7	8 – 11	12 – 15	16 – 17	18 – 19	<20
46 – 55	>6	7- 9	10 – 13	14 – 15	16 – 18	<19
56 – 65	>5	6 – 8	9 – 11	13	14 – 16	<17
>66	>4	5 - 7	9 – 11	12 – 13	14 – 16	<17



Gambar 7.7. Tes kelentukan sit and reach

10. Tes Kelentukan (Angkat Badan Atas/*Trunk Extention*)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kelentukan ekstensor tubuh calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Penggaris berskala cm.

2. Matras

Petugas : 1. Pengukur Jarak.

2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet telungkup kedua tangan di belakang paha dan ujung kaki lurus. Atlet mengangkat kepala dan badannya. Kemudian ditahan sebentar untuk diukur. Atlet diukur jarak dari lantai ke dagu dengan penggaris. Tes ini dilakukan dua kali secara berturut-turut.

Penilaian : Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan cm. Hasil yang diperoleh dikonversikan pada tabel norma berikut.

Tabel 3 Norma Trunk Extention untuk usia 15-17 tahun

Rating	Laki-laki	Perempuan
Sangat Baik	>10.00	>9.75
Baik	8.00 – 10.00	7.75 – 9.75
Cukup	6.00 – 7.99	5.75 – 7.74
Kurang	3.00- 5.99	2.00 – 5.74
Sangat Kurang	<3.00	<2.00



Gambar 7.8. Tes Kelenturan trunk extention

11. Tes Kemampuan Power Lengan (*Medicine Ball Throw*)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot lengan calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Bola Medicine 1 kg/Bola basket.
2. Meteran.

Petugas : 1. Pengukur Jarak.
2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet duduk sejajar tembok dengan sikap kaki rileks dan punggung menempel pada dinding. Bola medicine dipegang dengan dua tangan berada di depan dada atlet, kemudian melontarkan bola sejauh-jauhnya.

Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan jarak yang terjauh saat bola jatuh pertama kali dengan satuan cm, setiap calon diberi kesempatan 3 kali dan diambil jarak yang terbaik.



Gambar 7.9. Tes shoot put

12. Tes Kemampuan Power Tungkai (Loncat Tegak/Vertical Jump)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Dinding.
2. Meteran.

Petugas : 1. Pengukur Jarak.
2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet berdiri dengan kedua kaki selebar bahu menghadap ke samping dinding yang terdapat karton manila berwarna hitam kemudian testee mengukur ketinggian awal (A) dengan menandai serbuk kapur ke karton tersebut pada posisi tegak dengan meluruskan satu tangan tersebut, kemudian testee melompat setinggi-tingginya dan menandai lompatan dengan menempelkan serbuk kapur ke dalam kertas (B).

Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan jarak antara titik A dan titik B. dengan satuan cm, setiap calon diberi kesempatan 3 kali.

Norma vertical jump untuk atlet senior

Laki-laki	Kriteria	Perempuan
> 70	Baik Sekali	> 60
61 - 70	Baik	51 - 60
51 - 60	Di Atas Rata-rata	41 - 50
41 - 50	Sedang	31 - 40
31 - 40	Di Bawah Rata-rata	21 - 30
21 - 30	Kurang	11 - 20
< 21	Sangat Kurang	< 11



Gambar 7.10. Tes vertical jump

13. Tes Kemampuan Power Tungkai (Loncat Jauh Tanpa Awalan)

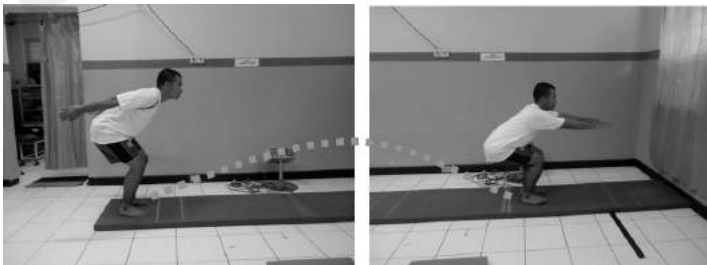
Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Lintasan/matras.
2. Meteran.

Petugas : 1. Pengukur Jarak.
2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet berdiri dengan kedua kaki di belakang garis, kemudian melakukan lompatan sejauh-jauhnya tanpa awalan.

Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan jarak yang terjauh saat kedua kaki mendarat yang terakhir, dengan satuan cm, setiap calon diberi kesempatan 3 kali.



Gambar 7.11. Tes lompat jauh tanpa awalan

14. Tes Kemampuan Power Tungkai (Tiga Kali Lompat)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Lintasan/matras.
2. Meteran.

Petugas : 1. Pengukur Jarak.
2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet berdiri dengan kedua kaki di belakang garis, kemudian melakukan lompatan sebanyak 3 kali pada satu kaki saja, pada saat hitungan ketiga mendarat dengan dua kaki. Dilanjutkan dengan kaki sebelahnya.

Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan jarak yang terjauh saat kedua kaki mendarat yang terakhir, dengan satuan cm, setiap calon diberi kesempatan 3 kali untuk kaki kanan dan kaki kiri serta diambil jarak yang terbaik.

Norma triple hop untuk atlet senior

Laki-laki	Kriteria	Perempuan
>7.46	Sempurna	>6.46
7.00 – 7.45	Baik sekali	6.0 – 6.45
6.0 – 6.99	Baik	5.0 – 5.99
5.0 – 5.99	Cukup	4.0 – 4.99
<4.99	Kurang	<3.99



Gambar 7.12. Tes lompat tiga kali

15. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot perut calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Matras.

Petugas : 1. Pengawas.
2. Pencatat Skor.

Pelaksanaan : Calon atlet pada sikap telentang dan membengkokkan lutut dengan menjepit penggaris. Calon harus menempelkan kedua tangannya di belakang telinganya dan melakukan sit-up dengan cara menyentuh siku ke lutut. Gerakan dilakukan selama 60 detik sebanyak-banyaknya.

Penilaian : Skor diperoleh dengan banyaknya ulangan yng dilakukan oleh calon dan apabila siku tidak menyentuh lutut maka tidak dihitung pengulangannya, setiap calon diberi kesempatan 2 kali.

Norma Penilaian Sit-Up

Laki-laki	Kriteria	Perempuan
> 41	Sangat Baik	> 28
30 - 40	Baik	20 - 28
21 - 29	Sedang	10 - 19
10 - 20	Kurang	3 - 9
< 10	Sangat Kurang	< 3



Gambar 7.13. Tes *Sit Up*

16. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan calon atlet pencak silat.

Fasilitas dan Alat : 1. Matras.

- Petugas : 1. Pengawas.
2. Pencatat Skor.
- Pelaksanaan : Calon atlet pada sikap telungkup dan menempatkan telapak tangan di lantai di bawah dada. Kemudian pada aba-aba 'ya' calon melakukan *push up* dengan meluruskan lengan hingga lengan lurus dan seluruh tubuh tetap lurus. Gerakan dilakukan selama 60 detik sebanyak-banyaknya.
- Penilaian : Skor diperoleh dengan banyaknya ulangan yang dilakukan oleh calon dan apabila siku tidak lurus lagi maka tidak dihitung pengulangannya, setiap calon diberi kesempatan 2 kali.

Norma Penilaian PU

Laki-laki	Kriteria	Perempuan
> 46	Sangat Baik	> 35
36 - 46	Baik	25 - 35
26 - 35	Sedang	15 - 24
16 - 25	Kurang	5 - 14
< 16	Sangat Kurang	< 5



Gambar 7.14. *Push Up*

F. Pengukuran Daya Tahan Jantung-Paru

1. Tes Lari 15 menit (*Tes Balke*)

- Tujuan : Untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO₂max.
- Fasilitas dan alat : 1) Meteran
2) Lintasan yang datar
3) Stopwatch.

Pelaksanaan : Dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes lari menempuh jarak sejauhnyanya selama 15 menit.

Penilaian : Jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat dalam satuan meter.

Untuk menghitung VO2 Max digunakan rumus berikut:

$$\text{VO2 Max} = \left(\frac{\text{X meter}}{15} - 133 \right) \times 0.172 + 33.3$$

Keterangan:

VO2 Max = Kapasitas Aerobik (ml/kg.BB/menit)

X = Jarak yang ditempuh dalam meter.

15 = Waktu 15 menit.

Contoh:

Atlet “Raka” melakukan tes Balke selama 15 menit. Berhasil menempuh jarak 3.200 meter, maka:

$$\begin{aligned} \text{VO2max} &= \left(\frac{\text{X meter}}{15} - 133 \right) \times 0.172 + 33.3 \\ &= \left(\frac{3.200 \text{ m}}{15} - 133 \right) \times 0.172 + 33.3 = 47.11 \text{ ml/kg.BB/menit} \end{aligned}$$

2. Tes Lari 1.6 Km

Tujuan : Untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO2Max

Fasilitas dan Alat: 1. Meteran.
2. Lintasan yang datar.
3. Stopwatch.

Pelaksanaan : Dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes lari menempuh jarak sejauh 1.6 Km

Penilaian : Jarak yang ditempuh diambil waktu yang terbaik dalam menit dan detik.

Tabel 4 Norma lari 1.6 Km untuk laki-laki

Kategori	Usia			
	14	15	16	17
Sangat Baik	6:27-5:45	6:23-5:40	6:13-5:31	6:08-5:14
Baik	7:18-6:28	7:00-6:24	6:50-6:14	6:50-6:09
Cukup	6:14-7:19	7:50-7:01	7:48-6:51	7:48-6:51
Kurang	9:28-8:15	8:50-7:56	8:34-7:49	8:34-7:49
Sangat Kurang	>9:29	>8:51	>10:54	>10:39

Tabel 5 Norma lari 1.6 Km untuk Perempuan

Kategori	Usia			
	14	15	16	17
Sangat Baik	8:11-7:01	8:23-6:59	8:28-7:08	8:20-6:52
Baik	9:31-8:12	9:45-8:24	9:41-8:29	9:41-8:21
Cukup	10:58-9:32	11:20-9:46	11:08-9:42	10:59-9:42
Kurang	12:10-10:59	12:48-11:21	12:32-11:09	12:30-11:00
Sangat Kurang	>12:11	>12:49	>12:33	>12:31

3. Tes Lari Multitahap

Tujuan : Untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO2max.

Fasilitas dan Alat : 1. Meteran.
2. Lintasan yang datar.
3. Kaset Bleep tes dan tape recorder.

Pelaksanaan : Panjang lapangan 20 meter dan diberi tanda pada ke ujungnya, peserta tes lari menempuh jarak 20 meter setelah ada tanda ‘tut’ dan kembali ke ujung satunya setelah tanda ‘tut’ berikutnya. Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap I, kecepatan kedua tahap 2 dan seterusnya.

Masing-masing level berlangsung kurang lebih selama 1 menit dan rekaman pita berlangsung meningkat sampai ke tahap 21. Akhir setiap lari bolak-balik ditandai dengan sinyal ‘tut’

Penilaian : Atlet melakukan semaksimal mungkin, jumlah terbanyak dari level dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dicatat.

Pria (nilai dalam ml/kg/mnt)

Umur	Jelek	Di bawah rata-rata	Rata-rata	Di atas rata-rata	excellent	superior
13 – 19	<35.0	35.0 – 39.9	40.5 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	<55.9
20 – 29	<33.0	33.0 – 39.2	39.9 – 43.3	43.9 – 48.7	49.3 – 52.5	>52.6
30 – 39	<31.5	31.5 – 38.4	38.5 – 41.8	42.4 – 47.4	48.0 – 51.4	>51.6

Pria (nilai dalam ml/kg/mnt)

Umur	Jelek	Di bawah rata-rata	Rata-rata	Di atas rata-rata	Excellent	Superior
13 – 19	<33.0	33.0 – 37.1	37.8 – 42.4	43.3 – 46.8	47.4 – 52.5	>52.6
20 – 29	<31.5	31.5 – 35.7	36.5 – 41.9	42.4 – 44.9	45.2 – 49.4	>50.2
30 – 39	<30.2	30.2 – 35.5	35.6 – 38.9	39.2 – 44.5	44.8 – 48.0	>48.0

4. Pengukuran Anaerobik Lari 300 Meter atau 400 Meter

Tujuan : Untuk mengukur kapasitas anaerobik.

Fasilitas dan alat : 1. Meteran.
2. Lintasan yang datar.
3. Stopwatch

Pelaksanaan : Dengan menggunakan start melayang, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes lari menempuh jarak 300 meter atau 400 meter secepatnya. Jarak disesuaikan pada kondisi setempat.

Penilaian : Waktu yang tercepat selama menempuh jarak 300 meter atau 400 meter.

Standar Atlet Nasional

TES	ITEM	KATEGORI	PA			PI		
1	TES KECEPATAN 20 METER	ELITE	3.0	-	2.8	3.2	-	3.4
		MADYA	3.3	-	3.1	3.5	-	3.7
		PRATAMA	3.6	-	3.4	3.8	-	4.0
		JUNIOR	3.9	-	3.7	4.1	-	4.3
2	TES DAYA LEDAK TUNGKAI (VERTICAL JUMP)	ELITE	82	-	87	61	-	64
		MADYA	77	-	81	56	-	60
		PRATAMA	72	-	76	51	-	55
		JUNIOR	67	-	71	46	-	50

TES	ITEM	KATEGORI	PA			PI		
3	AGILITY SHUTTLE RUN 8 X 5 METER	ELITE	< 10			< 10.6		
		MADYA	10.1	-	10.5	10.7	-	11.5
		PRATAMA	10.6	-	11.0	11.6	-	12.0
		JUNIOR	11.1	-	11.5	12.1	-	12.5
4	FLEXIBILITY SIT AND REACH	ELITE	> 28			> 35		
		MADYA	21	-	27	28	-	34
		PRATAMA	14	-	20	21	-	27
		JUNIOR	8	-	13	14	-	20
5	PUSH UP	ELITE	> 50			> 40		
		MADYA	41	-	49	31	-	34
		PRATAMA	33	-	40	22	-	27
		JUNIOR	25	-	32	13	-	20
6	VO2MAX	ELITE	> 58			> 50		
		MADYA	51	-	57	43	-	49
		PRATAMA	44	-	50	36	-	42
		JUNIOR	37	-	43	29	-	35
7	SIT UP	ELITE	99	-	108	99	-	108
		MADYA	89	-	98	89	-	98
		PRATAMA	79	-	88	79	-	88
		JUNIOR	69	-	78	69	-	78
8	DAYA TAHAN ANAEROBIK 300 METER	ELITE	< 36			< 40		
		MADYA	37.0	-	39.0	41.0	-	43.0
		PRATAMA	40.0	-	42.0	44.0	-	46.0
		JUNIOR	43.0	-	45.0	47.0	-	49.0
9	TRIPLE HOP	ELITE	Kanan		Kiri	Kanan		Kiri
		MADYA	> 7.00		> 7.46	> 6.50		> 6.96
		PRATAMA	> 6.50	-	> 6.96	> 6.00	-	> 6.49
		JUNIOR	> 6.00	-	> 6.49	> 5.50	-	> 5.96
		ELIT	> 5.50	-	> 5.96	> 5.00	-	> 5.46
10	MEDICINE BALL THROW	MADYA	< 39			< 45		
		PRATAMA	47.3	-	56.3	54.0	-	72.9
		JUNIOR	49.8	-	58.2	57.0	-	76.4
		ELIT	52.3	-	60.2	60.0	-	80.0

G. Instrumen Kemampuan Dasar Pencak Silat

1. Pengukuran Penampilan Keterampilan Pencak Silat

- Tujuan : Untuk mengetahui penampilan keterampilan pencak silat atlet (untuk teknik tendangan lurus, samping dan sabit)
- Peralatan : 1. Sabuk/tali.
2. Meteran.
3. Tiang setinggi 2 meter (2 buah)/diganti orang untuk memegang.
- Petugas : 1. Pengukur ketinggian.
2. Pencatat.
3. Penjaga tiang.
- Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sabuk dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dan dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Kemudian melakukan tendangan di tempat di mana teknik tendangan harus melewati sabuk/tali, tanpa menyentuh, setiap tendangan yang menyentuh sabuk/tali akan dikurangi 1. Setiap atlet melakukan tendangan secara berturut-turut sebanyak 10 tendangan untuk kaki kanan dan 10 tendangan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil nilai tertinggi.
- Penilaian : Skor berdasarkan jumlah penampilan atlet berdasarkan kisi-kisi instrumen dan dikurangi nilai kesalahan dalam menendang bila menyentuh tali. Indikator dalam tes ini adalah: 1) posisi sikap pasang; 2) angkatan; 3) saat melepas tendangan/lintasan; 4) kembali ke sikap pasang.

Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Penampilan Keterampilan Pencak Silat:

No	Indikator Tendangan Lurus/Samping/Sabit					
		6	7	8	9	10
1	Posisi Sikap pasang (awal)					
2	Lutut diangkat terlebih dahulu (lk 100 derajat)					
3	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					
6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (lk 100°)					
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9	Posisi kedua tangan di depan dada					
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang					

Tabel Penilaian:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Lurus Ka.	Lurus Ki	Samping Ka	Samping Ki	Sabit Ka	Sabit ki
Nilai						
Pengurangan						
Total						

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)

Tabel 6 Penilaian Penampilan Keterampilan Atlet yang disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	80 – 100	85 – 100
Baik	71 – 79	74 – 84
Cukup	66 – 70	68 – 73
Kurang	56 – 65	61 – 67
Kurang Sekali	> 55	> 60

2. Pengukuran Kecepatan Tendangan Pencak Silat

- Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat atlet (untuk teknik tendangan lurus, samping dan sabit)
- Peralatan : 1. Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (*Hand Box*).
2. Meteran.
3. Stopwatch.
- Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.
2. Pencatat waktu.
3. Penjaga sandsack.
- Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra). Pada saat aba-aba 'ya', atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya sebanyak-banyaknya selama **10 detik**. Demikian juga dengan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian Sandsack/target 75 cm (putri) dan 100cm (putra).
- Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Nilai koefisien validitas dan reliabilitas diambil melalui sampel atlet pelatnas tahun 1999 sd 2005, dengan nilai reliabilitas 0.87 dan validitas isi dengan face validity.

Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Lurus Ka.	Lurus Ki	Samping Ka	Samping Ki	Sabit Ka	Sabit ki
Penampilan 1						
Penampilan 2						
Penampilan 3						

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)



Gambar 7.15. Tes kecepatan tendangan sabit

Tabel 7 Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 24	> 25
Baik	19 – 23	20 - 24
Cukup	16 – 18	17 - 19
Kurang	13 – 15	15 – 16
Kurang Sekali	< 12	<14

3. Pengukuran Kelincahan Tendangan Pencak Silat

Untuk Teknik Tendangan Sabit

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat atlet.

Peralatan : 1. Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (*Hand Box*).
2. Meteran.
3. Stopwatch.

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.
2. Pencatat waktu.
3. Penjaga sandsack.

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' atlet melakukan tendangan sabit kanan dengan melompat, di mana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan,

kemudian melakukan sabit kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. Setiap atlet melakukan sebanyak 5 tendangan kaki kanan dan 5 tendangan untuk kaki kiri secepat-cepatnya secara bergantian. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Nilai koefisien validitas dan reliabilitas diambil melalui sampel atlet pelatnas tahun 1999 sd 2005, dengan nilai reliabilitas 0.85 dan validitas isi dengan face validity.

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet



Gambar 7. 16. Tes kecepatan tendangan sabit

Untuk Tendangan Samping

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat atlet.

Peralatan : 1. Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (*Hand Box*).
2. Meteran.
3. Stopwatch.

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.
2. Pencatat waktu.
3. Penjaga sandsack.

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' atlet melakukan tendangan samping kanan dengan melompat, di mana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan samping kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak-banyaknya selama **15 detik**. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Jarak antara target dengan target sepanjang 200-210 cm yang berada di sebelah kiri dan kanan pesilat.

Nilai koefisien validitas dan reliabilitas diambil melalui sampel atlet pelatnas tahun 1999 sd 2005, dengan nilai reliabilitas 0.87 dan validitas isi dengan face validity.

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Formulir Penilaian Kelincahan Tendangan.

Nama :

Umur :

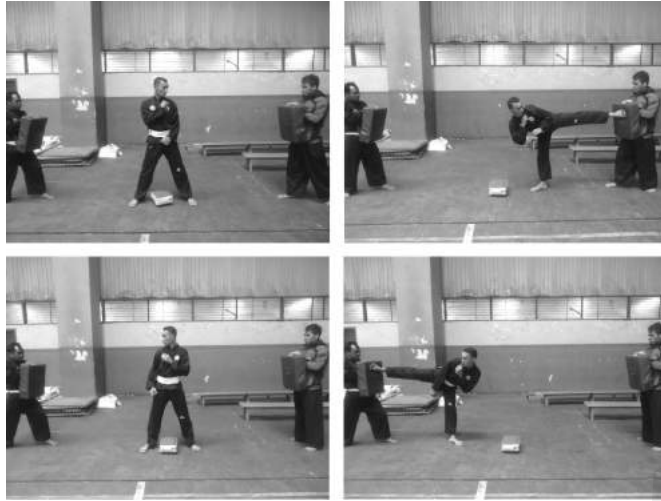
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan	Sabit Ka	Sabit Ki	Samping Ka	Samping Ki
Waktu Penampilan 1			-	-
Waktu Penampilan 2			-	-
Waktu Penampilan 3			-	-
Waktu Terbaik			-	-

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)



Tabel 8 Penilaian Kelincahan Tendangan Keterampilan Atlet

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 28	> 30
Baik	23 – 27	25 – 29
Cukup	18 – 22	20 – 24
Kurang	14 – 17	15 – 18
Kurang Sekali	< 13	< 14

4. Pengukuran Koordinasi Tendangan Pencak Silat

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan koordinasi tendangan dan pukulan pencak silat atlet.

Peralatan : 1. Sandsack (diharapkan 50 kg)/target (*Hand Box*).
2. Meteran.
3. Stopwatch.

Petugas : 1. Pengukur ketinggian sandsack/target.
2. Pencatat waktu.
3. Penjaga sandsack.

Pelaksanaan : Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba 'ya' atlet melakukan tendangan dan pukulan ke arah sandsack/target pada sasaran bidang setinggi 15 cm, **selama 30 detik** sebanyak-banyaknya. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang

terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Penilaian : Skor berdasarkan jumlah serangan tangan dan kaki selama 30 detik yang mengenai sasaran.

Nilai koefisien validitas dan reliabilitas diambil melalui sampel atlet pelatnas tahun 1999 sd 2005, dengan nilai reliabilitas 0.85 dan validitas isi dengan face validity.

Formulir Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Penampilan/teknik	Serangan Tangan	Serangan Tungkai/Kaki
Penampilan 1		
Penampilan 2		
Penampilan 3		
Jumlah		



(Penilai I)



(Penilai II)



(Penilai III)

Tabel 9 Penilaian Koordinasi Tendangan dan Pukulan Keterampilan Atlet

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 40	> 50
Baik	35 - 39	40 - 49
Cukup	29 - 34	36 - 39
Kurang	23 - 28	30 - 35
Kurang Sekali	< 22	< 39

Pemilihan Instrumen Tes

Dalam proses pembinaan pengambilan data merupakan keharusan untuk melihat kondisi awal hingga proses perkembangan, dengan pengukuran dan evaluasi dapat memiliki beberapa tujuan, di antaranya dapat menentukan status, klasifikasi, seleksi, bimbingan dan diagnosis, motivasi, pemeliharaan hasil, kelengkapan pengetahuan, kegiatan penelitian. Akan tetapi, tidak semua tujuan cocok untuk segala situasi sepanjang waktu.

Evaluasi adalah proses penentuan ukuran atau nilai dari data yang terkumpul. Juga dapat dikatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sampai sejauh mana tujuan atau program telah tercapai.

Dari pengertian ini maka antara penilaian dengan evaluasi hampir sama, bedanya dalam evaluasi berakhir dengan pengambilan keputusan sedangkan penilaian hanya sebatas memberikan nilai saja.

Pengukuran dan evaluasi yang tanpa tujuan akan menjadi suatu kegiatan yang tidak bermakna dan tentu saja hal itu tidak dapat dibenarkan. Oleh sebab itu, pengukuran dan evaluasi harus mempunyai tujuan.

Agar evaluasi efektif pengukuran harus dilakukan dengan tujuan yang jelas, sebelum tes dikelola kita harus mengetahui tujuan atau sasaran yang hendak dicapai jika kita ingin mengevaluasi hasil tes terhadap tujuan. Dalam evaluasi sasarannya harus jelas jika tidak, maka akan berakhir dengan sebuah percobaan yang tanpa arah dan tujuan.

Pengukuran dan evaluasi harus dilakukan dan diawasi oleh orang-orang terlatih. Tidak setiap orang dapat mengelola program evaluasi dengan baik. Merupakan suatu hal yang sangat serius jika pengukuran dan evaluasi diserahkan kepada orang yang tidak terlatih, lebih-lebih jika keputusan yang akan dibuat adalah merupakan suatu keputusan yang sangat penting bagi anak didik.

Jika kemampuan awal tidak diukur, kita tidak akan mengetahui sejauh mana keberhasilan mereka. Kita tidak mungkin menyusun program yang dibutuhkan atlet jika tidak kita ketahui dari mana mereka memulai.

Selalu menggunakan tes yang valid, reliabel dan seobjektif mungkin. Kita harus selalu menggunakan tes yang baku. Tes yang baik adalah tes yang mengukur apa yang hendak diukur (valid), hasil tes harus menunjukkan skor yang konsisten jika dilakukan orang yang sama pada giliran yang lain (reliabel) dan hasil tes harus menunjukkan hasil yang sama tanpa menghiraukan siapa yang melakukan pengetesan (objektif).

Buku ini sebagai pedoman Instrumen Pemanduan Bakat cabang Pencak Silat, semoga dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya di daerah, mengingat perkembangan pencak silat di tingkat daerah dan nasional semakin pesat, lebih-lebih perkembangan pencak silat di Mancanegara, semoga perkembangan kita tidak tertinggal dari mereka yang baru belajar pencak silat.

Adapun pemilihan instrumen yang disarankan untuk cabang pencak silat:

No	Komponen	Instrumen
	TES BIOMOTORIK	
	Antropometri	Indeks Massa Tubuh
	Kecepatan	20 Meter 30 Meter
	Kelincahan	Lari Modifikasi Boomerang Lari Bolak balik (<i>Stutle run</i>)
	Koordinasi	Memantulkan bola sepak ke dinding Memantulkan bola basket ke dinding
	Kelenturan	Duduk dan jangkau (<i>Sit and reanch</i>) Angkat badan ke atas (<i>Trunk Extention</i>)
	Kekuatan	Sit Up Push Up
	Power	Lempar Bola (<i>Shoot Put</i>) Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>) Lompat depan tanpa awalan Lompat tiga kali
	Daya tahan Aerob	Lari 15 Menit Lari 1.6 Km Multitahap
	Anaerob (Stamina)	Lari 300 Meter Lari 400 Meter
	TES KETERAMPILAN	
	Kemampuan Dasar	Penampilan Keterampilan Pencak Silat
	Kecepatan Tendangan	Tendangan sabit 10 detik (kanan dan kiri) Tendangan lurus 10 detik (kanan dan kiri) Tendangan samping 10 detik (kanan dan kiri)
	Kelincahan Tendangan	Tendangan sabit kanan kiri 15 detik Tendangan samping kanan kiri 15 detik
	Koordinasi Tendangan	Serangan beruntun selama 30 detik (solospel)

Pilihan instrumen dapat dipilih sesuai dengan kondisi lingkungan dan kebutuhan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA



- Bahan-bahan Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia Bidang Teknik. Munas IPSI X, Jakarta 16-18 September 1999.
- Bahan-bahan Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia Bidang Teknik, Munas IPSI XIII, tahun 2012,
- Franz Magnis Suseno, (1987), *Etika Dasar, Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Perc. Kanisius, 1987.
- _____, (2000), *Kuasa & Moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono (2003), *Sejarah terbentuknya perguruan historis, Disusun dan disampaikan pada sarasehan Perguruan Historis*, disampaikan pada Munas IPSI tahun 2003.
- Johnson, Barry I. and Nelson Jack K. (1979) *Practical Measurements for Evaluations in Physical Education*. Minnesota: Burgess Pub. Comp.
- Lubis. Johansyah (ed.1) (2003) *Pencak Silat, Panduan Praktis*, Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- _____, *The effect of plyometric and maxex training method, intensity and coordination on power of kicking*, Tempawan Jurnal Penyelidikan, Jilid XXVIII 2011/ISSN 0127-6093
- _____, (2002) *Pedoman Penyusunan Instrumen Cabang Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI
- _____, (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Ditjora.
- _____, (2013). *Penyusunan Program Latihan Panduan Praktis*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

- Murhananto (1993), *Menyalami Pencak Silat*. Jakarta: Puspa Swara.
- Notosoejitno (1997), *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Sagung seta.
- Nurul Zuriah. (2008). *Pendidikan Moral & Budi Pekerti Dalam Perspektif Perubahan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- O'ong Maryono, (2000), *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang Press.
- PERSILAT (2007) *Peraturan Pertandingan Pencak Silat antara Bangsa*. Jakarta.
- PERSILAT (2012) *Peraturan Pertandingan Pencak Silat antara Bangsa*. Jakarta.
- PB IPSI (2012), *Peraturan Pertandingan Hasil Musyawarah Nasional 2012*. Jakarta.
- PB IPSI (2012), *Pedoman Wasit Juri Hasil Musyawarah Nasional 2012*. Jakarta.
- Puji Handoko dan Lubis. Johansyah (1999), *Latihan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat*, Jakarta: PB IPSI.
- R. Kotot Slamet H (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sudjana, Nana, (1990) *Teori-teori Belajar untuk Pengajaran*. Jakarta. FE. UI.
- Sunardi, Srijono B. dan M. Furqon (1994) *Perencanaan Pengajaran Penjas*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Hasil wawancara dengan beberapa pakar pencak silat, Maret s.d. Oktober 2003 di Jakarta.
- Hasil wawancara dan diskusi dengan Tulus Pribadi (2013). *Gerak Dasar Jurus Ganda dan Regu*. Jakarta: Padepokan Pencak Silat TMII.
- Hasil wawancara dan diskusi dengan Oki Musakti, (2013) "*Perkembangan pencak silat di Australia*", wawancara by email. September 2013.
- Hasil wawancara dan diskusi dengan Prihardjono.S.Sastromartono (2013) "*Perkembangan pencak silat di Afrika Selatan*" wawancara dan diskusi by email, September 2013.
- Hasil Wawancara dan diskusi dengan Suhartono (2016), "*Perkembangan pencak silat Tahiland, Brunei dan Vietnam*" wawancara dan diskusi by email Januari sampai Maret 2016.
- William H. Freeman, 6th ed. (2001) *Physical Education and Sport in a Changing Society*. Boston: Allyn & Bacon.
- Wendy Kohli (ed).,(1995). *Critical Conversations in Pholosophy of Education*. New York: Routledge.

RIWAYAT HIDUP



JOHANSYAH LUBIS, Lahir di Jakarta 08 Mei 1967 dari pasangan ayah H. Abdul Wahab Lubis (Almarhum) dan Ibu Hj. Tum'maninah (Almarhumah). Menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar YASPORBI tahun 1980, SMPN 43 tahun 1983, SMAN 3 tahun 1986 semua di Jakarta, kemudian melanjutkan ke program S1 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Jakarta pada tahun 1986 dan selesai tahun 1991.

Pada tahun 1997 melanjutkan studi ke Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan Program Studi Pendidikan Olahraga dan memperoleh Gelar Magister Pendidikan tahun 2000. Kemudian pada tahun 2003/2004 mengikuti Program Doktor dengan Program studi yang sama di PPs UNJ, dan mendapat gelar Doktor yang ke-777 di UNJ pada tahun 2007 dengan predikat *cum laude*.

Semenjak tahun 1993 sampai sekarang menjadi staf pengajar di Program studi Pendidikan Olahraga FIK UNJ, menjadi dosen tetap di Program Pascasarjana UNJ (2007-sekarang), pernah menjadi dosen di AKORIN tahun 2000-2002, dan dosen tidak tetap di Fak. Kedokteran UI, program studi Spesialisasi Kedokteran Olahraga tahun 2004 sampai sekarang.

Aktivitas di kampus yang pernah dilalui menjadi sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani (2001-2003), menjadi Ketua Program Studi Penjas (2003-2005), sebagai Sekretaris Jurusan Sosiokinetika (2005-2007), dan menjadi ketua

jurusan sosiokinetika (2007-2011), dan periode ke-2 (2011-2014) (nama jurusan sosiokinetika berubah menjadi jurusan olahraga pendidikan) dan menjadi wakil dekan 1 FIK UNJ (2015–2017).

Pengalaman sebagai Atlet Pencak Silat yaitu Juara DKI (1986-1993), Juara 1 Nasional (1991), Juara 1 SEA Games Manila (1991), Juara 1 dan menjadi Pesilat Terbaik pada Kejuaraan Internasional 1 Perisai Diri, Semarang (1987), Juara pada kejuaraan tingkat mahasiswa se DKI dan Nasional. Pengalaman sebagai Pelatih DKI pada PON Jakarta (1994), Surabaya (2000), Palembang (2004) PON Samarinda (2008). PON Riau (2012), Pelatih Nasional pada SEA Games Brunei Darussalam (1999), Malaysia (2001), Vietnam (2003), dan Philipina (2005). Pelatih Kejuaraan Dunia Jakarta (2000), Malaysia (2002), Philipina (2003). Mendapat Penghargaan yang diperoleh dari KONI sebagai pelatih yaitu **“Satya Karya Bina Olahraga”** tahun 2005. Sebagai atlet mendapat penghargaan dari Sri Sultan Hamengkubuwono X pada HUT PD ke-50 di Yogyakarta (2005).

Pengalaman di bidang organisasi adalah sebagai ketua bidang pembinaan Prestasi Pengurus Daerah IPSI DKI Jakarta (1994-1999) dan (1999-2005), Asisten Lembaga Pelatih Pengurus Besar IPSI (1999-2003) (2003-2007), wakil binpres PB IPSI (2007–2011) (2011–2016), Anggota *Research and Development* PERSILAT (2016–2020). Tim Teknis dan konsultan pelatih-pelatih Sekolah Ragunan proyek Menegpora (2006-2008). Tim Satgas Pelatnas SEA Games 2007 Thailand. Ketua bidang kompetisi Program Indonesia Emas (Prima) (2013). Ketua komisi pembibitan KONI Pusat (2007-2011), wakil ketua I Bidang Pembinaan Prestasi KONI Pusat (2011-2015), (2015 – 2019) dan *High Performance Director* Pencak Silat program PRIMA (2016).

Karya ilmiah antara lain: Pembelajaran mata kuliah penjas adaptif melalui gaya mengajar penemuan terpimpin (2004), Pembelajaran dengan *The Inclusion Style* dalam Praktik Kuliah Pencak Silat (2003), Penyusunan dan Pengembangan Daya Ledak pada Cabang Bela Diri (2005), Pembelajaran Mata Kuliah Anggar melalui Pola Gerak Dominan (2005). Profile Atlet Pelajar Sepak Takraw DKI Jakarta (2003), Pengembangan rangkaian tes keterampilan cabang olahraga pencak silat (2003), Profile Atlet Senam Pelajar (2002). Makalah di Jurnal Nasional: Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol. 7, Sept 2004. *The effect of plyometric and maxex training method, intensity and coordination on powe of kicking*, Tempawan Jurnal Penyelidikan, Jilid XXVIII 2011/ISSN 0127-6093, makalah yang disampaikan pada Seminar Nasional: Peranan latihan kekuatan pada cabang Olahraga, Seminar Olahraga dan Fisiologi, FK UI, 2003. Narasumber pada

seminar nasional dengan judul paper “perlindungan anak dalam aktivitas fisik dalam perspektif gender”, di UNJ (2012), Penelitian “Model pembinaan olahraga usia dini” (2015) Kemenristekdikbud. Seminar tentang Evaluasi SEA Games XXIII 2005. Menegpora.

Buku yang telah diterbitkan: *Panduan Praktis Pencak Silat*. RajaGrafindo Persada. 2004. (edisi 1) *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Ditjora. 2004. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan* (2013), *Pencak silat* ed. 2. (2014).



HENDRO WARDOYO, Lahir di Jakarta 04 Mei 1972 dari pasangan Bapak Mad. Husein (Almarhum) dan Ibu Sri Maryani. Menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 02 Pancoran Jaksel 1986, SMPN 1 Bekasi tahun 1989, SMAN 1 Bekasi tahun 1992 semua di Jakarta, kemudian melanjutkan ke program D3 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Jakarta pada tahun 1992 dan selesai tahun 1995.

Pada tahun 1996 melanjutkan studi ke Program S1 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Jakarta pada tahun 1996 dan selesai tahun 2002. Pada tahun 2007 melanjutkan studi ke Program S2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan Program Studi Pendidikan Olahraga dan memperoleh Gelar Magister pada tahun 2011.

Semenjak tahun 2005 sampai sekarang menjadi staf pengajar di Jurusan Olahraga Prestasi FIK UNJ. Aktivitas di kampus yang pernah dilalui menjadi sekretaris Jurusan Olahraga Prestasi (2013-2015).

Pengalaman sebagai Atlet Pencak Silat yaitu Juara DKI (1996-2003), Juara 1 SEA Games Jakarta (1997), SEA Games Brunei Darussalam (1999), SEA Games Kuala Lumpur (2001) dan SEA Games Vietnam (2003), Juara 1 Kejuaraan Dunia di Kuala Lumpur (1997) dan World Championship di Singapore (2004), Juara 1 PON (Pekan Olahraga Nasional) di Surabaya (2000) dan di Palembang (2004). Juara 1 Ekshibisi Asean Games Busan Korsel (2002).

Pengalaman menjadi Tim Demonstrasi PERSILAT(Persekutuan Silat antar Bangsa) mulai tahun 2002. Mengikuti Festival Beladiri Dunia di Paris (2002), demonstrasi Pencak Silat di Swiss, Belgia Open, dan di Belanda (2002), Festival

Carrieffiesta di Suriname (2003), Demonstrasi Pencak Silat di Yaman (2003), Tim Atraksi Pencak Silat di Busan (2008), Tim Demonstrasi di Seoul Korea Selatan (2010).

Pengalaman jadi Pelatih menjadi Pelatih POMNAS DKI Jakarta tahun 2005 s/d 2013, Pelatih pada POM ASEAN di Chiangrai Thailand (2010). Mendapat penghargaan yang diperoleh dari KONI sebagai Atlet yaitu **“Satya Karya Bina Olahraga”** tahun 2004.

Pengalaman di bidang organisasi adalah: Tim Monev KONI DKI PON Kaltim 2008, Satgas PRIMA PRATAMA tahun 2010-2011, Bidang Sport Entry Deputy I INASOC Sea Games 2011. Ketua Sub Posko KONI DKI PON Riau 2012, Bidang Competition and Sport Information Center (SIC) Deputy I INAISGOC Islamic Soladirity Games Palembang 2013. Sekretaris Jurusan Olahraga Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ 2013-2015. Ketua bidang kompetisi Program Indonesia Emas (Prima) (2013). Ketua komisi pembibitan KONI Pusat (2007-2011), wakil ketua I Bidang Pembinaan Prestasi KONI Pusat (2011-2015).

Karya ilmiah antara lain: Hubungan Daya Tahan dan Motor Educability dengan Kemampuan Jurus Tunggal Pencak Silat (2002), Hubungan Daya Tahan, kekuatan dan Motor Educability dengan Kemampuan Jurus Tunggal Pencak Silat (2011).

PENCAK

SILAT

— edisi ketiga —

Perkembangan olahraga beladiri Pencak Silat yang merupakan hasil budaya Indonesia terus mulai diterima oleh masyarakat dunia, sebagai bagian olahraga kebugaran (*sport for all*), olahraga pendidikan dan olahraga prestasi seperti pada multi event PON, PON Remaja, POPNAS, POMNAS, Asean University Games, SEA Games, Asian Indoor Games, Asian Youth Games, Asian Beach Games dan tahun 2018 masuk ke dalam Asian Games. Di *single event* bisa kita lihat pada Kejurda, Kejurnas, open tournament dan World Championship.

Buku edisi ke-3 ini menyajikan dan mencoba menyempurnakan dari edisi ke-2, setelah mendapat masukan dari berbagai pihak seperti perkembangan pencak silat di beberapa negara pendiri Persilat dan Negara Asean, peraturan pertandingan yang terbaru, teknik-teknik dasar, kategori tanding, dan kategori seni tunggal, ganda, dan regu, dan evaluasi, pada edisi ke-3 penulis mencoba memasukkan bab tentang wasit-juri dengan harapan peminat olahraga pencak silat memahami Instruksi dan aba-aba yang dilakukan oleh wasit dalam memimpin pertandingan.

Dengan pengalaman penulis mulai dari sebagai atlet, pelatih, manajer tim, akademisi dan High Performance Director (HPD) tim Pencak Silat Nasional, Pembina serta Pengurus di Pengprov dan PB IPSI serta pengurus organisasi PERSILAT, banyak sekali masukan yang diterima dari teman-teman di Indonesia dan teman-teman di berbagai negara seperti Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam serta Thailand dan Vietnam, termasuk dari Australia dan Afrika Selatan.

Semoga buku yang sederhana ini dapat memperkaya khazanah pengetahuan khususnya buku-buku pencak silat dan olahraga pada umumnya, terutama bagi siswa, mahasiswa olahraga, peminat, pelatih, pembina cabang olahraga serta masyarakat umum yang ingin mempelajari pencak silat.



Raja-Rajawali Persada
Jl. Cendrawasih No. 112
Kel. Cendrawasih, Kec. Temon, Kota Depok 16154
Telp: 021-8033-7702 Fax: 021-8033-1100
Email: raja-rajawali@persada.co.id
www.persada.co.id

RAJAWALI PERS
SERI BUKU PENGURUSAN TIM
TAMBAH 1030-9791-10100 3-3

