BUKU AJAR PEMBELAJARAN PEMBELAJARAN PENGAKSUAT



BUKU AJAR PEMBELAJARAN PENCAK SILAMAN

Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.

RajaGrafindo Persaida

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

JI. Raya Leuwinanggung No. 112
Kel Leuwinanggung Kec. Tapes, Kota Depok 16956
Telp 021-04311182 Fax 021-04311101
Email: rajapersyrusignafindo.co.id
www.rajagmfindo.co.ad

DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI OLAHRAGA



r. Murut Ibsan, S.Pd., M.Pd.

PENCAK PENCAK SILAT

PEMBELAJARAN PENBELAJARAN PENCAK SILAT

Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.



Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Nurul Ihsan

Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat/ Nurul Ihsan
— Ed. 1—Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2018.
x, 62 hlm. 23 cm
ISBN 978-602-425-814-6

Hak cipta 2018, 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

2018. 2266 RAJ Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd BUKU AJAR PEMBELAJARAN PENCAK SILAT

Cetakan ke-1, Desember 2018

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Desain cover octiviena@gmail.com

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

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

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. Bandung-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. Yogyakarta-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. Surabaya-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, 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 C 1 No. 1, 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. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-86168. Banjarmasin-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. Bali, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. Bandar Lampung-35115, Jl. P. Kemerdekaan No. 94 LK I RT 005 Kel. Tanjung Raya Kec. Tanjung Karang Timur, Hp. 082181950029.



Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt, yang telah memberikan kesempatan punulis dalam menyelesaikan buku ajar "Pembelajaran Pencak Silat" ini dengan baik dan sesuai penulis harapkan.

Pencak silat merupakan salah satu mata kuliah wajib yang dikembangkan oleh Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Tujuan mata kuliah ini adalah membekali mahasiswa dalam memahami dan mengerti tentang proses pembelajaran pencak silat di sekolah.

Penulisan buku ajar ini bertujuan untuk membantu dan meningkatkan mutu pembelajaran mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah pencak silat lanjutan. Selain itu, tujuan penulisan buku ini adalah untuk mengimbangi keterbatasan buku referensi khususnya perencanaan dan telaah kurikulum dalam pembelajaran pencak silat yang terdapat di perpustakaan.

Buku ajar ini merupakan buku ajar yang menyesuaikan dengan kurikulum 2013 dan telah mengacu pada kurikulum berbasis KKNI. Materi-materi yang tersedia selalu diarahkan pada tata cara penyusunan perangkat pembelajaran serta perkembangan kurikulum di Indonesia.

Penulis menyadari buku ini sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan guna meningkatkan kualitas buku ajar ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2018

Penulis





Tujuan umum mata kuliah pencak silat lanjutan adalah untuk pemahaman tentang didaktik / metodik menghaluskan teknik dasar dan menerapkan proses pembelajaran pencak silat. Hal ini sesuai dengan fokus mata kuliah ini yaitu untuk membekali mahasiswa tentang tata cara pelaksanaan pembelajaran pencak silat yang diterapkan pada siswa sekolah dan berdasarkan kurikulum yang telah ada.

Tujuan khusus mata kuliah perencanaan dan telaah kurikulum adalah:

- 1. Mahasiswa memahami hakikat pengajaran pencak silat di sekolah.
- 2. Mahasiswa memahami pembelajaran teknik dan taktik pencak silat.
- 3. Mahasiswa memahami metode pengajaran pencak silat.
- 4. Mahasiswa memahami media pengajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran pencak silat.
- 5. mahasiswa memahami pembelajaran sikap pencak silat yang tepat di sekolah.
- 6. mahasiswa memahami pembelajaran teknik belaan yang tepat di sekolah.
- 7. mahasiswa memahami pembelajaran teknik serangan yang tepat di sekolah.
- 8. Mahasiswa memahami peraturan pertandingan pencak silat.

Ruang lingkup dan materi dalam buku ajar ini adalah

Adapun garis-garis besar materi dan ruang lingkup dan materi dalam buku ajar ini adalah yang diberikan buku adalah:

- 1. Pengajaran pencak silat di sekolah.
- 2. Pembelajaran teknik dan taktik pencak silat.
- 3. Metode pengajaran pencak silat.
- 4. Media pengajaran.
- 5. Pembelajaran sikap pencak silat.
- 6. Pembelajaran teknik belaan.
- 7. Pembelajaran teknik serangan.
- 8. Peraturan pertandingan pencak silat.



BAB 1	Pengajaran Pencak Silat Di Sekolah	1
BAB 2	Pembelajaran Teknik dan Taktik Pencak Silat	9
BAB 3	Metode Pengajaran Pencak Silat	21
BAB 4	Media Pengajaran	29
BAB 5	Pembelajaran Sikap Pencak Silat	37
BAB 6	Pembelajaran Teknik Belaan	39
BAB 7	Pembelajaran Teknik Serangan	43
BAB 8	Peraturan Pertandingan Pencak Silat	45

ix



BAB 1





Terdapat banyak faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam pembelajaran. Secara garis besar terdiri atas faktor intern dan ekstern. Demikian pula halnya dengan proses pembelajaran pencak silat.

Pembelajaran pecak silat di sekolah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman dan hakikat tentang pencak silat serta nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat.

Selain mengedepankan sikap mental, pembelajaran pencak silat di sekolah juga mengajarkan tentang teknik dasar tanding serta jurus jurus yang dipertandingkan dalam pertandingan pencak silat.

Relevansi

Setelah mempelajari bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang hakikat pencak silat, sehingga diharapkan mahasiswa dalam melaksakan pembelajaran pencak silat di sekolah mampu mengedepankan pada pembelajaran aspek sikap.

Penyajian

A. Proses Pembelajaran Pencak Silat

Pengajaran disebut sukses, bila mampu membangkitkan proses belajar. Belajar itu akan berlangsung lancar dalam lingkungan yang tertib, memberikan rasa aman dan kesempatan

1

bagi setiap siswa untuk merasa mampu melaksanakan tugas ajar. Di antara faktor penting untuk menciptakan suasana belajar yang tertib adalah penerapan teknik menata awal pelajaran.

B. Teknik Membuka Kelas

Salah satu kegiatan rutin, ketika pelajaran dimulai yaitu siswa melakukan kegiatan penyesuaian yang lazim disebut kegiatan pemanasan. Selain untuk tujuan mempersiapkan organ tubuh untuk melaksanakan tugas yang lebih berat, peningkatan suhu tubuh, peregangan otot dan, sendi, teknik membuka kelas ini merupakan cara untuk memusatkan perhatian siswa.

Peralihan dari kegiatan belajar sebelumnya atau kegiatan lainnya ke pelajaran pendidikan jasmani, memerlukan pemusatan perhatian. Hal ini akan membantu siswa menghadapi kesulitan untuk segera mampu memusatkan perhatian dan tak terkecuali pada siswa jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Keberhasilan pengajaran pendidikan jasmani berawal dari teknik membuka kelas. Penataan awal pengajaran bertujuan agar siswa siap untuk melaksanakan tugas ajar. Bagian terpenting dari proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah menyiapkan siswa agar segera memusatkan perhatian pada tugas yang akan diberikan.

Ketertiban harus tepat dijaga. Ketika anak keluar dari kelas, mereka dibawa dengan berbaris sesuai jumlahnya. Hal ini perlu dibiasakan karena penting untuk menjaga ketertiban sekolah dan tidak mengganggu kelas lainnya. Kebiasaan seperti ini bermanfaat untuk memupuk perilaku disiplin.

Berkaitan dengan persiapan memulai pelajaran, pembinaan tanggung jawab juga sudah dapat diselipkan. Biasakan pula setelah usai pelajaran alat-alat itu mereka kembalikan ke tempat semula. Jangan terlampau mempersoalkan pakaian seragam, yang penting anak memakai pakaian olahraga dan aman bagi anak.

C. Teknik Menarik Perhatian Siswa

Agar segera memusatkan perhatiannya ke pelajaran, siasat yang efektif adalah mengaitkan tugas ajar dengan pengalaman sebelumnya. Untuk itu, guru dapat mengajukan beberapa pertanyaan yang memancing perhatian anak dan akan memeroleh respons. Cara lain untuk menggugah

perhatian anak, yaitu dengan mengajukan pertanyaan tentang berapa banyak di antara mereka yang sudah menguasai keterampilan. Kadang kala jawabannya serempak sehingga anda menentukan siapa anak yang akan mengemukakan pendapatnya.

Dalam fase membuka kelas ini, guru perlu menjelaskan tujuan pengajaran. Maksudnya agar siswa memahami, apa yang ingin diperoleh dari pengajaran itu. Salah satu hal terpenting adalah inti gagasannya, tentang apa yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman belajar waktu itu. Guru perlu mengecek pemahaman siswa tentang tujuan pengajaran, dengan mengajukan pertanyaan "siapa yang ingat tentang tujuan pengajaran pagi ini ...? Tata cara seperti ini tidak harus selalu dilakukan, sebab adakalanya anak segera aktif secara serempak.

D. Pemanasan

Istilah pemanasan sudah menjadi perbendaharaan kata dalam dunia olahraga. Sebelum seseorang melakukan tugas gerak atau berolahraga, terlebih dahulu harus dilaksanakan pemanasan. Tujuan utama pemanasan ini, yaitu untuk: (1) menyiapkan siswa agar segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar, (2) merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat, (3) meregangkan otot dan sendi sehingga bahaya cidera otot atau sendi dapat dihindari.

Persoalannya adalah bagaimana cara melakukan pemanasan? Sebagai catatan, ada dua kebiasaan yang lazim dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani dalam melakukan pemanasan. Pertama, latihan senam (calistenic). Kedua, lari keliling lapangan atau lari di sepanjang jalan. Apa pendapat anda tentang ke dua cara itu? Apakah anda setuju, bila anak lari di sepanjang jalan.

Sebelum membahas kedua teknik pemanasan tersebut, dalam kesempatan ini kita sepakat bahwa berlari di sepanjang jalan, apalagi disela-sela kendaraan adalah berbahaya, di samping itu keadaan udara sangat kotor, hasil pembuangan gas kendaraan bermotor. Tugas ini bertentangan dengan prinsip pendidikan jasmani yang selalu mengutamakan keselamatan siswa.

1) Senam

Secara terpimpin dalam sebuah formasi, sangat sering senam dipakai oleh guru pendidikan jasmani sebagai pemanasan. Gerakannya

dilakukan secara berurutan. Biasanya, diawali dari gerak yang merangsang peredaran darah, seperti lari di tempat. Kemudian, dilakukan peregangan sesuai dengan jenis persendian. Contoh gerakan peregangan:(1) meregang badan ke samping, (2) membungkukan badan ke depan, sementara ke dua lutut lurus, (3) menggerak-gerakkan kepala, ke kiri dan ke kanan, atau memutar-mutarkan kepala pada sumbunya. Tugas gerak itu sering dilakukan dengan mengikuti komando gurunya, sesuai dengan hitungan seperti 1,1, 2,2 dan seterusnya. Gurulah yang menentukan gerakannya dan murid mengikuti apa perintah gurunya.

2) Lari Keliling Lapangan

Guru dapat menginstruksikan untuk berlari 4-5 keliling. Kadang kala, tidak disadari bahwa tugas itu terlampau berat bagi siswa. Guru boleh melakukannya, tapi harus dijamin keselamatan siswa. Berlari keliling lapangan juga mengandung risiko. Bisa terjadi, beban kerja terlalu berat bagi anak. Guru juga sukar mengontrol pelaksanaannya, apakah dilakukan dalam tempo yang tinggi atau rendah. Intensitas kerjanya sukar dikendalikan, meskipun siswa itu dapat diajarkan untuk memantau respons keadaan tubuhnya. Karena itu, dua faktor penting yang harus diperhatikan adalah keselamatan dan manfaat tugas-tugas gerak yang dilakukan oleh siswa. Dalam kenyataannya, kedua cara itu bisa membosankan anak. Karena itu, perlu dicoba cara lain yang lebih menyenangkan anak tanpa mengurangi manfaatnya. Bagaimana pelaksanaannya ?

3) Aktivitas Spontan

Cara ini akan berhasil dengan membiasakan siswa untuk dapat mengatur dirinya. Sejak awal tahun siswa diajarkan beberapa tata krama dan aturan tentang: (1) tata cara masuk ke ruangan senam atau ke lapangan, (2) kegiatan yang dilakukan secara sendiri-sendiri, (3) pemakaian alatalat untuk kegiatan awal dan kemudian cara menempatkan setelah tidak digunakan. Berbeda dengan kedua teknik membuka kelas yang lazim dilakukan, dalam kegiatan spontan ini, siswa tidak terkait oleh panduan dari gurunya. Siswalah yang mengatur dirinya, sesuai petunjuk yang telah diterimanya. Kita coba membahas cara menyampaikan pesan kepada siswa untuk melaksanakan kegiatan spontan ini.

Tentu saja, pada waktu sebelumnya, guru perlu memberikan penjelasan berupa rambu-rambu pelaksanaan pemanasan secara spontan

yang diiringi oleh musik. Musik menimbulkan suasana bergembira dan semangat. Berapa lama musik dapat digunakan? Hal ini dapat diperkirakan, berkisar 2-3 menit. Tidak ada resep khusus yang bersifat waktu. Gurulah yang harus memutuskannya. Hal yang penting, teknik membuka kelas bervariasi tidak monoton, dengan memerhatikan suasana kejiwaan siswa.

Dalam pembelajaran pencak silat yang merupakan salah satu olahraga tradisional yang tumbuh dan berkembang di Indonesia. Di samping itu, pencak silat juga merupakan bela diri yang telah dibudayakan dan dikembangkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia dan tersebar di seluruh pelosok tanah air, bahkan telah berkembang ke manca negara.

Pencak silat dalam perwujudannya pada masyarakat Indonesia mengandung beberapa aspek yaitu : sebagai bela diri, olahraga, seni, dan sebagai sarana pembinaan mental spiritual. Perwujudan ini sangat berfungsi dalam pembinaan keterampilan dan kesegaran jasmani serta pembinaan rohani bangsa Indonesia.

Pencak silat mengandung unsur keterampilan dan ketangkasan yang berguna bagi pembinaan hidup sehat, kesegaran jasmani, kemampuan berprestasi, dan kemampuan berinisiatif serta bereaksi serta kemampuan mengambil keputusan dalam waktu singkat.

Di samping itu, pencak silat memberikan ajaran budi pekerti dan pembentukan kepribadian yang kuat serta semangat juang yang tinggi. Dengan demikian, melalui pencak silat, sedikit banyaknya akan memberikan sumbangan yang berarti dalam rangka pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia Indonesia dalam pembangunan.

Ada sebagian anggota masyarakat yang beranggapan bahwa pelajaran pencak silat adalah pelajaran berkelahi dan mempersiapkan anak untuk berkelahi sehingga mereka meragukan eksistensi dari pengajaran tersebut. Anggapan ini perlu diluruskan bahwa pelajaran pencak silat di sekolah bukanlah untuk tujuan tersebut, melainkan untuk membekali anak dengan keterampilan bela diri sehingga mereka mampu membela dirinya dari segala gangguan dan ancaman yang berasal dari lingkungannya.

Asas bela diri ini harus tercermin dalam setiap pengajaran pencak silat sehingga anak terbiasa dengan pembelaan diri sebagai sikap hidupnya yang menuju kepada keselamatan dan kesejahteraan umat manusia.

Mengingat banyaknya materi yang harus dikuasai untuk memeroleh keterampilan pencak silat, maka sesuai dengan tujuan pengajaran pencak silat di sekolah, maka tidak semua materi tersebut diberikan pada siswa. Beberapa materi pokok yang perlu disajikan adalah:

1. Pengetahuan dan pemahaman tentang pencak silat Materi ini merupakan bahan teoritis untuk menanamkan pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya arti dan fungsi bela diri dalam kehidupan sehari-hari serta menumbuhkan kecintaan terhadap pencak silat sebagai bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia.

2. Keterampilan pencak silat

Materi serta ini mencakup: penguasaan sikap dan gerak dasar penguasaan teknik pembelaan dan serangan. Di samping sesuai dengan perkembangan peraturan pencak silat, terdapat jurus-jurus yang telah dibakukan oleh IPSI seperti jurus tunggal dan beregu, maka jurus-jurus tersebut perlu diberikan. Jurus jurus ini dapat dijadikan sebagai pelajaran pokok yang harus dikuasai siswa dan dapat diperlombakan di tingkat sekolah. Dengan penguasaan jurus ini, siswa dapat diikutsertakan dalam kejuaraan seni bela diri pencak silat di lingkungan Pendidikan Nasional dan IPSI.

3. Pembinaan mental

Materi ini mencakup: disiplin, budi pekerti, percaya diri, keberanian, dan pengendalian diri. Materi ini senantiasa diberikan dalam setiap pertemuan melalui ceramah, pemberian contoh-contoh dan tindakan yang mengarah pada pembinaan mental.

Dalam pembinaan ke arah prestasi pencak silat, anak perlu dibekali dengan kemampuan kondisi fisik, penguasaan teknik dan taktik pertandingan serta pemahaman tentang peraturan pertandingan pencak silat.

Pelajaran pencak silat merupakan pelajaran yang bersifat kontak langsung sehingga dapat menimbulkan risiko yang kurang baik bagi siswa. Risiko ini bisa dalam segi fisik seperti cedera, atau dalam segi mental seperti terjadi kesalahpahaman bahkan dapat menimbulkan perkelahian di antara siswa. Oleh karena itu, ada beberapa komponen yang harus dijaga dan diperhatikan oleh guru/pelatih dalam pelaksanaan pengajaran pencak silat ini. Komponen-komponen tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Bahan Ajar

Dalam memberikan bahan ajar, guru harus membatasi ruang lingkup pengajaran dengan tidak memasukkan materi yang membahayakan terhadap keselamatan anak, terutama dalam materi serangan. Misalnya, serangan tusuk ke mata atau tangkisan dengan kaki serta gerakan-gerakan yang sifatnya mematah.

2. Tempat Belajar/Latihan

Tempat belajar latohan sangat menentukan terhadap kelancaran pengajaran dan dapat memengaruhi keselamatan siswa dalam belajar/ berlatih. Tempat ini harus diperhatikan agar tidak membahayakan siswa. Seperti lapangan berpasir atau lapangan yang kasar/kasat. Jika lapangan berpasir, dalam melakukan tendangan dapat mengakibatkan pasir beterbangan dan dapat masuk ke mata siswa yang lain. Begitu pula lapangan yang kasar/kasat dapat menimbulkan luka/lecet pada telapak kaki siswa. Oleh karena belajar/latihan sebaiknya dilakukan di atas lapangan rumput atau lapangan semen yang halus, bebas pasir, dan debu.

3. Pakaian/Perhiasan

Dalam belajar/latihan pencak silat siswa dianjurkan menggunakan pakaian pencak silat. Dengan menggunakan pencak silat akan menimbulkan motivasi siswa dalam belajar dan berlatih. Siswa dibangkitkan kepercayaan dirinya dan merasa bangga dengan memakai pakaian. Siswa dilarang menggunakan perhiasan dan berkuku panjang selama mengikuti latihan ini karena dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Di samping itu, siswa tidak dibolehkan memakai sepatu.

4. Disiplin

Disiplin yang tinggi dalam belajar pencak silat penting diterapkan pada siswa. Tanpa disiplin yang ketat bisa membawa dampak negatif pada jiwa siswa. Anak kurang disiplin, bisa saja melakukan gerakan sesuka hatinya dan dilakukan terhadap teman-temannya. Hal yang menimbulkan keributan dalam latihan, bahkan dapat dihapus karena pemborosan kata menimbulkan perkelahian. Oleh karena itu, gerakan-gerakan teknik yang dilakukan anak harus dikontrol sesuai dengan instruksi yang diberikan. Setiap terjadi pelanggaran yang dilakukan anak, harus diberi teguran atau peringatan, dan kalau perlu diberi hukuman.

Rangkuman. (1) membuka kelas penting untuk memusatkan perhatian siswa dan menyiapkan anak agar siap belajar. Tekniknya dapat dilakukan secara tradisional (senam atau lari) atau kegiatan spontan, (2) membuka kelas secara spontan, membiasakan siswa berinisiatif melaksanakan tugas gerak sesuai dengan keinginannya, (3) mengikuti irama musik sambil bergerak sangat disukai oleh siswa, dan (4) tidak usah khawatir, bahwa siswa akan melakukan sehingga menyebabkan cidera. Siswa pandai mengatur dirinya.

Evaluasi Pemahamam Materi Ajar

- 1. Jelaskan hakikat pencak silat!
- 2. Jelaskan peran dan fungsi pencak silat!
- 3. Jelaskan aspek-aspek yang dapat dibina melalui pencak silat!
- 4. Jelaskan esensi pembelajaran pencak silat di sekolah!

BAB 2

PEMBELAJARAN TEKNIK DAN TAKTIK PENCAK SILAT

Deskripsi

Pembelajaran teori pada prinsipnya sama dengan pembelajaran praktik. Namun demikian, terdapat beberapa hal yang perlu mendapat perhatian khusus, terlebih lagi pada pembelajaran pencak silat. Dalam memberikan pengajaran teknik dan taktik, terdapat kiat-kiat khusus yang harus dikuasai guru. Oleh karena itu, seorang guru harus banyak menguasai teknik dan metodik pembelajaran pencak silat.

Relevansi

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan mahasiswa mengetahui dan memahami tentang pembelajaran teknik dan taktik dalam pembelajaran pencak silat.

Penyajian

Teknik dan taktik adalah dua hal yang berbeda yang harus diketahui oleh para pelatih maupun atlet pencak silat. Teknik merupakan bentuk gerakan-gerakan seperti tendangan, pukulan, tangkisan, dan langkah. Taktik merupakan cara untuk memenangkan pertandingan dengan menggunakan teknik. Penampilan olahraga di lapangan sangat ditentukan dari bagaimana proses berlatih melatih yang dijalani setiap harinya. Menurut Nossek (1982: 111) selama dalam proses berlatih melatih teknik dan taktik harus memerhatikan empat hal penting, yaitu: penerimaan, perbaikan, penggabungan, dan aplikasi.

A. Penerimaan

Proses belajar gerak melalui visualisasi sangat penting, khususnya bagi pesilat pemula. Oleh karena dapat memberikan hasil yang maksimal pada saat melatih teknik, harus dilakukan berulang-ulang dari berbagai sisi. Pada tahap penerimaan ini adalah modal pertama yang harus dibenahi terlebih dahulu, maksudnya pelatih harus tahu bagaimana memberikan contoh yang baik dan benar sehingga mudah dipahami oleh anak latih. Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks. Teknik maupun taktik dalam cabang olahraga pencak silat sangat beragam. Untuk itu, dalam proses berlatih melatih teknik dan taktik, pelatih harus memiliki dan menguasai setiap gerak teknik yang dilatihkan sehingga pesilat harus benar-benar tahu apa maksud dari penjelasan pelatih. Dengan demikian, pesilat tidak salah dalam mengaplikasikan atau melakukan contoh yang diberikan. Proses belajar dalam menerima informasi tentang teknik dan taktik secara efektif, melalui penglihatan yang didemonstrasikan oleh pelatih/ peraga. Pada tahap berikutnya latihan dilakukan dengan dihapus karena pemborosan kata metodis tertentu. Metodis berarti bahwa latihan harus dilakukan secara runtut, artinya saat proses latihan berlangsung seorang pelatih harus bisa menyampaikan materi latihan mulai dari yang mudah ke yang sulit.

B. Perbaikan

Selama proses berlatih, pesilat memerolah umpan balik yang diperlukan untuk kemajuan belajar dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan. Perbaikan dalam hal ini adalah segala aspek yang dipelajari dalam pencak silat, baik dari segi etika, taktik maupun teknik.

Perbaikan dari segi etika akan membuat seorang pesilat santun dalam bertindak baik di arena pertandingan maupun di masyarakat. Perbaikan dari segi teknik bertujuan untuk menjadikan suatu gerakan lebih efektif dan efisien. Sementara itu perbaikan dari segi taktik sangat dipengaruhi oleh kemampuan teknik pesilat.

Etika merupakan sesuatu yang sangat penting dalam belajar pencak silat. Tanpa etika atau aturan seorang pesilat yang mempunyai kemampuan teknik yang tinggi menjadi tidak berarti. Latihan pencak silat dalam kesehariannya selalu diawali dengan kegiatan yang mendidik etika, misalnya saat masuk ruang latihan, seorang pesilat

harus membungkuk untuk menghormati. Kejadian yang demikian akan selalu dilakukan oleh para pesilat, sehingga menghormati itu merupakan suatu keharusan sebagai seorang pesilat. Latihan pencak silat merupakan suatu aktivitas beladiri yang berkelanjutan, artinya bahwa latihan pencak silat dibedakan oleh tingkatan sabuk, sehingga latihan mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda-beda.

Perbedaan tingkat kesulitan latihan yang demikian harus selalu diperhatikan oleh seorang pelatih, jangan sampai dalam latihan hanya memenuhi banyaknya teknik yang diajarkan tetapi kualitas dari latihan itu yang harus diperhatikan. Misalnya jika kita melatih sabuk yang paling rendah, maka harus selalu memerhatikan letak kesalahan-kesalahannya dan harus dibetulkan, sebab kalau tidak akan menyulitkan latihan teknik yang lebih lanjut. Taktik yang baik bukan berarti harus mempunyai teknik yang banyak, tetapi memunyai kemampuan teknik yang matang, tetapi akan lebih baik lagi jika tekniknya banyak dan matang. Olahraga pencak silat merupakan cabang olahraga terbuka, artinya bahwa pesilat tidak bisa menebak serangan yang akan dilakukan oleh lawan. Oleh karena itu seorang pesilat harus memunyai taktik yang baik agar dapat mengendalikan lawan.

C. Penggabungan

Selama latihan pesilat seharusnya bisa menggabungkan dari penerimaan dilanjutkan ke otot-otot sebagai indera gerak, sentuhan, pendengaran, dan penglihatan. Lebih lanjut bahwa saat berhadapan dengan lawan maka seorang pesilat pertama-tama akan menggunakan indera pengelihatan dan indera pendengaran. Indera penglihatan untuk melihat gerak-gerik lawan, indera pendengaran untuk mendengarkan wasit dan pelatih saat memberikan instruksi. Indera sentuhan adalah sebagai bentuk stimulus atau tanda untuk menghindari, membalas tendangan bisa juga sebagai rangsangan mempunyai rangsang gerak.

D. Aplikasi

Setelah berlatih dan menguasai banyak teknik pesilat harus bisa mengaplikasikan dalam pertandingan yang sesungguhnya, tentu saja harus melalui proses latihan teknik, taktik, dan latih tanding. Banyaknya pengalaman bertanding akan membuat pesilat lebih mudah dalam mengaplikasikan teknik-teknik dan taktik yang sudah dipelajari.

Metode Melatih Teknik Pencak Silat

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan. Artinya, bahwa keberhasilan dalam latihan sangat ditentukan oleh kemampun atlet, pelatih profesional dan metode latihan yang digunakan. Antara pelatih dan atlet harus memiliki kemampuan, kemauan, dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik. Pelatih yang profesional tanpa didukung kemampuan atletnya akan sulit untuk dapat meraih prestasi puncak. Sebaliknya, atlet yang memiliki bakat istimewa tanpa didukung dan dibina dengan baik dan benar tidak akan dapat berprestasi secara optimal. Untuk itu diperlukan kerja sama yang baik antara pelatih dan atlet agar prestasi yang optimal dapat diraih. Gerakan teknik dalam pencak silat merupakan serangkaian gerak yang kompleks, sehingga relatif sulit dilakukan oleh pemula. Untuk itu pada setiap awal pembelajaran, gerakan harus diberikan secara bertahap dan berkelanjutan. Artinya proses pembelajaran diawali dari yang mudah ke yang sulit dan dari yang sederhana ke yang kompleks. Hal-hal yang diperhatikan dalam awal pembelajaran teknik, yaitu:

- 1. Mengenalkan Keterampilan Teknik
 - a. Memeroleh perhatian regu
 - b. Membuat anggota tim melihat dan mendengar penjelasan
 - c. Memberitahukan nama dan kegunaan teknik dalam pertandingan
- 2. Mendemonstrasikan dan Menjelaskan Keterampilan Teknik Mendemontrasikan teknik bukan berarti pelatih hanya menunjukkan cara melakukan teknik, melainkan juga harus menjelaskan kemungkinan kesalahan yang terjadi selama dalam melakukan teknik tersebut. Dengan demikian anak latih akan memiliki gambaran gerak teknik yang akan dilakukan secara benar. Dalam mendemonstrasikan teknik, dapat dilakukan dengan cara:
 - a. Melakukan praktik teknik sambil memberikan koreksi terhadap kemungkinan kesalahan yang terjadi.
 - b. Meminta salah seorang untuk menunjukkan gerakan tersebut.
 - c. Bila perlu tunjukkan peragaan teknik tersebut melalui audio visual.
- 3. Meminta Siswa untuk Melakukan Praktik
 Untuk mengetahui sejauh mana anak latih dapat menerima
 pembelajaran yang diberikan. Sebagai umpan balik (feedback) bagi
 pelatih.

4. Melakukan Koreksi

Dalam melakukan koreksi terhadap atlet, pelatih harus melihat apakah tujuan dari latihan sudah dilakukan dan bagaimana cara mengubah kesalahan yang dilakukan anak latih ke arah tujuan yang ingin dicapai. Beberapa hal yang harus diperhatikan pelatih dalam memberikan *feedback*, di antaranya adalah:

- a. Simpan feedback sampai selesai, jangan mengganggu proses.
- b. Feedback lebih baik diberikan sebanyak-banyaknya.
- c. Ketika atlet membuat beberapa kesalahan teknik, koreksi sebaiknya diberikan pada kesalahan terbesar yang dilakukan.
- d. Feedback sebaiknya diberikan hanya oleh pelatih maupun asisten pelatih.
- e. Dalam memberikan *feedback* jangan sampai menunjuk salah satu anak latih melainkan mengatakan kesalahan secara keseluruhan yang sering dilakukan pada saat melakukan teknik tersebut.
- f. Memberi gambaran secara sederhana dan tepat tentang apa yang harus ditingkatkan atau diperbaiki dalam penampilan.
- g. Berikan pujian atau komentar bila anak latih melakukan gerakan dengan benar.
- h. Menggunakan penglihatan dan pendengaran pada saat melakukan *feedback*.

Prinsip dalam melatih keterampilan teknik adalah dengan memberikan latihan secara benar dan dalam bentuk permainan. Bila mereka sudah dapat melakukan teknik tersebut (usahakan anak latih menyadari secepat mungkin bahwa mereka sudah dapat melakukan teknik tersebut dengan benar dan siap untuk tampil dalam pertandingan) Untuk teknik baru, berikan secara singkat jangan bertele-tele. Pada awal belajar teknik, anak latih banyak melakukan kesalahan karena berusaha untuk dapat melakukan dengan cepat. Oleh karena itu, dalam proses latihan harus diberikan secara bertahap. Dalam melatih teknik untuk pemula disarankan untuk diselingi dengan istirahat. Selain itu, gunakan waktu secara efisien dalam melakukan latihan serta hal penting yang harus diperhatikan juga adalah dengan menggunakan peralatan dan fasilitas dengan optimal. Dengan mengoptimalkan penggunaan sarana dan peralatan akan membuat proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Dalam hal ini bukan banyaknya peralatan yang digunakan

melainkan mengoptimalkan penggunaan peralatan yang disediakan dengan benar.

Buat anak latih yakin akan pengalaman dalam jumlah yang sewajarnya tentang kesuksesan masing-masing dalam melakukan praktik. Buat latihan yang menyenangkan.

Metode Mengajar Taktik Pencak Silat

Taktik dan strategi adalah bagian penting yang harus dikuasai oleh pelatih maupun atlet pada saat pertandingan. Taktik dan strategi memiliki pengertian yang sama, yaitu menampilkan keterampilan dalam pertandingan, akan tetapi tetap ada perbedaan konsep. Taktik berhubungan dengan perencanaan yang digunakan untuk pertandingan, yang sekaligus merupakan tambahan untuk strategi. Strategi berhubungan dengan konsep umum yang mengatur permainan, tim atau perorangan. Prinsipnya bahwa strategi adalah gambaran untuk menghadapi suatu pertandingan. Konsep dasar yang digunakan adalah periode waktu yang lama dalam menghadapi suatu pertandingan yang sebenarnya. Sebenarnya taktik adalah bagian umum dari kerangka strategi. Jadi strategi adalah suatu rencana jangka panjang yang berhubungan dengan suatu situasi, seperti bagaimana cara berhadapan dengan lawan yang lebih pendek atau lebih tinggi. Strategi banyak dilakukan oleh seorang pelatih saat atlet sedang latihan maupun saat istirahat antar babak dalam pertandingan.

Persiapan taktik adalah persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan menyerang untuk memenuhi tujuan olahraga yaitu memeroleh kemenangan atau prestasi dalam pertandingan (Bompa, 1994: 58). Tindakan taktis dalam berbagai hal memerlukan proses-proses pemikiran. Aspek-aspek taktik yang penting akan terlihat dalam:

- a. Suatu konsepsi taktis yang dilatih sebelum kompetisi.
- b. Gerakan-gerakan taktis yang efektif akibat dari situasi kompetisi yang konkret.

Metode latihan taktik pencak silat adalah suatu cara atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan taktik pencak silat dan penyusunannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan. Metode latihan pencak silat ini lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Pengajaran Teoretis

Pengajaran teoritis diberikan untuk mempermudah pemahaman pesilat dalam mempelajari setiap gerak yang dilakukan. Pengajaran teoretis akan membuat pesilat memiliki gambaran tentang rencana gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian proses berlatih melatih dapat berjalan dengan lebih efektif dan efisien. Dalam pengajaran teoretis, ada empat hal yang perlu dipahami baik pelatih maupun atlet, yaitu: persepsi, analisis, solusi mental, dan solusi gerak.

1) Persepsi

Persepsi merupakan pengamatan yang dikonsentrasikan terhadap lawan bertanding, yaitu pada posisi di arena, jenis tendangan, gerakan-gerakannya, sehingga mampu mengantisipasi, sehingga akan mampu memberikan tindakan yang tepat.

2) Analisis

Analisis yang betul merupakan suatu prasyarat untuk pemecahan yang sukses dari penerapan taktik yang tepat. Analisis adalah dugaan sementara terhadap sesuatu yang akan terjadi dengan berbagai pertimbangan, baik dari segi pengamatan, kebiasaan, dan secara ilmiah.

3) Solusi mental

Solusi mental didasarkan pada pengamatan yang intensif dan cepat bersamaan dengan analisis yang betul mengenai situasi kompetitif yang ada. Solusi mental membutuhkan waktu untuk berpikir, sehingga dalam taekwondo lebih cocok untuk pelatih pendamping, sehingga dapat memeberi tahu pada atlet yang sedang bertanding.

4) Solusi gerak

Solusi gerak merupakan gerakan otot yang bisa dilihat berkenaan dengan situasi taktis yang tepat.

Untuk itu, melatih taktik dalam pencak silat perlu memperhatikan aspek berikut:

a) Perception/Persepsi

Pada tahap persepsi pesilat dituntut untuk mengetahui kemungkinankemungkinan teknik gerakan yang akan dilakukan oleh lawan. Ada dua hal yang harus diperhatikan, yaitu: (a) sikap pasang lawan, dan (2) posisi lawan terhadap arena pertandingan. Berikut ini adalah gambaran sederhana dalam mempersepsikan gerak teknik yang akan dilakukan lawan bertanding melalui sikap pasang dan posisi lawan terhadap arena pertandingan.

1) Sikap Pasang

Sikap pasang pesilat pada saat pertandingan sangat menentukan terhadap gerak teknik yang akan dilakukan. Dari sikap pasang yang dilakukan lawan, pesilat akan lebih mudah dalam mempersepsikan kemungkinan gerakan yang akan dilakukan lawan. Dalam sikap pasang yang harus diperhatikan adalah; posisi kuda-kuda, posisi badan, dan posisi lengan.

Sebagai contoh, saat pesilat melakukan sikap pasang dengan posisi menyamping kanan terhadap lawan, kuda-kuda bertumpu pada kaki belakang (kiri), lengan kanan berada di depan lengan kari. Kemungkinan gerak teknik yang dapat dilakukan pesilat tersebut adalah tendangan T kanan, sabit kiri, sabit kanan, sapuan bawah depan kanan, sapuan bawah belakang kiri, dan bantingan dengan menggunakan tangan kanan.

2) Posisi Lawan terhadap Arena Pertandingan

Setelah memahami sikap pasang yang dilakukan lawan, pesilat harus memerhatikan posisi lawan di dalam arena pertandingan, yaitu di tengah arena pertandingan atau di dekat garis batas luar arena pertandingan. Posisi pesilat di dalam arena juga menentukan tipe bertanding dari pesilat. Dengan mengetahui posisi lawan, akan mempermudah pesilat dalam menerapkan taktik bertanding.

Seperti pada saat pesilat melakukan pasang seperti di atas, dan pasangan tersebut dilakukan di dekat garis batas luar arena. Maka kemungkinan yang akan dilakukan lawan adalah: (a) bila tipe bertahan adalah sabit kiri dan bantingan, (b) biasanya tipe menyerang adalah, T kanan, sabit kanan, depan kiri.

b) Decision/Keputusan

Setelah pesilat dapat mempersepsikan kemungkinan gerak yang akan dilakukan lawan, selanjutnya pesilat dituntut untuk membuat keputusan. Dalam membuat keputusan biasanya pesilat banyak mengalami kesulitan, oleh karena tidak semua pesilat memiliki kemampuan persepsi yang baik. Untuk itu, pesilat harus mengetahui secara benar tentang teknik apa yang dapat dikuasai dan dapat diterapkan untuk menghadapi lawan.

c) Execution/Eksekusi

Setelah pesilat membuat keputusan tentang teknik apa yang akan digunakan untuk melakukan serangan, maka selanjutnya pesilat melakukan serangan sesuai dengan keputusan yang telah dibuat.

d) Feedback/Umpan Balik

Dari hasil persepsi, decision, dan execution dianalisis sehingga mengetahui pada tahap mana pesilat melakukan kesalahan.

3. Macam Taktik Pencak silat

Taktik adalah suatu rencana jangka pendek yang berhubungan dengan suatu situasi, seperti bagaimana cara menghadapi lawan yang memiliki tipe atau gaya menyerang maupun bertahan. Siasat adalah suatu tindakan segera yang digunakan untuk menyelesaikan suatu strategi, seperti suatu pukulan atau tendangan. Penting memunyai banyak taktik menyerang maupun bertahan, karena akan membuat atlet selalu siap menghadapi suatu pertandingan. Dalam menerapkan taktik lebih cenderung atlet yang berperan, sebab taktik digunakan di dalam lapangan ketika sedang berlangsungnya pertandingan.

Secara umum taktik dalam pencak silat dapat ditinjau dan bedakan berdasarkan: (1) dari fungsi, (2) dari arena yang digunakan, dan (3) dan dari teknik yang digunakan.

1. Ditinjau dari Fungsi

Melatih taktik seorang pesilat tidak dapat dilakukan dengan asal-asalan. Oleh karena penerapan taktik merupakan kunci keberhasilan dalam memenangkan pertandingan. Berikut adalah macam taktik dilihat dari fungsinya:

a. Taktik Menyerang/Serangan

Taktik menyerang adalah upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Taktik menyerang pada pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: taktik serangan langsung, dan serangan tidak langsung.

1) Serangan Langsung

Taktik serangan langsung adalah upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan. Taktik serangan langsung dapat dilakukan dengan menggunakan pukulan, tendangan, dan jatuhan

2) Serangan Tidak Langsung

Taktik serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan secara tidak langsung pada sasaran yang diinginkan. Artinya, sebelum melakukan serangan pada sasaran, pesilat melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.

b. Taktik Bertahan

1) Bertahan Pasif

Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan, selanjutnya melakukan balasan (counter attack) pada lawan. Taktik ini dapat dilakukan dengan sempurna bila pesilat memiliki kecepatan reaksi dan kemampuan koordinasi yang baik. Berikut adalah jenis-jenis taktik bertahan pasif:

a) Hindar Sambut (counter-attack)

Hindar sambut (counter-attack) merupakan salah satu taktik yang dilakukan pesilat dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan. Taktik tersebut di lakukan pada saat melakukan serangan, pesilat melakukan hindaran atau tangkisan untuk kemudian melakukan serangan balasan. Taktik tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.

b) Jemputan

Jemputan lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung. Taktik jemputan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, dan jatuhan. Taknik tersebut dilakukan dengan cara menabrak lawan pada saat lawan akan melakukan gerakan menyerang.

c) Ganjalan

Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (samping). Taktik ini dapat dilakukan oleh pesilat yang memilki kecepatan bergerak yang baik. Taktik ganjalan dilakukan dengan cara menghentikan gerakan lawan pada saat akan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan T (samping). Taktik ini tepat digunakan untuk lawan yang memiliki tipe serangan langsung.

2) Bertahan Aktif

Pada taktik bertahan aktif ada persaman dengan gerakan taktik serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan. Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan. Setelah itu pesilat segera melakukan *counter attack* atau teknik jatuhan. Untuk melakukan taktik bertahan aktif, pesilat harus memiliki kecepatan gerak dan kecepatan reaksi yang bagus. Taktik bertahan aktif biasanya dilakukan oleh pesilat yang memiliki teknik bantingan yang bagus. Taktik bertahan aktif digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe hindar sambut (*counter-attack*) yang bagus.



BAB 3





Diskripsi

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam pembelajaran. Secara garis besar terdiri atas faktor intern dan ekstern. Demikian pula halnya dengan proses pembelajaran pencak silat.

Pembelajaran pencak silat tidak hanya mengandalkan kemampuan atau keterampilan guru semata. Dalam hal ini metode, strategi serta pendekatan yang dipergunakan guru sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran.

Relevansi

Setelah memperlajari bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang hakikat metode dalam pembelajaran pencak silat, sehingga diharapkan mahasiswa dalam melaksakan pembelajaran pencak silat di sekolah mampu melaksanakan dengan sebaik mungkin.

Penyajian

Metode secara umum diartikan sebagai cara tertentu yang digunakan guru untuk menyampaikan bahan pengajarannya kepada peserta didik. Tujuannya adalah untuk memudahkan siswa dalam memahami bahan ajar yang diberikan.

Sementara itu, menurut Lutan (1950) metode diartikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyampaikan tugas belajar secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang terfokus pada

penguasaan materi dan pengalaman belajar yang diarahkan pada pencapaian tujuan yang diharapkan.

Metoda mengajar merupakan cara/siasat untuk menggiatkan partisipasi siswa melaksanakan tugas ajar. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfer pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif dari para siswa yang dipandang sebagai indikator untuk menilai efektivitas pengajaran. Bagian ini memaparkan beberapa metode yang dapat diterapkan sesuai keadaan, berdasarkan keputusan guru pendidikan jasmani itu sendiri.

Sehubungan dengan metode pengajaran pencak silat, Iskandar dkk. (1992) menjelaskan bahwa metode yang dominan digunakan adalah metode demontrasi dan simulasi. Dalam metode demonstrasi, guru langsung memberikan contoh/mendemonstrasikan gerak kepada siswa. Selama guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan gerakan, siswa memerhatikan secara seksama. Setelah itu siswa melakukan gerakan sesuai dengan yang diperagakan guru. Guru mengamati dan melakukan koreksi baik secara klasikal maupun secara individual.

Metode simulasi digunakan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami situasi yang cenderung jarang dijumpai dalam kehidupan nyata dan berinteraksi serta belajar dalam situasi tersebut. Metode ini cocok digunakan dalam mempraktikkan penyelenggaraan pertandingan pencak silat. Di sini siswa berperan sebagai pelaksana, sebagai wasit dan sebagai atlet.

Selanjutnya Scnabel yang dikutip Lutan (1980), menjelaskan bahwa ada tiga bentuk dasar dari metode yaitu: (1) presentasi, (2) penguasaan, (3) pemantapan atau penguasaan gerak. Ketiga bentuk dasar metode ini dapat diterapkan dalam pengajaran pencak silat.

Tahap presentasi merupakan seperangkat tindakan untuk memberikan informasi tentang tugas gerak. Pada tahap ini guru/pelatih harus mampu menarik perhatian siswa dan menyampaikan informasi sehingga dapat diserap secara maksimal.

Kegiatan pertama yang akan dilakukan adalah memberikan penjelasan secara lisan. Penyampaian informasi lisan ini perlu didukung/diperkuat oleh peragaan secara visual seperti mendemonstrasikan gerak, menggunakan media cetak atau elektronik. Penjelasan dan demonstrasi ini barangkali tidak cukup hanya sekali saja. Pada beberapa gerak yang

kurang jelas atau kurang dimengerti siswa, terpaksa harus diulang sehingga mereka lebih memahaminya.

Dalam tahap ini, guru perlu menjelaskan *coaching point* setiap teknik yang diajarkan. Misalnya dalam pelaksanaan sikap kuda-kuda, elemen penting yang harus dijelaskan adalah titik berat badan dan sikap kaki. Elemen ini pulalah yang dijadikan sebagai patokan untuk menganalisis penampilan gerak siswa.

Pada tahap penguasaan, siswa diberi kesempatan untuk melakukan dan melatih gerak yang diajarkan secara berulang-ulang. Dalam kegiatan ini guru/pelatih mengamati, mengontrol, dan mengoreksi gerak yang dilakukan siswa.

Selanjutnya pada tahap pemantapan atau penyempurnaan gerak, siswa menerapkan gerak yang telah dikuasai dalam berbagai situasi dan kondisi. Misalnya, setelah siswa menguasai teknik serang-bela, maka dilanjutkan dengan kegiatan merangkai dengan mengombinasikan beberapa atau melakukan gerak serang-bela secara berpasangan menurut pola yang sudah diatur. Di sini perlu diperhatikan koordinasi gerakan dan proses gerakan serta ketepatan dalam melakukan teknik serang bela.

Dalam tahap penyempurnaan tugas gerak siswa, perlu ditambah dengan berbagai tugas dan pengalaman. Tugas-tugas itu dapat berupa tugas mengamati atau tugas berlatih. Tugas mengamati berkaitan dengan penampilan gerak orang lain, sedangkan tugas berlatih, memberikan kesempatan: kepada siswa untuk melakukan suatu gerakan secara berulang-ulang tanpa pengawasan guru/ pelatih yang dilakukan di luar jadwal latihan pelajaran biasa.

Pelajaran pencak silat merupakan pelajaran yang bersifat kontak langsung sehingga dapat menimbulkan risiko yang kurang baik bagi siswa. Risiko ini bisa dalam segi fisik seperti cedera, atau dalam segi mental seperti terjadi kesalahpahaman bahkan dapat menimbulkan perkelahian di antara siswa. Oleh karena itu, ada beberapa komponen yang harus dijaga dan diperhatikan oleh guru pelatih dalam pelaksanaan pengajaran pencak silat ini. Dalam memberikan bahan ajar, guru harus membatasi ruang lingkup pengajaran dengan tidak memasukkan materi yang membahayakan terhadap keselamatan anak, terutama dalam materi serangan. Misalnya, serangan tusuk ke mata atau tangkisan dengan kaki serta gerakan-gerakan yang sifatnya mematah.

Tempat belajar/latihan sangat menentukan terhadap kelancaran pengajaran dan dapat memengaruhi keselamatan siswa dalam belajar berlatih. Tempat ini harus diperhatikan agar tidak membahayakan siswa. Seperti lapangan berpasir atau lapangan yang kasar/kasat. Jika lapangan berpasir, dalam melakukan tendangan dapat mengakibatkan pasir beterbangan dan dapat masuk ke mata siswa yang lain. Begitu pula lapangan yang kasar/kasat dapat menimbulkan lukal lecet pada telapak kaki siswa. Oleh karena belajar/latihan sebaiknya dilakukan di atas lapangan rumput atau lapangan semen yang halus, bebas pasir, dan debu.

Dalam belajar/latihan pencak silat siswa dianjurkan menggunakan pakaian pencak silat. Dengan menggunakan pencak silat akan menimbulkan motivasi siswa dalam belajar dan berlatih. Siswa dibangkitkan kepercayaan dirinya dan merasa bangga dengan memakai pakaian. Siswa dilarang menggunakan perhiasan dan berkuku panjang selama mengikuti latihan ini karena dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Di samping itu, siswa tidak dibolehkan memakai sepatu.

Disiplin yang tinggi dalam belajar pencak silat penting diterapkan pada siswa. Tanpa disiplin yang ketat bisa membawa dampak negatif pada jiwa siswa. Anak kurang disiplin, bisa saja melakukan gerakan sesuka hatinya dan dilakukan terhadap teman-temannya. Hal menimbulkan keributan dalam latihan, bahkan dapat menimbulkan perkelahian. Oleh karena itu, gerakan-gerakan teknik yang dilakukan anak harus dikontrol sesuai dengan instruksi yang diberikan. Setiap terjadi pelanggaran yang ditakukan anak, harus diberi teguran atau peringatan dan kalau perlu diberi hukuman.

Pembuatan keputusan pada awal pengajaran tentang metode mengajar yang akan digunakan oleh guru sangatlah penting. Hal ini, tergantung situasi, karena itu ada kesan, seolah-olah perencanaan itu tidak penting. Namun, dalam kenyataannya tidak demikian. Perencanaan metode mengajar dan isi pengajaran sama pentingnya. Bila metoda mengajar tidak direncanakan, maka guru pendidikan jasmani akan menghadapi kesukaran untuk menyampaikan materi. Pembuatan keputusan pada waktu sebelum pengajaran dimulai mencakup beberapa hal yaitu, metoda mengajar, alat yang digunakan, pengisian waktu pengajaran, dan pengaturan beberapa formasi sesuai dengan kebutuhan.

Dalam kenyataannya, guru yang cakap tidak menggunakan hanya satu metode mengajar. Beberapa metode mengajar dapat diterapkan selama satu jam pelajaran. Tentu saja, harus dipahami faktor apa yang dipakai oleh guru sebagai dasar membuat keputusan tentang metoda yang akan digunakan. Mengapa perlu digunakan beberapa metoda? Alasannya adalah; (1) untuk mendorong terciptanya suasana belajar yang mengajarkan siswa untuk belajar, (2) agar guru dan siswa sama-sama termotivasi dan giat melaksanakan tugas masing-masing. Tidak ada satu metode mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab tergantung pada situasi. metode mengajar itu, sekali waktu lebih ditekankan pada peranan guru sebagai pusat pengajaran, dan sekali waktu, berpusat pada anak. Jadi, pembuatan keputusan itu bergerak dalam sebuah garis bersinambung.

1. Metode Komando

Metode komando adalah pendekatan mengajar yang bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan sepenuhnya bertanggung jawab terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya metode ini ditandai dengan penjelasan, demonstrasi, dan latihan. Lazimnya, dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku, kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Evaluasi dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Siswa dibimbing ke satu tujuan yang sama bagi semuanya.

Penjelasan disampaikan singkat dan langsung tertuju pada yang dimaksud. Tekanannya pada pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin. Kekeliruan sering terjadi, karena petunjuk guru terlampau rinci dan informasi terlampau banyak. Penjelasan yang bertele-tele, perlu diganti dengan penyampaian contoh, baik sebagian maupun keseluruhan tugas gerak. Bila digunakan alat bantu, berikan kesempatan pada siswa untuk mencobanya. Faktor keselamatan harus menjadi perhatian. misalnya, hindari lantai yang licin, alat yang diperkirakan bisa patah, atau objek lainnya yang dapat membahayakan siswa. Kekurangannya adalah inisiatif sepenuhnya dipegang oleh guru. Kreativitas siswa kurang terangsang.

2. Motode Tugas

Guru menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urut kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran.

Perbedaannya dengan metode komando adalah bahwa dalam tugas ini, siswa ikut serta menentukan cepat lambatnya tempo belajar. Maksudnya, guru memberikan keleluasaan bagi siswa untuk menentukan sendiri kecepatan dan kemajuan belajarnya. Dalam metode ini, guru tidak menghiraukan bagaimana kelas di organisasi hal itu tidak begitu penting lagi.

Tugas dapat disampaikan secara lisan atau tulisan. Siswa melakukan tugas sesuai kemampuannya. Ia juga dapat dibantu temannya, atau tugas itu dilaksanakan dalam sebuah kelompok kecil. Tugas tertulis dapat diterapkan untuk keperluan beberapa waktu. Bila tugas tertera dalam sebuah kartu selesai dilaksanankannya, siswa dapat maju menggunakan kartu berikutnya.

3. Metode Individual

Metoda individual dikembangkan berdasarkan konsep belajar yang berpusat pada siswa dan kurikulum yang diluncurkannya sesuai dengan kebutuhan perorangan. Siswa memeroleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo masing-masing. Untuk melaksanakan metode ini diperlukan dukungan sumber belajar yang memadai, seperti rekaman video atau film, buku pegangan guru, kartu kemajuan siswa, papan tulis, dan sebagainya. Metode ini belum lazim diterapkan dalam pendidikan jasmani di Indonesia. Sebab, dibutuhkan sumber belajar yang mencukupi kebutuhan. Meskipun demikian, metode ini dapat diterapkan dengan perlengkapan sederhana, seperti penggunaan kartu kemajuan pribadi, pembuatan poster atau gambar-gambar yang dibuat oleh guru sendiri. Sebagai gambaran, langkah pengembangan dan penerapan metode individual sebagai berikut; (1) diagnosis, pengukuran atau pengetesan dilaksanakan untuk menentukan taraf pengetahuan atau keterampilan, (2) penentuan paket tugas, setiap siswa memeroleh paket tugas berdasarkan tingkat pengetahuan dan keterampilan, (3) pengembangan siswa berdasarkan paket tugas hingga ia berhasil melaksanakan tugas itu. Penilaian atau tes secara mandiri, juga di sediakan sehingga siswa dapat mengetahui kemajuannya sendiri, (4) evaluasi, siswa menghubungi gurunya agar dilaksanakan evaluasi, baik pengetahuan maupun keterampilan, (5) pengukuhan, bila siswa mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, guru memberikan pengukuhan (reinforcement)

berupa penghargaan, mencatat kemajuan siswa dalam grafik, dan menyiapkan tugas baru.

Evaluasi Pemahaman Materi Ajar

- 1. Jelaskan hakikat metode, strategi pendekatan dalam pembelajaran!
- 2. Jelaskan metode pembelajaran pencak silat yang dapat digunakan!
- 3. Jelaskan strategi pembelajaran pencak silat!



BAB 4



MEDIA PENGAJARAN

Deskripsi

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam pembelajaran. Secara garis besar terdiri atas faktor intern dan ekstern. Demikian pula halnya dengan proses pembelajaran pencak silat.

Pembelajaran pecak silat di sekolah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman serta hakikat tentang pencak silat serta nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat.

Selain mengedepankan sikap mental, pembelajaran pencak silat di sekolah juga mengajarkan tentang teknik dasar tanding serta jurus jurus yang dipertandingkan dalam pertandingan pencak silat.

Dalam proses pembelajaran pencak silat, media pembelajaran sangat memegang peranan penting dalam ketercapaian tujuan pembelajaran.

Relevansi

Setelah memperlajari bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang pembelajaran pencak silat serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, mahasiswa mampu menentukan media yang tepat dipergunakan dalam pembelajaran pencak silat.

Penyajian

Media adalah adalah bentuk jamak dari kata "medium" yang berasal dari Bahasa Latin "medius" yang berarti "tengah". Dalam Bahasa Indonesia medium dapat diartikan sebagai "antara" atau "sedang" (Poerwardarminta, 1984).

Pengertian media mengarah pada suatu yang mengantar atau meneruskan informasi antara sumber dan penerima pesan. Gerlach dan Ely dalam Azhar Arsyad (2002:25) menjelaskan bahwa pengertian media apabila dipahami secara garis besar dapat disimpulkan sebagai manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi yang memuat peserta didik mampu memeroleh pengetahuan, keterampilan atau sikap.

Sehubungan dengan hat tersebut, Jhon D (1988) juga menyimpulkan bahwa "Media adalah segala bentuk perantara yang digunakan manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, pendapat, gagasan, yang dikemukakan atau disampaikan itu sampai kepada si penerima" (1988:11).

Selanjutnya Blake seperti yang dikutip Jhon D (1988:9) mengatakan bahwa media adalah saluran komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan antara sumber pesan dan penerima pesan. Kemudian Hamalik dalam, Than D(1988) menambahkan bahwa hubungan interaksi itu akan berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang maksimal apabila menggunakan alat bantu yang disebut media komunikasi. Hal ini senada dengan Rohani (1997), yaitu: "Media Pengajaran adalah alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah".

Smaldino dkk, (2008:6) mengemukakan media merupakan berbagai perantara yang bermakna komunikasi. Berasal dari bahasa Latin medium ("di antara"), istilah ini berarti segala sesuatu yang membawa informasi di antara sumber dan penerima. Selanjutnya dikemukakan terdapat enam kategori dasar media yaitu teks, audio, visual, video, objek manipulatif, dan orang. Tujuan media adalah untuk memfasilitasi komunikasi dan belajar. Dengan demikian, konsep media adalah sebagai alat perantara dalam kegiatan komunikasi dan belajar dalam rangka menyampaikan pesan atau informasi pembelajaran.

Berkaitan dengan konsep di atas, Romiszowski (1988:8-9) mendefinisikan media sebagai pembawa pesan (the carriers of messages), dari beberapa sumber pengirim (transmitting source) meliputi orang atau objek benda kepada penerima pesan yaitu siswa. Media sebagai pembawa informasi berinteraksi dengan siswa melalui panca indra mereka. Dalam konteks ini munculah berbagai istilah yang berkaitan dengan proses pembelajaran menggunakan media yaitu pesan (messages),

perangkat pembelajaran (materials), dan metode (*methods*). Romiszowski mengemukakan bahwa pengertian pesan tidak lain adalah informasi yang dikirimkan (*transmitted*) dari sistem pembelajaran kepada pebelajar. Perangkat pembelajaran (*instructional materials*) umumnya dikenal dengan istilah media, sedangkan metode pembelajaran merupakan cara tentang bagaimana semua proses pembelajaran dapat terjadi sesuai dengan yang diharapkan. Dengan demikian metode dapat digambarkan sebagai proses pembelajaran, sedangkan media merupakan komponen sistem yang dapat digunakan sebagai bagian dari proses pembelajaran tersebut.

Pentingnya peranan media dalam pembelajaran dapat dilihat dari semakin banyaknya bukti bahwa penggunaan media berdampak positif terhadap kegiatan pembelajaran. Hal ini dapat terwujud jika media didesain dengan sungguh-sungguh dan media akan berkualitas tinggi jika diintegrasikan ke dalam bagian kegiatan pembelajaran (Kemp & Daytone, 1985:3).

Selanjutnya dikemukakan oleh Kemp & Daytone bahwa outcome yang diperoleh dari penggunaan media yaitu: 1) pesan pembelajaran dapat lebih mudah distandardisasi, 2) pembelajaran dapat lebih menarik, 3) proses belajar menjadi lebih interaktif melalui aplikasi teori belajar, 4) lamanya waktu yang dibutuhkan dalam pembelajaran dapat dikurangi, 5) kualitas belajar dapat ditingkatkan, 6) pembelajaran dapat diberikan kapan dan di mana diinginkan atau dibutuhkan, 7) sikap positif siswa dalam proses belajar dapat ditingkatkan, 8) peranan instruktur dapat lebih diapreasiasi dalam bentuk arahan yang lebih positif.

Berbagai media pengajaran dapat digunakan dalam membantu proses pembelajaran di sekolah guna menunjang kegiatan pembelajaran agar mencapai tujuannya dengan cara yang efisien dan efektif. Ada pun jenis-jenis media pengajaran seperti yang diuraikan oleh Azhar Arsyad, (2006:29) adalah sebagai berikut: berdasarkan perkembangan teknologi, media pengajaran dapat dikelompokkan ke dalam empat kelompok, yaitu; (1) media hasil teknologi cetak, (2) media hasil teknologi audiovisual, (3) media hasil teknologi yang berdasarkan komputer, dan (4) media hasil gabungan teknologi cetak dan komputer.

Para ahli pendidikan juga melakukan pengelompokkan media pengajaran berdasarkan jenis, kegunaan dan modelnya. Sebagaimana yang diterangkan oleh Arief S. Sadiman dkk, (2003:197) bahwa pembahasan media meliputi jenis, kegunaan, model, nama bagian, dan kegunaannya

terdiri dari peralatan proyeksi, yaitu; (1) Overhead Projector (OHP), (2) Microform Reader, (3) Film Strip Projector (Proyektor Film- Rangkai), (4) Slide projector (Proyektor Film-Bingkai), (5) Film Loop Projector (Proyektor Film-Gelang), dan (6) Motion Picture Projector (Proyektor Film), dan dari peralatan elektronik, yaitu; (1) Radio Cassette Recorder (Radio Perekam kaset Audio), (2) Tuner (Penala Radio), (3) Open Reel Tape Recorder (Perekam Pita Audio), (4) Cassette Recorder (Perekam kaset Audio), (5) Amplifier, (6) Loudspeaker, (7) Cassette Synchrocorder (Perekam Kaset Audio Sinkron), (8) Video Tape Recorder (Perekam Pita Video), (9) Video Cassette Recorder (Perekam Kaset Video), (10) Video Disc (Piringan Video).

Para ahli banyak mengemukakan keuntungan-keuntungan serta manfaat dari penggunaan media pendidikan dalam proses belajar mengajar, salah satunya yang dikemukakan oleh Jhon D(1988) tentang keuntungan penggunaan media yaitu:

- 1) Media pendidikan dapat menarik dan memperbesar perhatian anak didik terhadap materi pengajaran yang diberikan,
- 2) Media pendidikan dapat mengurangi, bahkan menghilangkan verbalisme,
- 3) Media pendidikan dapat mengatasi perbedaan pengalaman belajar berdasarkan latar belakang sosial ekonomi dari anak didik,
- 4) Media pendidikan dapat membantu memberikan pengalaman belajar yang sulit diperoleh dengan cara yang lain,
- 5) Media pendidikan dapat mengatasi batas-batas ruang waktu,
- 6) Media pendidikan dapat membantu perkembangan pikiran anak didik secara teratur tentang hal yang mereka alami, misalnya melihat film tentang sesuatu kejadian,
- 7) Media pendidikan dapat membantu anak dalam mengungkap halhal yang sulit ditangkap oleh mata, misalnya bakteri, amoeba, dan lain sebagainya yang kesemuanya harus dibantu dengan media pendidikan semacam mikroskop,
- 8) Media pendidikan dapat membantu menumbuhkan minat usaha sendiri berdasarkan pengalaman dan kenyataan,
- 9) Media pendidikan dapat memungkinkan terjadinya kontak langsung antara anak didik dengan guru, masyarakat serta lingkungannya.

Bila dihubungkan dengan olahraga khususnya dalam cabang pencak silat, maka penentuan dan pemilihan media sangatlah menentukan keberhasilan atlet dalam menguasai materi latihan. Karena sebagaimana diketahui bahwa dalam pencak silat yang lebih dituntut penguasaannya adalah kemampuan motorik. Berkenaan dengan hal tersebut, Azhar Arsyad (2002) menyimpulkan beberapa keuntungan penggunaan video sebagai media pengajaran, yaitu:

- 1) Video dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar dari anak didik ketika membaca, berdiskusi, praktik, dan lain-lain,
- 2) Video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat disaksikan secara berulang-ulang jika dipergunakan,
- Di samping mendorong dan meningkatkan motivasi, video juga dapat menanamkan sikap dan segi-segi afektif lainnya, misalnya video kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran anak didik tentang arti kesehatan,
- 4) Video yang mengandung nilai-nilai positif dapat mendukung pemikiran dan pembahasan dalam kelompok anak didik,
- 5) Video dapat menyajikan peristiwa-peristiwa yang berbahaya bila dilihat secara langsung untuk dijadikan pelajaran bagi anak didik.

Sejalan dengan pendapat Azhar Arsyad, Setijadi (1986) menyimpulkan beberapa tujuan dari penggunaan video dalam proses belajar mengajar, yaitu tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada tujuan kognitif maksudnya penggunaan video dapat mengembangkan matra kognitif, yaitu yang menyangkut kemampuan mengenal kembali dan memberikan rangsangan berupa gerak yang serasi. Dengan mempergunakan video, siswa dapat langsung mendapat koreksi atas penampilan yang belum memenuhi persyaratan.

Sedangkan untuk tujuan psikomotorik, penggunaan video menjadi pilihan yang tepat karena dapat langsung memperlihatkan contoh keterampilan yang menyangkut gerak. Pemakaian media ini juga dapat diperjelas, baik dengan cara diperlambat maupun dipercepat. Tujuannya adalah mengajarkan koordinasi antara gerak yang satu dengan yang lainnya. Sementara itu, untuk tujuan afektif penggunaan video dapat langsung memengaruhi sikap dan emosi.

Video merupakan media yang baik untuk menyampaikan informasi dalam matra afektif siswa. Oleh karena itu, penggunaan media ini sangat tepat pada latihan olahraga pencak silat. Namun demikian, penggunaan video sebagai media pendidikan juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti pengadaan video yang umumnya memerlukan biaya mahal dan waktu yang lama. Pada saat gambar dipertunjukkan gambar-gambar bergerak terus, sehingga tidak semua siswa dapat mengikutinya secara cermat. Selain itu video yang tersedia tidak selalu sesuai dengan kebutuhan belajar, kecuali video yang diproduksi sendiri atau secara khusus. Permasalahan yang lebih penting adalah bagaimana pelatih menerapkan serta mempertontonkan isi dari video tersebut pada atlet.

Oleh karena itu, diperlukan variasi-variasi penyampaian latihan dengan media video sehingga semua siswa atau atlet mampu menguasai materi latihan dengan baik. Salah satunya adalah dengan menyampaikan materi latihan dalam beberapa bagian yang terpisah atau biasa dikenal dengan sistem latihan berantai.

Devies. K. Ivor dalam Setijadi (1970) menyimpulkan bahwa belajar dan mengajar dengan sistem berantai dapat mengurangi tingkat kesalahan. Berantai di sini maksudnya adalah pemberian meteri kepada siswa dilakukan melalui tahapan-tahapan dan urutan-urutan yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga dapat mengurangi kemungkinan tingkat kesalahan. Metode ini dinamakan metode belajar berantai (chain learning).

Tingkah laku yang berantai adalah suatu macam cara belajar. Mata rantai tersebut dapat berupa serentetan perbuatan motorik, seperti belajar sepeda dan lain sebagainya. Suatu mata rantai pada dasarnya terdiri dari serentetan yang terdiri atas dua atau lebih gerakan yang terpisah-pisah, namun pada dasarnya adalah satu gerakan yang utuh. Dengan demikian, untuk melanjutkan pada tingat dua, siswa harus menguasai tingkat satu. Bila kita analogikan pada proses berjalan pada seorang bayi (balita), maka sebelum dapat berjalan dengan baik, sang bayi harus terlebih dahulu dapat merangkak, berjalan dengan memapah dan kemudian baru dapat berjalan dengan baik.

Selain sistem belajar dengan bertahap, ada pula sistem belajar secara langsung. Setijadi (1970;133) mengatakan bahwa latihan secara terus-menerus atau langsung dapat mengakibatkan adanya hubungan antara stimulus dan respon. Sambil meneruskan latihan, isyarat-isyarat bantu harus dihilangkan secara bertahap, sehingga siswa dapat dengan bertahap latihan secara mandiri. Belajar dengan sitem langsung sangat bermanfaat dalam pengajaran motorik, hal ini disebabkan siswa dapat

mengulang terus menerus secara langsung materi yang diberikan. Namun demikian, terdapat kekurangan dari sistem langsung ini.

Pengajaran dengan sistem langsung harus mengutamakan daya ingat yang tinggi, karena materi-materi yang disajikan diajarkan secara langsung tanpa terpenggal-penggal. Selain itu, kelemahan dari sistem langsung ini adalah faktor kebenaran gerakan kurang terkontrol. Hal ini disebabkan ketelitian dari peragaan gerakan kurang dapat diperhatikan dengan baik oleh instruktur (1970;136).

Evaluasi Pemahaman Materi Ajar

- 1. Jelaskan hakikat media pembelajaran!
- 2. Jelaskan jenis-jenis media pembelajaran!
- 3. Jelaskan jenis-jenis media pembelajaran yang dapat dipergunakan dalam pembelajaran pencak silat!
- 4. Rancang dan susun media chart, video dan slide yang akan dipergunakan dalam pembelajaran pencak silat!v



BAB 5





Deskripsi

Pembelajaran pecak silat di sekolah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman serta hakikat tentang pencak silat Selain mengedepankan sikap mental, pembelajaran pencak silat di sekolah juga mengajarkan tentang teknik dasar tanding serta jurus-jurus yang dipertandingkan dalam pertandingan pencak silat.

Relevansi

Setelah memperlajari bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang pembelajaran pencak silat serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, mahasiswa mampu menentukan media yang tepat dipergunakan dalam pembelajaran pencak silat.

Penyajian

Dalam pencak silat terdapat beberapa sikap dan gerak dasar. Sikap dasar terdiri dari: sikap berdiri, sikap jongkok, sikap duduk, sikap berbaring, dan sikap khusus. Sikap berdoa dan memusatkan diri dilakukan pada saat memulai latihan atau aktivitas. Sikap ini dilakukan dengan posisi berdiri badan lurus, tangan lurus di samping badan, tumit rapat, kepala ditundukkan. dilanjutkan sikap berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sikap ini dilakukan pada waktu istirahat untuk mendengarkan penjelasan dan petunjuk dari pelatih atau guru. Sikap ini dilakukan dengan merentangkan kaki ke samping, pergelangan tangan kiri dipegang tangan kanan, ibu jari melingkar. Gerak dasar merupakan pengembangan dari

sikap dasar dan dapat menjadi berbagai bentuk pembelaan. Sikap berdiri pada pencak silat garis besarnya ada tiga, yaitu: sikap berdiri tegak, sikap kangkang,dan sikap kuda-kuda. Dalam menguasai sikap dan gerak dasar, perlu dipahami arah, cara melangkah, langkah, dan posisi serta bentuk/ pola langkah. Delapan penjuru mata angin merupakan arah yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan pembelaan.

Langkah merupakan gerak berpindah dari satu posisi ke posisi lain. Langkah dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu: angkatan, geseran, putaran, lompatan, loncatan, dan ingsutan.

Posisi langkah merupakan posisi berdiri untuk melakukan gerak langkah atau menghadapi lawan. Posisi tersebut meliputi: posisi segaris, posisi tegak lurus, dan posisi serong.

Bentuk/ pola langkah merupakan pola dasar yang dikembangkan dalam melangkah pola dasar tersebut meliputi: pola lurus, pola gergaji, pola ladam (ladam tunggal dan ladam rangkap), pola segitiga (segi tiga tunggal dan segi tiga rangkap), pola segi empat (segi empat lurus dan segi empat potong), dan pola huruf S.

Gambar 2. Bentuk Kuda-Kuda Dasar Evaluasi Pemahaman Materi Ajar

- 1. Jelaskan hakikat sikap pesilat!
- 2. Jelaskan hal-hal yang harus diperhatikan dalam pembelajaran sikap pencak silat!
- 3. Jelaskan tata cara dalam pembelajaran pencak silat!
- 4. Hal-hal apa saja yang sering terjadi dalam pembelajaran pencak silat. Berikan contohnya!

BAB 6



Diskripsi

Pembelajaran pecak silat di sekolah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman serta hakikat tentang pencak silat serta nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat.

Selain mengedepankan sikap mental, pembelajaran pencak silat disekolah juga mengajarkan tentang teknik dasar tanding serta jurus jurus yang dipertandingkan dalam pertandingan pencak silat. Selain itu, pembelajaran pencak silat di sekolah juga mengajarkan materi belaan. Belaan terdiri atas, elakan, hindaran, dan tangkisan. Masing-masing jenis belaan tersebut merupakan salah satu jenis teknik dasar dalam pencak silat.

Relevansi

Setelah memperlajari bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang pembelajaran pencak silat serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, mahasiswa mampu melaksanakan dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhinya keberhasilan pembelajaran pencak silat materi belaan.

Penyajian

Dalam pencak silat, pembelaan merupakan prinsip utama yang dikembangkan. Oleh karena itu, pengembangan sikap dan gerak dan dasar-dasar pembelaan harus dipahami dan dikuasai oleh seseorang yang ingin memiliki keterampilan bela diri pencak silat ini. Pembelaan dasar pencak silat meliputi gerak hindaran, gerak elakan, dan gerak tangkisan. Hindaran adalah suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Sasaran yang dimaksudkan di sini adalah bagian badan yang menjadi tujuan serangan lawan.

Hindaran ke arah delapan penjuru mata angin dapat dilakukan dengan cara: hadap, sisi, angkat kaki, dan kaki silang.

- 1. Hindar, hadap yang menghindar dengan memindahkan kaki. Sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
- 2. Hindar sisi, menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
- 3. Hindar angkat kaki, menghindar dengan cara angkat kaki.
- 4. Hindar kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki secara menyilang.

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Elakan ini terdiri dari: elak bawah, elak atas, elak samping, elak belakang lurus dan berputar.

- 1. Elakan bawah: mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
- 2. Elak atas: mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah.
- 3. Elak Samping: mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
- 4. Elak belakang: mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping.

Tangkisan adalah usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung itu bertujuan:

- 1. Mengalihkan serangan dari lintasannya.
- 2. Membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.

Pelaksanaan tangkisan selalu disertai sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan: satu lengan, siku, dua lengan, kaki.

Evaluasi Pemahaman Materi Ajar

- 1. Jelaskan hakikat belaan dalam pencak silat!
- 2. Jelaskan perbedaan elakan dan berikan contoh pengaplikasian, hindaran, dan tangkisan dalam teknik dasar belaan dalam pencak silat!
- 3. Jelaskan hal-hal yang sering terjadi dalam pembelajaran teknik dasar belaan dalam pencak silat!
- 4. Jelaskan faktor-faktor keberhasilan dalam pembelajaran pencak silat teknik dasar belaan!



BAB 7



Diskripsi

Pembelajaran pecak silat disekolah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman serta hakikat tentang pencak silat serta nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat.

Selain mengedepankan sikap mental, pembelajaran pencak silat disekolah juga mengajarkan tentang teknik dasar tanding serta jurusjurus yang dipertandingkan dalam pertandingan pencak silat. Selain itu, pembelajaran pencak silat disekolah juga mengajarkan materi serangan. Serangan terdiri dengan menggunakan tangan, dan kaki. Namun demikian, serangan dalam pencak sialt dapat mempergunkan seluruh bagian tubuh manusia. Masing-masing jenis serangan tersebut merupakan salah satu jenis teknik dasar dalam pencak silat.

Relevansi

Setelah memperlajari bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang pembelajaran pencak silat serta faktor-faktor yang memepengaruhinya. Selain itu, mahasiswa mampu melaksanakan dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran pencak silat materi serangan.

Penyajian

Serangan pada dasarnya usaha untuk pembelaan diri dengan mengenai sasaran pada tubuh lawan dengan menggunakan lengan/ tangan atau tungkai/kaki. Walaupun bentuk serangan tangan itu banyak bentuknya namun yang perlu dikuasai sebagai dasar adalah pukulan lururs Semua bentuk pukulan ini harus didasari dengan kuda-kuda. Setiap pelaksanaan pukulan harus ada koordinasi antara sikap kaki dengan tangan.

Serangan kaki sering disebut juga dengan tendangan, memiliki berbagai bentuk. Ada tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, dan tendangan belakang. Semua bentuk tendangan ini memiliki prinsip yang sama yaitu mengangkat lutut dan kaki tumpu selalu menapak, sementara tangan berfungsi untuk menjaga keseimbangan.

Evaluasi Pemahaman Materi Ajar

- 1. Jelaskan hakikat serangan dalam pencak silat!
- 2. Jelaskan perbedaan antara serangan tangan dan serangan kaki ditinjau dari sisi efektivitas serangan!
- 3. Jelaskan hal-hal yang sering terjadi dalam pembelajaran teknik dasar serangan dalam pencak silat!
- 4. Jelaskan faktor-faktor keberhasilan dalam pembelajaran pencak silat teknik dasar serangan!

BAB8



Deskripsi

Pembelajaran pecak silat di sekolah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman serta hakikat tentang pencak silat serta nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat.

Selain mengedepankan sikap mental, pembelajaran pencak silat di sekolah juga mengajarkan tentang teknik dasar tanding serta jurus jurus yang dipertandingkan dalam pertandingan pencak silat. Selain itu, pembelajaran pencak silat di sekolah juga mengajarkan materi kombinasi serangan bela. Salah satu jenis serangan bela dalam teknik dasar pencak silat adalah teknik jatuhan. Teknik jatuhan dalam pencak silat merupakan teknik silat tanding lanjutan. Teknik ini merupakan kombinasi antara teknik belaan dan serangan.

Belaan terdiri atas, elakan, hindaran, dan tangkisan. Masing-masing jenis belaan tersebut merupakan salah satu jenis teknik dasar dalam pencak silat.

Relevansi

Setelah memperlajari bab ini mahasiswa diharapkan dapat memahami tentang pembelajaran pencak silat serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, mahasiswa mampu melaksanakan dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhinya keberhasilan pembelajaran pencak silat mated belaan.

Penyajian

Teknik jatuhan merupakan usaha pembelaan dengan menjatuhkan lawan melalui tangkapan, sapuan, dan guntingan. Tangkapan biasanya dilakukan terhadap serangan lawan dengan kaki (tendangan) yang dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan sekaligus.

Sapuan merupakan serang pada kaki lawan bagian bawah (di bawah mata kaki) dalam usaha menjatuhkan lawan. Sapuan ini terdiri dari sapuan tegak, sapuan rebah, dan sapuan melingkar.

Sapuan tegak dilakukan dalam posisi berdiri dengan telapak atau punggung kaki. Sapuan rebah dilakukan dengan cara merebahkan did ke depan sehingga hanya dilakukan dengan punggung kaki. Sementara pelaksanaan sapuan melingkar diawali dengan memutar tubuh membelakangi lawan, sambil merebahkan diri sehingga perkenaan kaki pada kaki lawan dengan tumit.

Sementara itu, guntingan juga usaha menjatuhkan lawan dengan menggunakan kaki, di mana kedua kaki digerakkan ke arah pinggang atau lutut dengan gerakan yang berlawanan seperti gunting. Pada pelaksanaan guntingan, kedua tangan harus bebas, artinya tidak bolah ada tumpuan ke lantai atau berpegangan pada tubuh lawan.

Evaluasi Pemahaman Materi Ajar

- 1. Jelaskan hakikat serangan dalam jatuhan!
- 2. Jelaskan jenis-jenis jatuhan dalam pencak silat!
- 3. Jelaskan hal-hal yang sering terjadi dalam pembelajaran teknik dasar jatuhan!
- 4. Jelaskan faktor-faktor keberhasilan dalam pembelajaran pencak silat teknik jatuhan!

BAB9



Deskripsi

Sebagai olahraga prestasi, maka pertandingan pencak silat diatur dengan peraturan pertandingan. Pertandingan diiaksanakan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni, dan olahraga. Para atletnya juga diharapkan dapat menjunjung tinggi ikrar pesilat. Untuk melaksanakan pertandingan, setiap unsure yang terlibat dalam pertandingan, baik pesilat, petugas pelaksana sampai gelanggang pertandingan diatur sedemikian rupa.

Relevansi

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan mahasiswa memahami dan mengetahui peraturan-peraturan serta ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam pertandingan pencak silat. Sehingga mahasiswa mampu melaksanakan kejuaraan pencak silat. Oleh karena itu, pada bab ini akan disajikan pokok-pokok yaitu menangkis/ mengelak/ menghindar/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan teknik dan taktik bertanding, dengan didukung dengan ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang baik serta memanfaatkan kekayaan teknik untuk mendapatkan nilai terbanyak.

1. Kategori Tunggal

Kategori pertandingan pencak silat menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

2. Kategori ganda

Kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata. Senjata yang digunakan terdiri dari golok, toya, dan senjata khas daerah masing-masing. Pesilat harus tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

3. Kategori regu adalah:

Kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 3 orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

penggolongan pertandingan

Penggolongan pertandingan dan ketentuan tentang umur serta berat badan yang di atur dalam Pasal 2 meliputi:

- 1. Berdasarkan umur dan jenis kelamin untuk semua kategori terdiri atas:
 - a. Pertandingan golongan dewasa untuk Putra dan Putri, berumur di atas 17 tahun s/d 35 tahun.
 - b. Pertandingan golongan remaja untuk Putra dan Putri, berumur di atas 14 tahun s/d 17 tahun.
- 2. Berdasarkan Kelas.

Pembagian kelas menurut berat badan hanya berlaku untuk kategori tanding yang dilakukan dengan badan.

- a. Golongan Dewasa:
 - 1) Tanding Putra
 - 1) Kelas A 45 kg s/d 50 kg; 2) Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg; 3) Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg; 4) Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg; 5) Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg; 6) Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg; 7) Kelas G di atas 75 kg s/d 80 kg; 8)

Kelas H di atas 80 kg s/d 85 kg; 9) Kelas I di atas 85 kg s/d 90 kg; 10) Kelas J di atas 90 kg s/d 95 kg

Tanding Putri

- 1) Kelas A 45 kg s/d 50 kg Penimbangan 2) Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg; 3) Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg;
- 4) Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg; 5) Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg; 6) Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg

b. Goiongan Remaja

- 1) Tanding putra, terdiri atas:
 - 1) Kelas A 39 kg s/d 42 kg; 2) Kelas B di atas 42 kg s/d 45 kg;
 - 3) Kelas C di atas 45 kg s/d 48 kg d) Kelas D di atas 48 kg s/d 51 kg e) Kelas E di atas 51 kg s/d 54 kg; 6) Kelas F di atas 54 kg s/d 57 kg; 7) Kelas G di atas 57 kg s/d 60 kg 8) Kelas H di atas 60 kg s/d 63 kg; 9) Kelas I di atas 63 kg s/d 66 kg

Demikian seterusnya dengan selisih 3 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk putra dan 8 kelas untuk putri.

A. Perlengkapan Gelanggang dan Pertandingan

1. Gelanggang

Gelanggang dapat **di lantai dan** dilapisi matras dengan tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, boleh ditutup dengan alas yang tidak licin. Berukuran 10m x 10m dengan warna dasar hijau terang clan garis berwarna putih sesuai dengan keperluannya, disediakan oleh Komite Pelaksana dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Untuk kategori tanding mengikuti ketentuan sebagai berikut: Gelanggang pertandingan terdiri dari
 - 1) Bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10m x 10m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8m.
 - 2) Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis berwarna putih selebar \pm 5 cm ke arah luar.
 - 3) Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
 - 4) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding terdiri atas:

- a. Sudut berwarna biru yang berada di sebelah ujung kanan meja pertandingan.
- b. Sudut berwarna merah yang berada di arah diagonal sudut biru.
- c. Sudut berwarna putih yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.
- b. Untuk kategori tunggal, ganda dan regu mengikuti ketentuan sebagai berikut: gelanggang penampilan untuk ketiga kategori tersebut adalah bidang gelanggang dengan ukuran 10 m x 10 m.
 - 1) Kelengkapan Gelanggang

Kelengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh Komite Pelaksana terdiri dari:

- a) Meja dan kursi pertandingan.
- b) Meja clan kursi wasit Juri.
- c) Farmulir pertandingan dan alat tulis menulis.
- d) Jam pertandingan, gong (alat lainnya yang sejenis), dan bel.
- e) Lampu babak atau alat lainnya untuk menentukan babak. Lampu isyarat berwarna merah, biru, dan kuning untuk memberikan isyarat yang diperlukan sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung.
- g) Bendera kecil berwarna merah dan biru, bertangkai, masing-masing dengan ukuran 30 cm x 30 cm untuk juri tanding dan bendera dengan ukuran yang sama warna kuning untuk pengamat waktu.
- h) Papan informasi catatan waktu peragaan pesilat kategori tunggal, ganda, dan regu.
- i) Tempat senjata.
- j) Papan nilai.
- k) Timbangan.
- I) Perlengkapan pengeras suara (sound system)
- m) Ember/ baldi dan gelas piastik, kain pel, keset kaki.
- n) Alat perekam suara/ gambar, operator, dan perlengkapannya.
- o) Papan nama; Ketua Pertandingan, Dewan Wasit Juri, Sekretaris Pertandingan, Pengamat Waktu, Dokter Pertandingan, Juri sesuai dengan urutannya (I s/d V). Bila diperlukan istilah tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa lain yang dituliskan di bagian bawah.
- p) Perlengkapan lain yang diperlukan.

B. KATEGORI TANDING

1. Perlengkapan

a. Pakaian

Pesilat petanding memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam sabuk putih. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Badge badan induk organisasi (IPSI) di dada sebelah kiri dan nama negara (daerah) di bagian punggung. Disediakan oleh pesilat. Tidak mengenakan/ memakai asesoris apapun selain pakaian pencak silat.

- b. Pelindung badan dertgarf ketentuan sebagai berikut:
 - 1) Kualitas standar pesilat.
 - 2) Warna hitam.
 - 3) Ukuran 3 (tiga) macam: extra besar, besar, sedang, dan kecil.
 - 4) Sabuk/ bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenal sudut.
 - 5) Satu gelanggang memerlukan setidaknya 5 buah pelindung dari setiap ukuran.
- b. Pesilat putra menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, sedangkan pesilat putri memakai pembalut yang disediakan oleh masing-masing kontingen.
- c. Pelindung sendi satu lapis ukuran tipis tanpa ada bagian yang tebal bertujuan untuk melindungi cidera sesuai dengan fungsinya (lutut, pergelangan tangan/kaki, siku) kecuali atas arahan dokter. Disediakan oleh pesilat.

2. Tahapan Pertandingan

Pertandingan menggunakan tahapan babak pertandingan mulai dari penyisihan, seperempat final, semi final dan final tergantung pada jumlah peserta pertandingan, berlaku untuk semua kelas.

3. Babak pertandingan clan waktu

- a. Pertandingan dilangsungkan dalam 3 babak.
- b. Tiap babak terdiri atas 2 menit bersih.
- c. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 menit.
- d. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding.

e. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.

4. Pendamping Pesilat

- a. Setiap pesilat khusus untuk kategori tanding, didampingi oleh pendamping pesilat sebanyakbanyaknya 2 orang yang memahami dengan baik seluruh ketentuan dari peraturan pertandingan pencak silat, sedapatnya yang telah berpredikat Pelatih tingkat kebangsaan (nasional).
- b. Pakaian pendamping pesifat adalah pakaian pencak silat model standar warna hitam dan mengenakan sabuk/ bengkung warna orange lebar 10 (sepuluh) cm dengan badge badan induk organisasi nasional di dada sebelah kiri dan nama negara di bagian punggung.
- d. Setelah wasit memeriksa kesiapan semua petugas dengan isyarat tangan, wasit memberi aba-aba kepada kedua pesilat untuk memulai pertandingan.
- e. Pada waktu istirahat antara babak, Pesilat harus kembali ke sudut masing-masing. Pendamping Pesilat melaksanakan fungsinya sesuai ketentuan pasal 5 ayat 4.
- f. Selain wasit dan kedua pesilat, tidak seorang pun berada dalam gelanggang kecuali atas permintaan Wasit.
- g. Setelah babak akhir selesai, kedua Pesilat kembali ke sudut masingmasing untuk menunggu keputusan pemenang. Wasit memanggil kedua pesilat pada saat keputusan pemenang akan diumumkan dan pemenang diangkat tangannya oleh wasit, dilanjutkan dengan memberi hormat kepada ketua pertandingan.
- h. Selesai pemberian hormat, kedua pesilat saling berjabatan tangan dan meninggalkan gelanggang diikuti oleh wasit dan para juri yang memberi hormat dan melaporkan berakkhirnya pelaksanaan tugas kepada ketua pertandingan. Wasit dan juri setelah melaporkan meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri meja ketua pertandingan.

5. Ketentuan Bertanding

- a. Aturan Bertanding
 - Pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat yaitu menangkis mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan

kaida-kaidah pencak silat serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan. Yang dimaksud dengan kaidah adalah bahwa dalam mencapai prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalma melakukan serangan/ pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

- 2) Pembelaan dan serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal pasang dilanjutkan dengan langkah, sekurangkurangnya 3 bentuk 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.
- 3) Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyakbanyaknya 4 jenis serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 4 jenis akan diberhentikan oleh wasit. Serangan sejenis dengan menggunakan tangan yang dilakukan secara beruntun dinifai satu serangan.
- 4) Serangan yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik.

b. Aba-aba Pertandingan

- Aba-aba "Bersedia" digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat dan bagi seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai.
- 2) Aba-aba "Mulai" digunakan tiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan, bisa pula dengan isyarat.
- 3) Aba-aba "Berhenti" digunakan untuk menghentikan pertandingan.
- 4) Aba-aba "Pasang" dan "Silat" digunakan untuk pembinaan.
- 5) Pada awal dan akhir pertandingan setiap babak ditandai dengan pemukulan gong.

6. Sasaran

Yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah "Togok" yaitu bagian tubuh kecuali leher dan dari pusat kemaluan.

- a. Dada
- b. Perut (pusat ke atas)
- c. Rusuk kiri dan kanan
- d. Punggung atau belakang badan

Bagian tungkai dan lengan dapat dijasikan sasaran serangan antara dalam usaha menjatuhkan lawan tetapi tidak memunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.

7. Larangan

Larangan yang dinyatakan sebagai pelanggaran.

- a. Pelanggaran Berat
 - 1) Tidak menggunakan kaidah dan pola langkah.
 - 2) Menyerang bagian badanyang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat hingga kemaluan dan mengakibatkan lawan cidera/jatuh.
 - 3) Usaha mematahkan persendian secara langsung.
 - 4) Sengaja melemparkan lawan ke luar gelanggang.
 - 5) Membenturkan/ menghantukkan kepala dan menyerang dengan kepala.
 - 6) Menyerang lawan sebelum aba-aba "Mulai" dan menyerang sesudah aba-aba "Berhenti" dari wasit, menyebabkan lawan cidera.
 - 7) Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkeram, dan menjambak (menarik rambut).
 - 8) Menentang, menghina, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara belebihan terhadap lawan.
 - 9) Melakukan penyimpangan terhadap aturan bertanding setelah mendapat peringatan I karena pelanggaran hal tersebut.
- b. Pelanggaran Ringan
 - 1) Keluar dari gelanggang secara berturut-turut dengan sengaja.
 - 2) Merangkul lawan dalam proses pembelaan.
 - 3) Melakukan serangan dengan teknik sapuan sambil merebahkan diri secara berulang kali dengan tujuan untuk mengulur waktu.
 - 4) Menyerang pada sasaran yang sah namun tidak memunyai nilai secara sengaja dengan tujuan untuk membuat lawan cidera.

- 5) Menghubungi orang luar dengan sikap/isyarat dan perkataan.
- 6) Membawa dan atau memakai barang terlarang dan membahayakan permainan.
- 7) Kedua pesilat pasif atau bila salah satu pesilat selalu pasif diserang lawannya.

8. Kesalahan Teknik Pembelaan

- a. Serangan yang sah dengan lintasan serangan yang benar, jika karena kesalahan teknik pembelaan lawannya yang salah (elakan yang menuju pada lintasan serangan), tidak dinyatakan sebagai pelanggaran.
- b. Jika pesilat yang kena serangan tersebut cidera (luka) dan tidak pingsan, maka wasit segera memanggil dokter. jika dokter memutuskan pesilat tersebut tidak fit, maka ia dinyatakan kalah teknik.
- c. Jika pesilat yang kena serangan tersebut tidak dapat segera bangkit, wasit langsung melakukan hitungan teknik. Bila sampai hitungan ke 10 tetap tidak dapat bangkit, maka ia dinyatakan kalah teknik.

9. Hukuman

Tahapan dan bentuk hukuman

a. Tegoran

Diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan. Tegoran terdiri atas tegoran I dan tegoran II. Tegoran berlaku hanya untuk 4 babak saja.

b. Peringatan

Berlaku untuk seluruh babak, terdiri atas:

- 1) Peringatan I: diberikan bila pesilat melakukan: 1) Pelanggaran berat.
- Mendapat tegoran yang ketiga akibat pelanggaran ringan.
 Setelah peringatan I masih dapat diberikan tegoran terhadap pelanggaran ringan.
- 2) Peringatan II: diberikan bila pesilat kembali mendapat hukuman peringatan setelah peringatan.
- 3) Peringatan III: diberikan bila pesilat kembali mendapat hukuman peringatan setelah Peringatan II.
- 4) Diskualifikasi: diberikan bila pesilat;

- a) Mendapat peringatan setelah peringatan.
- b) Melakukan pelanggaran berat yang didorong oleh unsurunsur kesengajaan dan bertentangan dengan norma sportivitas.
- c) Melakukan pelanggaran berat dengan hukuman peringatan 1. namun lawan cidera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
- d) Setelah penimbangan 15 menit sebelum pertandingan, berat badannya tidak sesuai dengan kelas yang diikuti.

10. Penilaian

a. Nilai Prestasi Teknik:

- Nilai 4 Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan.
- Nilai 1 + 1: Tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan 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 memunahkan 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 memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

b. Sprat Teknik Nilai

- 1) Tangkisan yang dinilai adalah berhasilnya pesilat mengagalkan serangan lawan dengan teknik pembelaan menahan atau mengalihkan arah serangan secara langsung/kontak, yang segera ditakuti dengan serangan yang masuk pada sasaran.
- 2) Elakan yang dinilai adalah berhasilnya pesilat membebaskan diri dari serangan lawan dengan teknik pembelaan memindahkan sasaran terhadap serangan, yang langsung disusul dengan serangan yang mengenakan sasaran, atau teknik jatuhan yang berhasil.

- <u>Catatan:</u> Nilai 1 untuk tangkisan/ elakan, sedangkan serangan masuk dinilai sesuai dengan serangannya, serangan tangan = nilai 1, serangan kaki= nilai 2, menjatuhkan = nilai 3.
- 3) 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.
- 4) Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun). 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.
- 5) Teknik menjatuhkan yang dinilai adalah berhasilnya pesilat menjatuhkan lawan sehingga bagian tubuh (dari lutut ke atas) menyentuh matras dengan pedoman:

Nilai Hukuman

Ketentuan nilai hukuman:

- a. Nilai -1 (kurang 1) diberikan bila pesilat mendapat tegoran I
- b. Nilai -2 (kurang 2) diberikan bila pesilat mendapat tegoran il
- c. Nilai -5 (kurang 5) bila pesilat mendapat peringatan
- d. Niiai -10 (kurang 10) bila pesilat mendapat peringatan II.

11. Penentuan Kemenangan

- 1) Menang angka
 - 1. Bila jumlah juri menentukan menang atas seorang pesilat lebih banyak dari pada lawan. Penentuan kemenangan dilaksanakan oleh masing-masing juri.
 - 2. Bila terjadi hasil nilai yang sama maka pemenang ditentukan berdasarkart pesilat yang paling sedikit mendapat nilai hukuman.
 - Bila hasilnya masih sama, maka pemenangnya adalah pesilat yang mengumpulkan nilai prestasi teknik tertinggi paling banyak. Pada dasarnya nilai 1 + 2 adalah lebih tinggi dari nilai 2 saja.

- 4. Bila hasilnya masih sama, maka pertandingan ditambah 1 babak lagi.
- 5. Bila hasilnya masih sama, maka tidak perlu diadakan penimbangan ulang, namun dilihat dari hasil penimbangan berat badan 15 menit sebelum bertanding.
- 6. Bila hasilnya tetap sama, maka diadakan undian oleh ketua pertandingan yang disaksikan oleh kedua menejer tim.
- 7. Hasil penilaian juri diumumkan pada papan nilai, setelah babak terakhir/ penentuan kemenangan selesai dilaksanakan.

2) Menang Teknik

- 1. Karena lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan karena permintaan pesilat sendiri/ mengundurkan diri.
- 2. Karena keputusan dokter pertandingan.
- 3. Atas permintaan Pendamping Pesilat.
- 3. Menang mutlak

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

4. Menang R.S.C./W.M.P.

Menang karena pertandingan tidak seimbang.

5. Menang W.O.

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

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

F. KATEGORI TUNGGAL

1. Perlengkapan Bertanding

a. 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. Boleh memakai lambang IPSI di dada sebelah kiri.

b. Senjata

- 1) Golok atau parang dengan ukuran antara 30 cm s/d 40 cm.
- 2) Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm s/d 180 cm, dengan garis tengah 2.5 cm s/d 3.5 cm.

2. Tahapan Pertandingan

- 1) Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 5 peserta maka dipergunakan sistem *pool*.
- 2) Dua peraih nifai tertinggi dari setiap *pool* ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian di tahap berikutnya, kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final. Peserta tingkat final adalah 3 pemenang menurut urutan perolehan nilai dari tahapan *pool* pertandingan sebelumnya.
- 3) Jumlah *pool* ditetapkan oleh rapat antara delegasi teknik, ketua pertandingan dan dewan juri serta disampaikan kepada peserta dalam rapat teknik.
- 4) Pembagian *pool* peserta dilakukan melalui undian dalam rapat teknik.

3. Waktu Pertandingan

Waktu penampilan adalah 3 menit.

4. Tata Cara Pertandingan

- a. 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.
- b. Sentata yang akan dipergunakan sudah diperiksa dan disahkan oleh ketua pertandingan, kemudian diletakkan pada standar yang disediakan oleh panitia penyelenggara.

- c. 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.
- d. Sebelum peragaan dimulai ketua pertandingan memberi isyarat dengan bendera kuning kepada para juri, pengamat waktu, dan aparat pertandingan lainnya agar bersiap untuk memulai tugas.
- e. Setelah selesainya pembukaan salam persilat, gong tanda waktu dimulainya pertandingan dibunyikan, dan peserta pertandingan langsung melaksanakan peragaan tangan kosong dilanjutkan dengan bersenjata. Berakhirnya waktu yang ditetapkan ditandai dengan bunyi gong.
- f. Setelah waktu peragaan berakhir, pesilat memberi hormat kepada juri dan ketua pertandingan dari titik tengah gelanggang, dan selanjutnya meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri ketua pertandingan, berjalan menurut adab yang telah ditentukan.
- g. Para juri kemudian memberikan penilaian untuk peragaan yang baru saja berlangsung selama 30 detik.
- h. 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.

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

- a. Aturan Bertanding
 - Peserta menampilkan jurus tunggal baku selama 3 menit terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok/ parang clan tongkat. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 5 detik. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenanakan hukuman.

- 2) Jurus tunggal baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong dan senjata, irama gerak, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.
- 3) Tidak diperkenankan bersuara selama waktu peragaan.
- 4) Bila pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya, peragaan dihentikan oleh ketua pertandingan dan pesilat yang bersangkutan tidak mendapat nilai. Ketentuan ini juga berlaku untuk kategori ganda dan regu.

b. Penilaian

- 1) Penilaian terdiri atas:
 - a) Nilai kebenaran yang mencakup unsur:
 - (1) Kebenaran gerakan dalam setiap jurus.
 - (2) Kebenaran urutan gerakan
 - (3) Kebenaran urutan jurus.

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

- b) Nilai kekompakan, kemantapan dan soliditas yang mencakup unsur:
 - (1) Kekompakan, kemantapan, dan soliditas gerakan.
 - (2) Keserasian irama gerak.
 - (3) Kesamaan penghayatan gerak.
 - (4) Tenaga dan stamina.

Remberian nilai antara 50 s/d 60 angka yang dinilai secara total/ terpadu di antara keempat unsur kekompakan, kemantapan, soliditas.

c. Hukuman

- 1) Hukuman pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena kesalahan terdiri atas:
 - a) Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus.