

BAB II
TEKNIK POLA PENYERANGAN DENGAN PUKULAN LURUS DALAM
PENCAK SILAT MENGGUNAKAN METODE *DRILL* PADA SISWA
KELAS XII IPS 2 SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
MEMPAWAH HILIR

A. Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat sudah menyebar di Nusantara sejak zaman dahulu dan memiliki berbagai aliran di tiap-tiap daerah. Kini penyebaran pencak silat semakin pesat hingga ke mancanegara dan sudah diakui oleh UNESCO sebagai warisan budaya tak benda.

Menurut Gristyutawati (2012:130), Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri asli bangsa Indonesia yang kaya akan keberagaman teknik, manfaat serta nilai-nilai luhur yang patut untuk dilestarikan keberadaannya. Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa. banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Kemampuan kognitif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan konsep pencak silat, proses berpikir cepat dalam menghadapi permasalahan yang segera dipecahkan dan pengambilan keputusan secara tepat dan akurat. Kemampuan afektif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan yang mengarah pada sikap sportivitas, saling menghargai serta menghormati sesama teman latihan-tanding, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat dan masih banyak lagi sikap yang lainnya.

Menurut Gunawan (2017:8), Pencak silat adalah bela diri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Dimana pencak silat sebagai olahraga dapat

membantu di dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Gerakan-gerakan silat melibatkan seluruh anggota tubuh seperti tangan, kaki dan badan, sehingga bila dilakukan secara tepat dan terarah tidak hanya akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak pada seseorang.

Menurut Ediyono dan Widodo (2019:300), Seni bela diri pencak silat sebagai metode bertarung secara filosofis mengajarkan pendidikan spiritual dan fisik untuk membantu para peminatnya dalam menghayati nilai-nilai moral yang luhur di dalamnya. Pencak Silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah olahraga yang mengandung unsur seni beladiri, olahraga, dan juga sebagai sarana pembentukan karakter seseorang serta meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Olahraga pencak silat sebagai bagian dari program pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana yang dapat membangun nilai-nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia.

1. Sejarah Pencak Silat

Pencak Silat merupakan hasil budaya masyarakat Indonesia dalam hal membela diri, dan mempertahankan diri. Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun, namun hingga saat ini belum ada bukti sejarah yang menjelaskan sejak kapan pencak silat itu ada. Banyak sekali perdebatan akan sejarah lahirnya pencak silat tersebut. Meskipun terus terjadi perdebatan dan pertanyaan-pertanyaan mengenai asal muasal pencak silat, beberapa ahli berpendapat bahwa sebetulnya pencak silat memang sudah ada sejak dahulu. Manusia menggunakan pencak silat untuk bertahan hidup, untuk melawan hewan buas bahkan juga digunakan untuk melawan sesama

manusia. Dugaan itu diperkuat dengan relief-relief yang terukir secara jelas di dinding-dinding candi.¹ Namun pada saat itu penamaan bahwa itu merupakan pencak silat belum ditentukan secara istilah.

Menurut Mizanudin, Sugiyanto dan Saryanto (2018:265), Bermula dari nenek moyang bangsa Indonesia yang memiliki cara dalam melindungi diri dan mempertahankan hidupnya dari tantangan alam, sehingga mereka menciptakan bela diri dengan menirukan gerakan binatang yang ada di alam sekitarnya, seperti: gerakan kera, harimau, ular, burung elang. Bela diri juga berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak. Bela diri juga sudah ada sejak zaman kerajaan-kerajaan besar, seperti kerajaan Sriwijaya, dan Majapahit, yang mana memiliki pendekar-pendekar dan prajurit yang kemahirannya dalam pembelaan diri dapat diandalkan.

Untuk mengetahui sejarah dan berkembangnya silat dapat dilihat dari berbagai artefak senjata yang ditemukan dari masa klasik (Hindu-Budha) serta pahatan relief-relief yang berisikan sikap-sikap kuda silat di Candi Prambanan dan Borobudur. Sementara itu pengaruh ilmu bela diri dari Cina dan India dalam silat. Hal ini karena sejak awal kebudayaan Melayu telah mendapat pengaruh dari kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, dan mancanegara lainnya. Perkembangan silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum penyebar agama Islam pada abad ke-14 di nusantara. Kala itu pencak silat diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau atau pesantren. Silat menjadi bagian dari latihan spiritual.

a. Perkembangan pada Zaman Kerajaan

Peradapan yang tinggi telah dimiliki oleh bangsa Indonesia, sehingga dapat berkembang menjadi rumpun berbangsa yang maju. Daerah-daerah dan pulau-pulau yang dihuni berkembang menjadi masyarakat dengan tata pemerintahan dan kehidupan yang teratur. Tata pembelaan diri di zaman tersebut terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan

diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan kelompok.

Para ahli bela diri dan pendekar mendapat tempat yang tinggi dimasyarakat. Begitu pula para empu yang membuat senjata pribadi yang ampuh seperti keris, tombak, dan senjata khusus. Pasukan yang kuat di zaman Kerajaan Sriwijaya dan Majapahit serta kerajaan lainnya dimasa itu terdiri dari prajurit-prajurit yang mempunyai keterampilan pembelaan diri yang tinggi. Penanaman jiwa keprajuritan dan kesatria selalu diberikan untuk mencapai keunggulan dalam ilmu pembelaan diri. Untuk menjadi prajurit atau pendekar diperlukan syarat-syarat dan latihan mendalam dibawah bimbingan seorang guru.

Pada masa perkembangan agama Islam ilmu beladiri dipupuk bersama ajaran kerohanian. Sehingga basis-basis agama Islam terkenal dengan ketinggian ilmu beladirinya. Pada zaman kerajaan beladiri sudah dikenal untuk kenyamanannya serta untuk memperluas wilayah kerajaan dalam melawan kerajaan yang lainnya. Kerajaan- kerajaan pada waktu itu seperti kerajaan Kutai, Tarumanegara, Mataram, Kediri, Singasari, Sriwijaya dan Majapahit yang mempunyai prajurit yang dibekali ilmu bela diri untuk mempertahankan wilayahnya, pada masa ini istilah pencak silat belum ada. Tahun 1019-1041 pada zaman kerajaan Kahuripan yang dipimpin oleh Prabu Erlangga dari Sidoarjo, sudah mengenal ilmu beladiri pencak dengan nama “Eh Hok Hik” yang artinya “Maju Selangkah Memukul”

b. Perkembangan pada Zaman Penjajahan Belanda

Pemerintah Belanda tidak memberikan kesempatan perkembangan pencak silat atau pembelaan diri nasional, karena dipandang berbahaya terhadap kelangsungan penjajahan. Larangan berlatih diadakan bahkan laerangan untuk berkumpul dan berkelompok. Kegiatan pencak silat dilakukan dengan sembunyi-sembunyi dan hanya dipertahankan oleh kelompok-kelompok kecil. Kesempatan-kesempatan yang diijinkan hanya berupa pertunjukan atau upacara. Pengaruh dari penekanan

dizaman penjajahan Belanda ini banyak mewarnai perkembangan pencak silat untuk masa sesungguhnya.

c. Perkembangan pada Pendudukan Jepang

Politik Jepang terhadap bangsa yang diduduki berlainan dengan politik Belanda. Pencak silat sebagai ilmu nasional didorong dan dikembangkan untuk kepentingan Jepang sendiri, dengan mengorbankan semangat pertahanan menghadapi sekutu. Dimana-mana atas anjuran Shimitsu diadakan pemusatan tenaga aliran pencak silat.

Diseluruh Jawa didirikan gerakan pencak silat, yang diusulkan untuk dipakai sebagai gerakan olahraga setiap pagi disekolah-sekolah. Usul itu ditolak oleh Shimitsu karena khawatir akan mendesak Tasyo, Jepang.

Sekalipun Jepang memberi kesempatan untuk menghidupkan unsur-unsur warisan kebesaran bangsa, tujuannya adalah untuk mempergunakan semangat yang diduga akan berkobar lagi demi kepentingan Jepang sendiri bukan kepentingan Nasional. Meskipun demikian, adakeuntungannya yang diperoleh dari zaman itu, masyarakat sadar untuk mengembalikan ilmu pencak silat pada tempat semestinya. Masyarakat mulai menata kembali pencak silat dan mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung didalamnya dalam kehidupan sehari-hari.

d. Perkembangan Pada Zaman Kemerdekaan

Pada zaman kemerdekaan ini perkembangan pencak silat dibagi menjadi empat priode.

1) Periode Perintisan (tahun 1948-1955)

Periode ini adalah perintisan berdirinya organisasi pencak silat yang bertujuan untuk menampung perguruan-perguruan pencak silat. Pada tanggal 18 Mei 1948 di Solo (menjelang PON ke 11), para pendekar berkumpul dan membentuk organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI). Ketua umum pertama IPSSI adalah Mr. Wonsonegoro. Kemudian diubah nama menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), yang dimaksud untuk menggalang kembali semangat

juang bangsa Indonesia dalam pembangunan. Selain itu IPSI mempunyai tujuan yang dapat memupuk persaudaraan dan kesatuan bangsa Indonesia sehingga tidak mudah dipecah belah. Tahun 1948 sejak didirikan PORI yaitu wadah induk-induk organisasi olahraga, IPSI sudah menjadi anggota. IPSI juga aktif mendirikan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

2) Periode Konsolidasi dan Pematapan

Setelah terbentuknya organisasi pencak silat, maka IPSI mengkonsolidasikan kepada anggota-anggota perguruan pencak silat seluruh Indonesia. Untuk pematapan program sehingga pencak silat selain sebagai beladiri juga dapat dipakai olahraga, maka dibuatlah peraturan pertandingan pencak silat. Sebelum dibuat peraturan pertandingan pencak silat pada PON III bersifat ekshibisi, tanpa diperhitungkan medalnya. Dengan terbentuknya peraturan tersebut maka PON VIII pencak silat pertama kali dipertandingkan dan telah diikuti 15 daerah.

3) Periode Pengembangan

Setelah Wongsonegoro ketua IPSI tahun 1973-1977 dipimpin oleh Tjokopranolo (wakil gubernur DKI Jaya). Pada periode ini pencak silat dikembangkan dengan mengadakan seminar pencak silat yang pertama di Tugu Bogor (tahun 1973). Pengembangan pencak silat pada periode ini tidak hanya dalam negeri saja, tapi keluar negeri, yaitu ekshibisi ke Belanda, Jerman, Australia, dan Amerika. Pada tanggal 22-23 September tahun 1979 berlangsung Konferensi Federasi Pencak Silat Internasional yang dihadiri oleh negara Singapura, Malaysia, Brunei Darussalam, dan Indonesia sebagai tuan rumah.

Pada tanggal 7-Maret 1980 di Jakarta ketua umum Ikatan Pencak Silat Indonesia bapak H. Eddy Marzuki Nalapraya bersama wakil-wakil negara Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam mendirikan Federasi Internasional Pencak Silat yang dinamakan Persilat (persekutuan pencak silat antar bangsa). Presiden Persilat I

adalah bapa H. Eddy Marzuki Nalapraya, menjabat sampai tahun 2002.

Dengan terbentuknya Persilat, maka perkembangan pencak silat lambat laun sampai ke beberapa negara. Kejuaraan tingkat internasional yang pertama adalah diadakannya Invitasi Pencak Silat Internasional 1 tahun 1982 di Jakarta. Perkembangan berikutnya hingga saat ini telah dilaksanakan kejuaraan dunia sebanyak sebelas kali.

Persilat telah berhasil menghimpun 46 negara anggota yang tersebar di kawasan Asia, Eropa, Australia dan Ocenia, Timut Tengah dan Afrika serta Amerika. Tahun 1987 pencak silat berhasil masuk pertama kali dalam pekan olahraga Asia Tenggara (Sea Games XIV di Jakarta), yang diikuti oleh lima negara yaitu Malaysia, Singapura, Brunai Darussalam, Thailand, dan Indonesia.

4) Periode Pembinaan

Pencak silat yang sudah berkembang dinegara-negara Asia Eropa, Australia, Timur tengah, serta Amerika oleh karena itu PB IPSI secara terus menerus melakukan pembinaan. Untuk melangsungkan pembinaan tersebut, maka PB IPSI mewakili pembinaan dengan pesta pencak silat tiga negara tanggal 25-26 April 1980, yang diikuti oleh negara Indonesia, Malaysia dan Singapura sebagai tuan rumah. Sejak tahun 1992 nama Invasitas Pencak Silat diganti dengan Kejuaraan Dunia Pencak Silat yang pertama kali di Jakarta oleh 20 negara peserta.

Menyadari pentingnya mengembangkan peranan pencak silat maka dirasa perlu adanya organisasi pencak silat yang bersifat nasional, yang dapat pula mengikat aliran-aliran pencak silat di seluruh Indonesia. Pada tanggal 18 Mei 1948, terbentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Kini IPSI tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia. Beberapa organisasi silat nasional maupun internasional mulai tumbuh dengan pesat. Seperti di Asia,

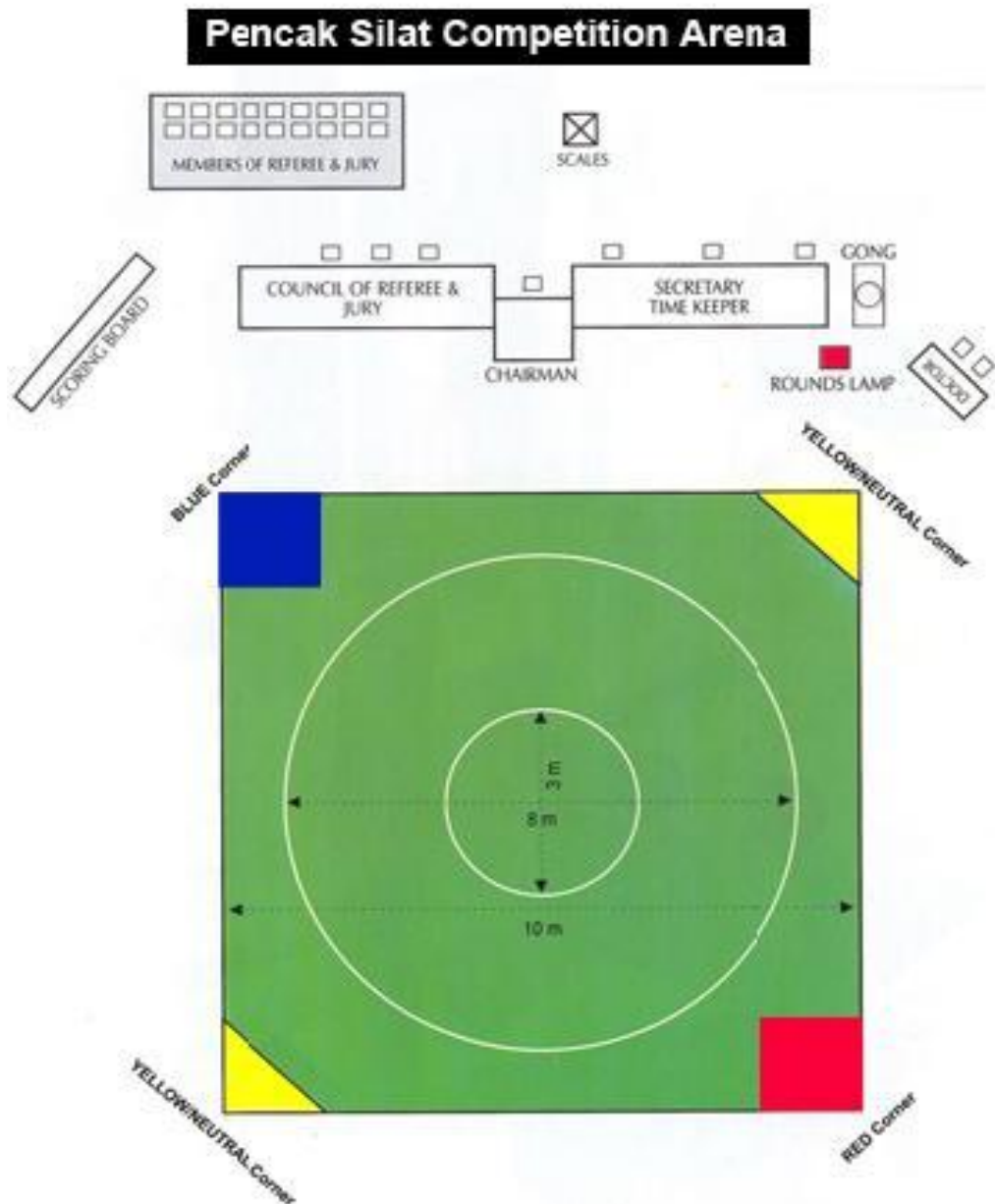
Amerika Serikat dan Eropa. Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olah raga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam SEA Games.

2. Sarana dan Prasarana Pencak Silat

Pada pencak silat terdapat beberapa peralatan yang digunakan dalam pertandingan. Alat yang digunakan juga tidak jauh berbeda dari peralatan yang digunakan cabang bela diri lain. Dalam pertandingan pencak silat peralatan yang digunakan adalah matras, *body protector*, pelindung kemaluan dan tulang kering serta pelindung gigi.

a. Matras

Matras dalam pencak silat dijadikan sebagai arena pertandingan, yang memiliki ukuran sesuai standar Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia yaitu matras memiliki ketebalan 3-5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 m x 10 m, warna dasar hijau terang dan garis berwarna putih dengan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m, garis putih sendiri lebarnya 5 cm. Tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan, dan didalam gelanggang tersebut terdapat sudut-sudut, sudut biru yang letaknya disebelah ujung kanan meja pertandingan, sudut merah berada diarah di antara sudut biru dan sudut putih kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.



Gambar 2.1 Ukuran Arena Pertandingan Pencak Silat

Sumber: Wardoyo & Ali (2022:77)

b. Seragam Pencak Silat

Seperti olahraga beladiri lain yang ada di dunia, pencak silat juga memiliki peraturan soal pakaian atau seragam yang digunakan dalam pertandingan. Pakaian yang dikenakan dalam pertandingan pencak silat yaitu warna hitam, meskipun ada sebagian perguruan yang menggunakan

warna lain selain hitam. Namun, pada pertandingan resmi seragam yang digunakan pesilat adalah model standar warna hitam, serta sabuk putih. Pada waktu bertanding di kategori tanding sabuk putih dilepaskan.

Untuk pesilat wanita yang berjilbab, disarankan berwarna hitam polos. Seragam pencak silat harus dibuat dari bahan yang kuat namun tidak kaku. Model seragamnya sendiri dibuat dengan bentuk baju lengan panjang hingga ke pergelangan (lebar 10 cm). Boleh memakai badge badan induk organisasi (IPSI) berada di dada sebelah kiri dan nama negara atau daerah di bagian punggung.



Gambar 2.2 Seragam Pencak Silat

Sumber: Fitinline, 2023

c. *Body Protector* atau Pelindung Tubuh

Body protector digunakan untuk melindungi bagian tubuh pesilat dari serangan lawan agar tidak berdampak besar dan membuat cedera parah saat pertandingan. Pelindung ini disesuaikan ukurannya dengan bentuk tubuh masing masing pesilat.



Gambar 2.3 *Body Protector* Pencak Silat

Sumber: Ghaffari, 2023 (Dokumen Pribadi)

d. Koteka atau Pelindung Kemaluan

Koteka digunakan untuk melindungi kemaluan dari serangan tendangan yang salah sasaran.



Gambar 2.4 Pelindung Kemaluan Pencak Silat

Sumber: Ghaffari, 2023 (Dokumen Pribadi)

e. Deker

Deker digunakan untuk melindungi tulang kering dan tungkai yang tebalnya tidak boleh lebih dari 1 cm.



Gambar 2.5 Deker (Pelindung Tulang Kering)

Sumber: Ghaffari, 2023 (Dokumen Pribadi)

- f. Pelindung Gigi digunakan untuk melindungi gigi dan gusi dari cedera untuk para atlet saat pertandingan berlangsung.



Gambar 2.6 Pelindung gigi (*Gumshield*)

Sumber: Ghaffari, 2023 (Dokumen Pribadi)

3. Kategori Pertandingan Pencak Silat

Kategori pertandingan pencak silat adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/menyerang/menghindar pada sasaran dan menjatuhkan lawan yang dibedakan menjadi 4 macam, yaitu:

- a. Tanding

Kategori tanding dalam pencak silat adalah menampilkan 2 kubu dari pesilat dimana masing-masing akan berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan juga serangan yaitu menangkis/ mengelak/ mengena/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dan mendapatkan nilai terbanyak.



Gambar 2.7 Kategori Tanding

Sumber: Binus, 2019

b. Tunggal

Kategori tunggal dalam pencak silat menampilkan seorang pesilat yang memperagakan jurus tunggal baku yang terdiri dari jurus tangan kosong dan jurus menggunakan senjata. Adapun senjata yang digunakan yaitu golok dan toya.



Gambar 2.8 Kategori Tunggal

Sumber: Binus, 2019

c. Ganda

Kategori ganda dalam pencak silat menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang sama dan keduanya menampilkan jurus serang dan bela yang sudah terencana, efektif, estetis, mantap dan juga logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.



Gambar 2.9 Kategori Ganda

Sumber: Binus, 2019

d. Regu

Kategori regu dalam pencak silat menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dalam satu tim yang akan menampilkan jurus regu baku dengan benar, kompak, dan tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.



Gambar 2.10 Kategori Regu

Sumber: Binus, 2019

4. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

Dalam pertandingan pencak silat tentu ada sebuah peraturan yang dibuat agar pertandingan berjalan sistematis dan tidak adanya tindak kecurangan, maka dari itu berdasarkan MUNAS IPSI

a. Sistem dan Tahapan dalam pertandingan

1. Pertandingan menggunakan sistem gugur. Sistem-sistem lainnya boleh ditentukan oleh IPSI bila perlu.
2. Tahapan pertandingan mulai dari penyisihan, seperempat final, semi final dan final tergantung pada jumlah peserta pertandingan, berlaku untuk semua kelas.
3. Setiap kelas diikuti minimal 2 (dua) peserta.

b. Babak pertandingan dan waktu

1. Untuk usia dini dan pra remaja

- Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak.
- Tiap babak terdiri dari 1.5 (satu setengah) menit bersih.
- Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit bersih.
- Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding.
- Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.

2. Untuk usia Remaja dan Dewasa

- Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak.
- Tiap babak terdiri dari 2 (dua) menit bersih.
- Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit bersih.
- Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.

3. Untuk Master/Pendekar I & II

- Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak.
- Tiap babak terdiri atas 1.5 (satu setengah) menit bersih.
- Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit bersih.
- Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.

c. Pendamping pesilat

- Persiapan dimulainya pertandingan diawali dengan masuknya Wasit dan juri ke gelanggang dari sebelah kanan Ketua pertandingan. Sebelum memasuki gelanggang Wasit Juri memberi hormat dan melapor tentang akan dimulainya pelaksanaan tugas kepada ketua pertandingan.

- Sebelum pertandingan dimulai, Wasit akan memeriksa setiap pesilat yang bertanding di sudut masing-masing. Setiap pesilat yang akan bertanding mendapat isyarat dari Wasit, memasuki gelanggang dari sudut masing-masing, kemudian memberi hormat kepada pendamping, wasit dan ketua pertandingan, selanjutnya pesilat diwajibkan melakukan rangkaian gerak jurus perguruan 5 (lima) sampai 10 (sepuluh) gerakan kemudian kedua pesilat kembali mengambil tempat di sudut yang telah ditentukan.
- Untuk memulai pertandingan, Wasit memanggil kedua pesilat, seterusnya kedua pesilat berjabat tangan, memberi peringatan tentang peraturan dan siap untuk memulai pertandingan.
- Setelah Wasit memeriksa kesiapan semua petugas dengan isyarat tangan kanan, Wasit memberi aba-aba kepada kedua pesilat untuk memulai pertandingan.
- Pada waktu istirahat antara babak, pesilat harus kembali ke sudut masing-masing.
- Selain Wasit dan kedua pesilat, tidak seorangpun berada dalam gelanggang kecuali atas permintaan Wasit.
- Setelah babak akhir selesai, kedua pesilat kembali ke sudut masing-masing atau wasit memanggil kedua pesilat pada saat keputusan pemenang yang akan diumumkan dan pemenang diangkat tangannya oleh Wasit, dilanjutkan dengan memberi hormat kepada Ketua Pertandingan.
- Selesai pemberian hormat, kedua pesilat saling berjabat tangan dan meninggalkan gelanggang diikuti oleh Wasit dan para Juri yang akan berkumpul di hadapan ketua pertandingan untuk memberi hormat dan melaporkan berakhirnya pelaksanaan tugas kepada Ketua Pertandingan. Wasit dan Juri, setelah melaporkan meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri meja Ketua Pertandingan.

d. Ketentuan pertandingan

- Pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan kaedah pencak silat serta mematuhi aturan yang ditentukan. Yang dimaksud kaedah adalah bahwa dalam mencapai prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan kombinasi dalam melakukan serangan/pembelaan serta kembali ke sikap pasang.
- Pembelaan dan serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang, pola langkah serta adanya koordinasi yang baik dalam melakukan serangan dan pembelaan. Setelah melakukan serangan dan pembelaan harus kembali pada sikap awal pasang dengan tetap menggunakan pola langkah serta adanya koordinasi yang baik dalam melakukan serangan dan pembelaan. Wasit akan memberikan aba-aba “LANGKAH” jika seorang pesilat tidak melakukan teknik pencak silat yang semestinya.
- Serangan beruntun yang dilakukan oleh satu pesilat harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara kearah sasaran sebanyak banyaknya 6 (enam) teknik serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serangan bela lebih dari 6 (enam) teknik serangan akan diberhentikan wasit. Serangan terus menerus dengan menggunakan teknik serangan tangan yang sama dinilai satu serangan.
- Serangan yang dinilai adalah serangan yang mengenai sasaran yang sah dengan menggunakan kaedah, mantap dan bertenaga.

e. Aba-aba pertandingan

- Aba-aba “BERSEDIA” digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat dan seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai. Aba-aba ini digunakan selama pertandingan.
- Aba-aba “MULAI” digunakan tiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan dan disertai dengan isyarat.

- Aba-aba “BERHENTI” atau “TI” digunakan untuk menghentikan pertandingan.
- Aba-aba “PASANG”, “LANGKAH” dan “SILAT” digunakan untuk pembinaan.
- Pada awal dan akhir pertandingan setiap babak ditandai dengan pemukulan gong.

f. Sasaran

Yang dapat dijadikan sasaran sah dan dinilai adalah “Badan” yaitu bagian tubuh kecuali leher keatas dan dari pusat ke kemaluan :

- Dada
- Perut (Pusat keatas)
- Rusuk kiri dan kanan
- Punggung atau belakang badan (kecuali serangan langsung ke seluruh tulang belakang). Tendangan sabit dari samping diperbolehkan termasuk untuk serangan balasan pada sapuan gagal.

Tungkai dapat dijadikan sasaran antara dalam usaha menjatuhkan tetapi tidak mempunyai nilai dan tidak ada unsur mencederai.

g. Larangan

Larangan dinyatakan pelanggaran :

Pelanggaran Berat :

- Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher,kepala serta bawah pusat hingga kemaluan serangan langsung ke seluruh tulang belakang.
- Usaha mematahkan persendian secara langsung
- Sengaja melemparkan laan keluar gelanggang
- Membenturkan/menghantukan kepala dan menyerang dengan kepala

- Menyerang lawan sebelum aba-aba “MULAI” dan menyerang sesudah aba-aba “BERHENTI” dari wasit, menyebabkan lawan cidera
- Menggumul, menggihit, mencakar, emncengkram dan menjambak (menarik rambut/jilbab)
- Menentang, menghina, menyerang, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara berlebihan terhadap lawan ataupun terhadap aparat pertandingan (Delegasi teknik, Ketua Pertandingan, Dewan wasit Juri, Wasit Juri dan lain-lain petugas) serta kepada penonton.
- Menghempas/membanting lawan dengan sengaja didalam atau diluar gelanggang dalam waktu pertandingan.
- Memegang, menangkap atau merangkul sambil melakukan serangan.

Pelanggaran ringan :

- Tidak menggunakan salah satu unsur kaedah (sikap pasang dan pola langkah)
- Keluar dari gelanggang (satu kaki keluar dari gelanggang) secara sengaja atau tidak sengaja menginjak garis tidak termasuk keluar gelanggang.
- Merangkul lawan dalam proses pembelaan
- Melakukan serangan dengan teknik sapuan depan/brlakang, guntingan sambil meebahkan diri dengan tujuan untuk mengulur waktu.
- Berkomunikasi dengan orang luar atau pendamping dengan isyarat atau perkataan.
- Kedua pesilat pasif atau bila salah satu pesilat pasif lebih dari 5 detik.
- Berteriak yang berlebihan selama bertanding
- Lintasan serangan yang salah.

- Mendorong dengan sengaja yang mengakibatkan pesilat lawannya keluar garis bidang laga. Apabila keluar gelanggang akibat dorongan yang bukan teknik, tidak termasuk keluar gelanggang, yang mendorong mendapatkan binaan.
- Pesilat dengan sengaja membalikkan badan membelakangi lawan.
- Taktik yang mengulur waktu (melepaskan ikatan sabuk/ membuka ikatan rambut)
- Mendapat hitungan dari wasit. Yang dimaksud mendapat hitungan dari wasit adalah apabila salah seorang pesilat kelelahan atau sebab lain, maka wasit akan memberikan hitungan sampai dengan 9, setelah itu menanyakan kepada pesilat, bila siap pertandingan akan dilanjutkan tapi pesilat diberikan binaan. Apabila terulang lagi pesilat akan dihitung dan diberikan teguran 1, dan seterusnya.
- Pembinaan hanya diberikan 1(satu) kali untuk 1 (satu jenis pelanggaran ringan).

h. Hukuman

Tahapan untuk memberikan hukuman :

Teguran :

- Diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan yang diulangi dalam babak yang sama setelah melalui 1 (satu) kali pembinaan
- Teguran dapat diberikan langsung apabila pesilat melakukan pelanggaran berat yang tidak menyebabkan lawan cedera

Peringatan :

Berlaku untuk seluruh babak pada pelanggaran berat terdiri atas :

Peringatan 1

Diberikan bila pesilat :

- Melakukan pelanggaran berat yang menyebabkan kecederaan kepada pihak lawan.
- Mendapat teguran yang ketiga akibat pelanggaran ringan

Setelah peringatan 1 masih dapat diberikan teguran terhadap jenis pelanggaran ringan yang laun dalam babak yang sama.

Peringatan II :

Diberikan bila pesilat kembali mendapatkan hukuman peringatan setelah peringatan II. Setelah peringatan I masih dapat diberikan teguran terhadap jenis pelanggaran ringan yang lain dalam babak yang sama.

Peringatan III :

Diberikan bila pesilat kembali mendapat hukuman peringatan setelah peringatan II dan langsung dinyatakan diskualifikasi. Peringatan III harus diperlihatkan oleh wasit.

Diskualifikasi

Diberikan bila pesilat :

- Mendapat peringatan setelah peringatan II
- Melakukan pelanggaran berat yang didorong oleh unsur-unsur kesengajaan dan bertentangan dengan norma sportivitas.
- Melakukan pelanggaran berat dengan hukuman peringatan I atau teguran I, namun lawan cedera dan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
- Setengah penimbangan 15 menit sebelum pertandingan berat badannya tidak sesuai dengan kelas yang diikuti.
- Pesilat terkena doping. Pesilat yang gagal dalam test doping akan didiskualifikasi. Medali, sertifikat dan segala jenis penghargaan harus dikembalikan kepada panitia penyelenggara.
- Pesilat tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum pertandingan pertama (untuk seluruh kategori) dimulai.

B. Teknik dalam Pencak Silat

1. Sikap Hormat

Sikap hormat yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan. Posisi sikap hormat adalah badan tegap, kaki rapat tangan didepan dada terbuka dan rapat dengan jari-jari tangan menghadap keatas.



Gambar 2.11 Sikap Hormat Pencak Silat

Sumber: Binus, 2019

2. Sikap Tegak

Sikap tegak merupakan posisi siap berdiri tegak pada pencak silat, posisi sikap tegak antara lain :

a. Sikap Tegak 1

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan disamping badan terbuka, tumit rapat kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus kedepan.



Gambar 2.12 Sikap Tegak 1

Sumber: Strada, 2023

b. Sikap Tegak 2

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak kedua tangan dipinggang, tangan mengepal menghadap keatas, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus kedepan.



Gambar 2.13 Sikap Tegak 2

Sumber: Strada, 2023

c. Sikap Tegak 3

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan mengepal didepan dada, kedua kaki dibuka sejajar selebar bahu, pandangan lurus kedepan.



Gambar 2.14 Sikap Tegak 3

Sumber: Strada, 2023

d. Sikap Tegak 4

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dan kedua telapak tangan menyilang didepan dada dengan jari-jari tangan terbuka, kedua kaki dibuka tidak terlalu lebar dengan posisi telapak kaki sejajar.



Gambar 2.15 Sikap Tegak 4

Sumber: Strada, 2023

3. Kuda-Kuda

Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagian dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan serang bela. Secara khusus, kuda-kuda dapat dibagi menjadi beberapa jenis antara lain kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, dan kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda silang belakang, dan kuda silang depan.

a. Sikap Kuda-kuda Depan

Berdirilah tegak di pusat arah mata angin. Geser kaki kiri atau kanan ke depan. Berat badan bertumpu pada tungkai depan, posisi badan tegak dan pandangan ke depan. Tungkai depan ditekuk dan kaki belakang lurus. Telapak kaki belakang serong ke arah luar.

b. Sikap Kuda-kuda Belakang

Posisi awal berdiri tegak di pusat arah mata angin. Gerakkan kaki kiri atau kanan ke belakang, posisi badan condong ke belakang. Kaki

pada posisi belakang ditekuk. Berat badan bertumpu pada tungkai belakang. Tungkai belakang dipakai sebagai tumpuan.

c. Sikap Kuda-kuda Samping

Sikap kuda-kuda samping dilakukan dengan cara berdiri tegak di pusat mata angin. Geser salah satu kaki ke samping kiri atau kanan. Kaki yang posisinya tidak bergeser, diluruskan. Kaki yang bergeser, ditekuk ke samping. Berat badan bertumpu pada tungkai yang ditekuk.

d. Sikap Kuda-kuda Tengah

Sikap awal, berdiri di pusat mata angin. Fokus pandangan ke depan. Kedua kaki dibuka ke samping melebihi lebar bahu. Kedua tungkai ditekuk dengan berat badan bertumpu di tengah. Selanjutnya, lakukan sikap kuda-kuda tengah dengan melangkah ke segala arah. Lakukan kegiatan ini dengan percaya diri.

e. Sikap Kuda-kuda Silang Belakang

Sikap awal, berdiri tegak di pusat mata angin. Salah satu kaki dilangkahkan ke belakang dengan gerakan sedikit menyilang. Telapak kaki yang dipindah berada sejajar dengan telapak kaki lainnya. Badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian, berjalanlah ke depan dan lakukan sikap kuda-kuda silang belakang.

f. Sikap Kuda-kuda Silang Depan

Posisi awal, berdiri tegak di pusat mata angin. Salah satu kaki dilangkahkan ke depan dengan sedikit menyilang. Kaki yang dipindah sejajar dengan kaki lain. Berat badan ditumpukan pada tungkai kaki depan.



Sikap kuda-kuda depan



Sikap kuda-kuda belakang



Sikap kuda-kuda samping



Sikap kuda-kuda tengah



Sikap kuda-kuda silang depan



Sikap kuda-kuda silang belakang

Gambar 2.16 Sikap Kuda-kuda

Sumber: Strada, 2023

4. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara tektis dan efektif. Sikap pasang dan kuda-kuda. Berikut gambar sikap pasang dasar yang terbagi menjadi delapan sikap pasang dasar yaitu :

- a. Sikap pasang dengan kuda-kuda depan sejajar



Gambar 2.17 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Depan Sejajar

Sumber: Mujahabadi, 2014

- b. Sikap pasang dengan kuda-kuda badan berputar (slewah/suliwa)



Gambar 2.18 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Badan Berputar

Sumber: Mujahabadi, 2014

c. Sikap pasang dengan kuda-kuda seorang didepan.



Gambar 2.19 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Serong Depan

Sumber: Mujahabadi, 2014

d. Sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap.



Gambar 2.20 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Tengah Menghadap

Sumber: Mujahabadi, 2014

e. Sikap pasang dengan kuda-kuda silang kebelakang.



Gambar 2.21 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Silang Belakang

Sumber: Mujahabadi, 2014

f. Sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menyamping.



Gambar 2.22 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Tengah Menyamping

Sumber: Mujahabadi, 2014

g. Sikap pasang dengan kuda-kuda silang didepan.



Gambar 2.25 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Silang Depan
Sumber: Nugroho (2005:153)

h. Sikap pasang dengan kuda-kuda satu kaki diangkat.



Gambar 2.24 Sikap Pasang Dengan Kuda-kuda Satu Kaki Diangkat
Sumber: Mujahabadi, 2014

5. Gerakan Langkah

Gerak langkah adalah teknik perpindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indra untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk

kepentingan serangan dan bela. Dalam pelaksanaannya selalu dikombinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.

- a. Gerakan langkah ke belakang
- b. Gerakan langkah serong kiri belakang
- c. Gerakan langkah ke kiri
- d. Gerakan langkah serong kiri depan
- e. Gerakan langkah ke depan
- f. Gerakan langkah serong kanan depan
- g. Gerakan langkah ke kanan
- h. Gerakan langkah serong kanan belakang

Gerakan langkah ditinjau dari cara pelaksanaannya meliputi: angkatan, geseran, insutan (seseran), lompatan, dan putaran.

6. Pola Serangan

Pola serangan dalam pencak silat adalah serangkaian gerakan yang bertujuan untuk menyerang lawan. Menurut Amjad dan Mega (2016:35) Pola penyerangan berarti melakukan serangan terlebih dahulu tanpa memberikan kesempatan bagi lawan untuk menyerang balik. Menurut Mulyana (2013:85) teknik serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela, dan semuanya dilakukan secara taktis. Menurut Khusharyati (2010:11) Pola serangan yang dilakukan memanfaatkan anggota tubuh secara efektif untuk memperoleh poin sebanyak banyaknya mulai dari sikap pasang serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan kembali pada sikap pasang.

Menurut Ediyono dan Widodo (2019:302) Pola serangan dilaksanakan secara taktis yang selalu dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan. Menurut Fatoni (2012:14) Pola Serangan dilakukan secara efektif dan efisien yang dilakukan dengan berbagai bentuk kuda-kuda dan bentuk tangan mengepal atau terbuka dengan memperhatikan lintasan serang. Menurut Muhtar (2018:90) Pola

serangan adalah penggunaan seluruh bagian tubuh untuk melakukan rangkaian serangan dan gerakan tersebut harus dilakukan dengan baik dan sempurna sedangkan menurut Lubis dan Wardoyo (2014:46) Beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pesilat kategori tanding adalah unsur pembelaan dan serangan, menyerang lawan dan menjatuhkan lawan dengan penggunaan taktik dan teknik bertanding dan pola langkah yang dimanfaatkan untuk mendapat nilai terbanyak. Pola penyerangan yang umum digunakan antara lain:

- a. Serangan tunggal yaitu melakukan serangan satu kali saja. Setelah menyerang pesilat mengambil jarak aman dengan menjauhi lawan atau merapatkan badan ketubuh lawan.
- b. Kombinasi serangan yang sama yaitu serangan kaki diikuti serangan kaki, dapat berbeda teknik berbeda kaki, atau menggunakan kaki yang sama berturut-turut atau teknik yang sama berturut-turut.
- c. Kombinasi serangan tangan dan kaki yaitu serangan tangan bersifat hantaran dahulu untuk mengejutkan atau melengahkan lawan, lalu diikuti serangan dari kaki.
- d. Kombinasi langkah dengan serangan yaitu langkah digunakan untuk mendekati lawan baru melakukan serangan
- e. Kombinasi serangan dengan jatuhan yaitu serangan awal hanya berupa pancingan agar lawan membalas yang kemudian dilanjutkan menjatuhkan lawan

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pola serangan dalam pencak silat adalah serangkaian gerakan atau kombinasi dari beberapa teknik dasar, langkah dan jatuhan dengan tujuan untuk menyerang lawan Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pola serangan dengan kombinasi serangan yang sama. Adapun teknik serangan yang digunakan adalah pukulan lurus.

1. Macam-macam Serangan Dalam Pencak Silat

Serangan dapat dikatakan juga sebagai belaan atau pertahanan aktif.

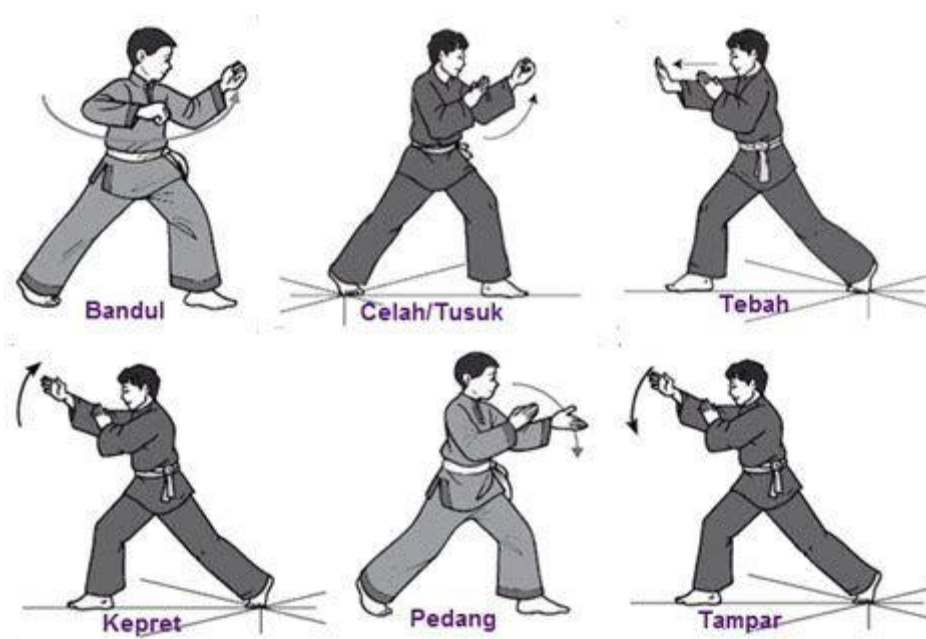
Pengertian serangan dalam pencak silat adalah teknik untuk merebut

inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela dan semuanya dilaksanakan secara taktis.

Ditinjau dari komponen alat penyerangan dan lintasannya, serangan dibedakan menjadi beberapa tahap, yaitu:

a. Pukulan

Pukulan merupakan teknik serangan dengan menggunakan tangan atau lengan, berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi pukulan tusuk, pukulan sangga, pukulan getok, pukulan totok, pukulan tinju, pukulan tampar, pukulan pagut, pukulan swing, pukulan cambuk, pukulan busur, pukulan tebas, pukulan papas, pukulan depan, dan pukulan samping.



Gambar 2.25 Teknik Serangan Dengan Pukulan

Sumber: Hartono, 2016

1. Pukulan Lurus

Pukulan depan atau bisa juga disebut pukulan lurus adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Pukulan lurus harus dilakukan dengan tepat dan benar agar tidak terjadi cedera. Pukulan lurus merupakan pukulan yang dilakukan dengan

mengarahkan salah satu tangan untuk memulai aksi memukul ke depan. Menurut Kriswanto (2015:60) Pukulan lurus adalah pukulan yang mengarah kedepan, tangan mengepal dan tangan satunya lagi menutup atau melindungi dada. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pukulan lurus adalah pukulan dengan satu tangan mengepal yang mempunyai lintasan lurus kedepan dengan dada lawan sebagai sasaran

Dalam melakukan pukulan lurus ada 3 tahap yang harus dilakukan yaitu: awalan, tahap gerakan dan gerakan lanjutan (Amjad dan Mega 2016:35).

a) Gerakan Awalan

Sikap kuda-kuda kiri depan, kedua belah tangan bersiap di depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.

b) Tahap Gerakan

Telapak kaki kanan dan kiri sejajar (pararel), tangan kanan memukul dengan mengubah kepalan telungkup

c) Gerakan Lanjutan

Lakukan dengan mengubah atau mengganti posisi kaki dan tangan yang memukul.

b. Sikutan

Sikutan berdasarkan lintasannya terdiri dari sikutan tusuk, sikutan sangga, sikutan atas, sikutan samping ke luar, sikutan samping ke dalam, dan sikutan belakang. Berikut beberapa macam teknik sikutan dasar pencak silat.

1. Sikutan depan

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu kaki kiri di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.

- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan, yaitu siku tangan kiri ditekuk lurus ke depan dan tangan kanan ditekuk di depan dada jari-jari rapat dalam posisi berdiri.

Berikut adalah gambar dari serangan siku depan:



Gambar 2.26 Sikutan Depan

Sumber: Hartono, 2016

2. Sikutan belakang

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal, berdiri dengan kaki kiri di belakang dalam keadaan ditekuk dan kaki kanan di depan dengan lutut agak ditekuk.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan dengan siku tangan kanan ditekuk lurus ke belakang dan siku tangan kiri ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat dengan telapak tangan berdiri tegak.

Berikut adalah gambar dari serangan siku belakang:



Gambar 2.27 Sikutan Belakang

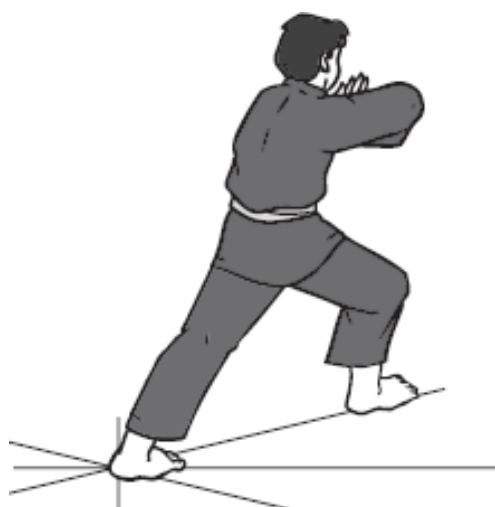
Sumber: Hartono, 2016

3. Sikutan serong

Cara melakukan sebagai berikut:

- a. Posisi awal, berdiri serong ke kiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kanan di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kiri lurus ke belakang.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan siku kanan ditekuk, kemudian dilemparkan ke arah sasaran dan tangan kiri ditekuk di depan dada.

Berikut adalah gambar dari serangan siku serong:



Gambar 2.28 Sikutan Serong

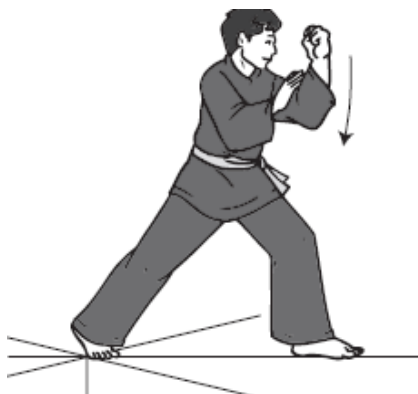
Sumber: Hartono, 2016

4. Sikutan bawah

Cara melakukan sebagai berikut:

- a. Posisi awal berdiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kiri dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan, tangan kiri ditekuk di depan dada dalam keadaan tegak lurus, kemudian dipukulkan ke bawah, yaitu ke arah sasaran, sedangkan tangan kanan ditekuk di samping badan.

Berikut adalah gambar dari serangan siku bawah:



Gambar 2.29 Sikutan Bawah

Sumber: Hartono, 2016

c. Tendangan

Tendangan dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan lintasan dan penguasaannya meliputi tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan T, tendangan busur/melingkar belakang, tendangan busur depan.



Gambar 2.30 Macam-macam Tendangan Pencak Silat

Sumber: Lukman, 2019

d. Lututan

Lututan ditinjau dari lintasannya terdiri dari lututan depan dan lututan samping.



Gambar 2.31 Serangan Dengan Lutut Dalam Pencak Silat

Sumber: Kompas.com, 2022

e. Tangkapan

Tangkapan terdiri dari tangkapan luar dan tangkapan dalam.

f. Kunciian

Kunciian ditinjau dari cara pelaksanaan terdiri dari kunciian penggoyah, kunciian tiga titik, kunciian lengan, kunciian tungkai, kunciian bahu dan leher.

g. Jatuhan

Jatuhan ditinjau dari komponen penyerangannya dari sapuan tegak, sapuan rebah, kaitan, ungkitan dan guntingan.

Teknik penyerangan dalam pencak silat ada dua jenis, yaitu serangan langsung dan serangan tidak langsung. Serangan langsung dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan. Sementara serangan tidak langsung dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan. Pada penelitian ini peneliti akan fokus untuk meneliti serangan langsung dengan pukulan lurus sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran di kelas.

7. Belaian

Belaian atau pertahanan merupakan taktik untuk menggagalkan serangan lawan. Berdasarkan sifatnya, belaian terdiri dari belaian layan dan belaian sambut. Ditinjau dari pelaksanaannya terdiri dari belaian layan dibagi menjadi 5, yaitu sebagai berikut.

- Hindaran adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan.
- Elakan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan dan tidak berpindah kuda-kuda.
- Egosan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan dan mengubah kuda-kuda salah satu kaki

- Redaman adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan dengan cara memotong serangan lawan sebelum serangan tersebut terwujud.
- Tangkisan berdasarkan pelaksanaannya meliputi tangkisan jempuit, tangkisan tempel, tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan lenggang, tangkisan liuk, tangkisan tepis, tangkisan potong, tangkisan lenggang, tangkisan liuk, tangkisan tepis, tangkisan kibas, tangkisan kepruk, dan tangkisan siku.

C. Latihan

Latihan merupakan suatu aktifitas fisik maupun nonfisik yang bertujuan untuk mengasah kemampuan serta keterampilan seseorang. Menurut Sukadiyanto (2010:5), Latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training. Dalam istilah bahasa Indonesia semua itu mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan beberapa peralatan sesuai dengan tujuan dangerakannya kebutuhan cabang olahraganya. Sehingga dalam berlatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Menurut Sukadiyanto (2010:5), Latihan yang berasal dari kata exercises adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

1. Konsep Latihan

Proses latihan dalam olahraga memiliki konsep atau aturan yang harus dijalankan oleh semua pelatih dan diikuti oleh atletnya. Pemahaman mengenai konsep latihan ini akan membantu pelatih dalam membina atletnya yang sedang dalam proses latihan menuju pertandingan untuk meraih prestasi. Menurut Sukadiyanto (2010:1), Latihan merupakan suatu

proses perubahan ke arah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Latihan harus dilakukan ‘terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga. Menurut Anam (2013:79), Latihan merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai”.

Jadi, latihan adalah suatu kegiatan yang disusun secara sistematis yang dapat berupa kegiatan fisik atau yang dapat mengasah kemampuan yang berdasarkan pendekatan ilmiah untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

2. Pendekatan Latihan

Pendekatan latihan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses latihan, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, didalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan dan melatari metode latihan dengan cakupan teoritis tertentu. Proses latihan tidak terlepas dari suatu pendekatan latihan agar proses latihan tersebut dapat berjalan dengan baik, menyenangkan, dan lebih bermakna. Kellen (2007:172), mencatat bahwa terdapat dua pendekatan dalam pembelajaran, yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (teacher-centered approaches) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (student-centered). Pendekatan yang berpusat pada guru menurunkan strategi pembelajaran langsung (direct instruction), pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori. Sedangkan, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa menurunkan strategi pembelajaran inkuiri dan discoveri serta pembelajaran induktif.

Menurut Sanjaya (2008:127) Pendekatan dapat dikatakan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Istilah pendekatan merujuk pada pandangan tentang terjadinya proses yang sifatnya masih sangat umum. Berdasarkan kajian terhadap pendapat ini, maka pendekatan merupakan langkah awal pembentukan suatu ide dalam memandang suatu masalah atau objek kajian, yang akan menentukan arah pelaksanaan ide tersebut untuk menggambarkan perlakuan yang diterapkan terhadap masalah atau objek kajian yang akan ditangani.

D. Metode *Drill*

1. Pengertian Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang, serta bersungguh-sungguh untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Aktivitas yang berulang ini dilakukan untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar dimiliki siswa secara permanen. Menurut Sudjana (2005:87), Yang menjadi ciri khas dari metode *drill* ini yaitu kegiatan berupa pengulangan yang dilakukan secara berkali-kali dari suatu hal yang sama. Sedangkan Djamarah dan Zain (2010:95) menjelaskan bahwa metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu.

Menurut Ma'mum dan Subroto (2001:7) Pendekatan *drill* adalah cara latihan yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan latihan yang baik agar peserta terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal. Menurut Sudjana (2005:77) Berdasarkan pengertian pendekatan *drill* tersebut disimpulkan bahwa, pendekatan *drill* merupakan metode latihan yang menekankan pada penguasaan teknik yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Syaiful (2009:21) Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga

sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah metode latihan yang dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus. Metode *drill* lebih menekankan pada penguasaan teknik yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

2. Metode Drill Sebagai Metode Latihan

Latihan berhubungan dengan pembentukan kemahiran atau kecakapan. Langkah-langkah metode *drill*:

- a. Peserta di beri penjelasan mengenai manfaat dan tujuan latihan untuk membangkitkan motivasi latihan pada peserta agar latihan itu tidak bersifat verbal.
- b. Latihan hendaknya dilakukan secara bertahap dimulai dari yang sederhana kemudian meningkat ke taraf yang lebih kompleks atau sulit.
- c. Selama latihan berlangsung perhatikan bagian yang dirasa sulit oleh peserta
- d. Latihan pada bagian yang dianggap sulit hendaknya lebih intensif dengan menggunakan alat latihan yang dapat membantu mengatasi kesulitan.
- e. Perhatikan perbedaan individual peserta, kesulitan yang dialami peserta perlu mendapat perhatian khusus.
- f. Jika suatu latihan telah dikuasai peserta taraf berikutnya adalah aplikasinya. Oleh karena itu, diusahakan agar konsep yang dilatihkan ada hubungannya dengan kehidupan sehari-hari.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini memuat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang mirip dengan penelitian. Kesamaan tersebut dapat berupa subjek penelitian, variabel, dan jenis penelitian. Beberapa penelitian terkait

penelitian sebelumnya sengaja memberikan perbandingan penelitian. Bisa juga dijadikan referensi. Berikut adalah tiga penelitian sebelumnya

Yang pertama, menurut Ariani (2023:1) dengan judul “Pengembangan Video Latihan Pola Serangan dan Pertahanan untuk Atlet Pemula Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)” Hasil dari penelitian menunjukkan interpretasi “Sangat Baik” untuk digunakan sebagai media untuk memberikan informasi dan referensi mengenai Pola Serangan dan Pertahanan dalam Olahraga Pencak Silat. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian ahli materi sebesar 100%, ahli media 94% dan dari respon atlet dalam skala kecil sebesar 94% serta dalam skala besar dengan jumlah persentase sebesar 93%.