

PENDEKATAN TAKSIS SEBAGAI SALAH SATU PENDEKATAN DALAM PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

**Oleh
Drs. Sucipto, M.Kes
FPOK-UPI**

A. Pengertian Pendekatan Taktis

Ada dua pendekatan yang umumnya diterapkan dalam pembelajaran olahraga, yaitu pendekatan teknis dan pendekatan taktis. Pendekatan teknis menekankan pembelajaran teknik dari suatu permainan, sedangkan pendekatan taktis menekankan pada taktik dari suatu permainan dalam cabang olahraga. Pendekatan taktis pada hakekatnya adalah suatu pendekatan pembelajaran keterampilan teknik dan sekaligus diterapkan dalam situasi permainan. Tujuan utama dari pendekatan taktis dalam pembelajaran adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain yang sesungguhnya.

Pada pelaksanaannya pendekatan taktis mendorong siswa dalam memecahkan segala persoalan yang ada didalam permainan atau pertandingan dalam suatu cabang olahraga. Permasalahan tersebut pada dasarnya adalah bagaimana menerapkan keterampilan teknik dalam suatu permainan atau pertandingan yang sesungguhnya. Dengan demikian siswa dapat memahami keterkaitan antara keterampilan teknik dengan taktik permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Jasmani di SLTA, berorientasi pada kecabangan olahraga dan siswa diharapkan dapat menguasai macam-macam cabang olahraga tersebut. Pendekatan taktis merupakan salah satu alternatif

yang jitu dalam mencari solusinya. Hal ini mengingat, dengan menggunakan pendekatan taktis siswa selain memahami konsep bermain atau bertanding dalam cabang olahraga, ia juga dapat menerapkan keterampilan teknik dalam permainan atau pertandingan yang sebenarnya. Dengan dapat diterapkannya keterampilan taktik dalam permainan atau pertandingan, maka keterampilan teknik akan turut berkembang.

B. Tinjauan Pendekatan Taktis

1. Tinjauan Psikologis

Pada Pendekatan taktis siswa secara langsung dapat memahami keterkaitan keterampilan teknik dalam suatu permainan atau pertandingan. Dengan bentuk pengajaran bermain atau bertanding, maka siswa dapat mengikuti pengajaran pendidikan jasmani akan lebih senang, semangat, termotivasi, menantang untuk bersaing bersama lawan mainnya atau tandingnya. Sebagai contoh dalam pengajaran pencak silat, siswa dapat memahami baik dalam konsep, maupun penerapan keterampilan teknik dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya. Siswa secara langsung dapat memetik manfaat penggunaan teknik-teknik pencak silat dari sikap pasang, gerak langkah, dan koordinasi serang-bela dalam pertandingan pencak silat.

Lain halnya dengan menggunakan pendekatan tradisional, yaitu pendekatan teknis. Dengan menggunakan pendekatan teknis, siswa merasa jenuh/ bosan, karena hampir seluruh waktu kegiatan belajar di sekolah dihabiskan hanya untuk mempelajari keterampilan teknik saja. Sedangkan penggunaan keterampilan dalam pertandingan yang sesungguhnya mereka belum pahami. Sebagai contoh dalam suatu pertemuan pengajaran pencak silat, siswa hanya mempelajari sikap pasang saja, sedangkan sikap pasang yang mana yang sering dijumpai atau taktis digunakan dalam pertandingan, mereka belum mengetahuinya. Pemberian materi dalam bentuk drill (pengulangan) akan membosankan siswa, apalagi yang dihadapi siswa SLTP yang memiliki karakteristik masih senang bermain.

Dengan adanya rasa bosan atau jenuh akan memberikan imbasnya pada siswa tidak bersemangat bahkan frustrasi dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani khususnya pencak silat. Dengan tidak tertariknya siswa dalam mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani khususnya pencak silat di sekolah, maka tujuan pendidikan jasmani yang telah ditungkan dalam Kurikulum Pengajaran tidak dapat dicapai secara optimal.

2. Tinjauan Fisiologis

Pendekatan taktis akan memberikan mobilitas yang tinggi pada siswa dalam mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani. Pendekatan taktis sangat cocok untuk diterapkan pada siswa SLTP yang memiliki karakteristik senang bermain dan berani berpetualang untuk menghadapi tantangan sesuai dengan hati nuraninya. Jika siswa dalam mengikuti suatu kegiatan yang sesuai dengan hati nuraninya, maka siswa akan melakukan kegiatan tersebut dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.

Pencak silat termasuk salah satu permainan invasion (penyerangan), dimana dalam bertanding pencak silat, masing-masing pesilat mencari pemuang untuk memperoleh nilai atau point dari lawannya. Dalam upaya mencari point, pesilat mau tidak mau harus berusaha untuk bergerak mendekati lawan dengan mobilitas yang tinggi. Begitu juga dalam mempertahankan diri agar tidak dapat diserang lawan, pesilat akan berusaha untuk dapat menghindar, mengelak, dan menangkis serangan lawan. Dalam upaya membela diri dari serangan lawan, pesilat akan selalu bergerak dinamis ke segala arah.

Tampa disadari, pergerakan yang dinamis selama dalam melakukan serang-bela dalam pembelajaran pencak silat, akan dapat mengembangkan kebugaran jasmaninya. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat dikembangkan dalam mengikuti pembelajaran pencak silat antara lain, kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, stamina, dan lain-lainnya. Kebugaran jasmani dapat

didefinisikan sebagai kesesuaian fungsi alat-alat tubuh dalam melakukan kegiatan fisik atau olahraga.

3. Tinjauan Motorik

Gerak merupakan perwujudan dari koordinasi neuromuscular. Gerak disebabkan adanya kontraksi otot. Kontraksi otot disebabkan adanya perintah dari otak yang mendapat stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Gerak dibedakan 3 macam, yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor ditandai dengan perubahan dari suatu tempat ke tempat lain. Contoh gerakan lokomotor dalam pencak silat melangkah untuk mendekati lawan atau menghindari dari serangan lawan. Gerak non lokomotor ditandai dengan tidak adanya perubahan dari suatu tempat ke tempat lain. Contoh gerakan non lokomotor dalam pencak silat adalah mengelak dari serangan lawan. Sedangkan gerak manipulatif ditandai adanya benda lain yang dimanipulatif sehingga benda tersebut bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Contoh gerak manipulatif dalam olahraga pencak silat adalah menendang lawan atau memukul lawan.

Pengajaran pencak silat dengan menggunakan pendekatan taktis akan mengaktifkan sistem neuromuscular yang diwujudkan dalam bentuk gerakan. Upaya untuk melakukan serang-bela dalam pertandingan pencak silat harus dilakukan dengan cepat. Gerakan yang serba cepat akan melatih atau membiasakan diri untuk cepat mengambil keputusan terhadap permasalahan yang dijumpai dalam pertandingan. Disamping akan meningkatkan sensitifitas proses berfikir, akan meningkatkan pula sensitifitas otot berkontaksi akibat dari cepatnya implus yang menuju ke otak dan ke otot untuk bergerak. Hal ini mengingat jika sinap-sinap sering dilalui oleh implus, maka akan lebih cepat perjalanan impus tersebut, sehingga akan lebih cepat pula kontraksinya.

4. Ditinjau Pendidikan

Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat dengan menggunakan pendekatan taktis, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemampuan kognitif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan konsep pemahaman dalam pendekatan taktis, proses berfikir 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 sportifitas, saling menghargai/menghormati sesama teman latihan-tanding, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat, dan masih banyak lagi sikap yang lainnya.

Sedangkan kemampuan psikomotor berkembang sejalan dengan diberikannya latihan-latihan yang mengarah dengan aktivitas jasmani, seperti pembelajaran pencak silat yang dinamis, menantang, menyenangkan. Dengan diberikan materi pengajaran yang dinamis, menantang, menyenangkan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, maka unsur-unsur kebugaran jasmani akan berkembang pula. Dengan berkembangnya unsur-unsur kebugaran jasmani, maka akan berkembang pula kebugaran jasmaninya.

C. Memahami Pendekatan Taktis

Bermain merupakan karakteristik dari anak-anak. Jika guru pendidikan jasmani dapat merancang kegiatan olahraga yang dihubungkan dengan bermain, maka proses pembelajaran berjalan secara kondusif, menarik, dan sekaligus dapat mengembangkan kebugaran jasmani anak. Oleh karena itu olahraga dan bermain merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam pendidikan jasmani bagi anak-anak.

Para Guru pendidikan jasmani pada umumnya mengajar cabang olahraga secara terpisah-pisah seperti dalam mengajarkan teknik dasar. Keterkaitan teknik dasar satu dengan lainnya tidak nampak hubungannya. Sebagai contoh dalam pembelajaran pencak silat, guru pendidikan jasmani menghabiskan waktunya dengan mengajarkan materi teknik dasar pasangan saja. Setelah itu pindah ke pengajaran teknik dasar berikutnya. Dengan demikian ada kesan pada siswa bahwa pembelajaran pencak silat terkotak-kotak, dimana keterkaitan antara sikap pasang dengan koordinasi serang-bela, tidak nampak pada permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

Pada buku ini diterapkan pembelajaran pencak silat dengan menggunakan pendekatan taktis. Dimana dalam pendekatan taktis akan memberikan proses pembelajaran taktik dan teknik permainan atau pertandingan dalam waktu yang bersamaan, sehingga siswa dapat memahami hakekat dari pembelajaran pencak silat yang utuh dan sekaligus keterampilan teknik pencak silat akan turut berkembang.

D. Dasar-dasar Pendekatan Taktis

Sebagai dasar untuk menerapkan pendekatan taktis dalam buku ini, diharapkan dapat meningkatkan minat, pemahaman, dan penghayatan serta kemampuan siswa dalam olahraga, khususnya dalam olahraga pencak silat.

1. Minat dan Kegembiraan.

Pendekatan tradisional hanya menekankan pada pemahaman teknik secara terpisah-pisah, sedangkan pada pendekatan taktis penekannya pada pemahaman terhadap kemampuan taktik dan teknik permainan secara terpadu. Pendekatan tradisional yang menggunakan drill secara tertutup, biasanya akan membosankan siswa, tidak menarik, dan pada akhirnya siswa akan frustrasi. Hal ini akan mengakibatkan hasil pembelajaran tidak optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan taktis, Guru dan siswa termotivasi untuk belajar keterampilan secara baik.

2. Pengetahuan sebagai Pemberdayaan

Yang paling penting dalam suatu permainan dan pertandingan adalah proses pengambil keputusan yang cepat dan tepat. Proses pengambilan keputusan dengan cepat dan tepat pada pertandingan pencak silat adalah penerapan teknik dan taktik yang sesuai pada saat bertanding. Untuk memperoleh pemahaman dalam bertanding hanya melalui kesadaran pembelajaran taktik pertandingan itu sendiri. Pada umumnya siswa yang memiliki kemampuan pemahaman bertanding yang tinggi dapat mengambil keputusan dalam menerapkan keterampilan yang tepat pada situasi yang spesifik.

3. Transfer Pemahaman dan Penampilan Bermain

Pengertian transfer dalam konteks ini adalah kemampuan seseorang untuk menerapkan kecakapan, keterampilan, pengetahuan dan lainnya yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan ke dalam situasi yang baru. Sebagai contoh siswa yang cakap dalam ilmu beladiri karate akan cakap pula dalam proses pembelajaran pencak silat. Dalam hal ini salah satu tujuan dari pendekatan taktis adalah membantu siswa untuk mentransfer pemahaman suatu beladiri ke beladiri yang baru.

Permasalahan-permasalahan taktis yang terdapat dalam pertandingan saling menyerang (invation) seperti karate, Tai boxing, Boxser dan lainnya adalah hampir sama. Pengalaman menunjukkan bahwa pesilat yang baik, ia memiliki pengalaman belajar ilmu bela diri lainnya. Hal ini terbukti dalam kejuaran dunia Pencak silat di Wina tahun 1992, atlet-atlet dari Tailand banyak meraih medali. Seperti kita ketahu beladiri Tai boxing merupakan olahraga beladiri tradisional Tailand. Proses transfer tidak selamanya positif, adakalanya bersifat negatif. Sebagai contoh langkah bela diri karate (sambil meloncat-loncat) tidak boleh diterapkan pada pertandingan pencak silat, bahkan jika hal itu terjadi akan terjadi pengurangan nilai bagi pelakunya.

Pencak silat olahraga termasuk kedalam jenis olahraga “invasion games”, untuk mendapatkan poin dengan cara menyerang ke sasaran lawan baik dengan lengan atau dengan tungkai. Kesamaan taktis serangan tersebut dimiliki oleh bela diri lain, seperti karate. Dengan demikian guru pendidikan jasmani dapat mengelompokkan siswa kedalam olahraga beladiri yang memiliki kesamaan taktik pertandingan, hal ini akan membantu proses pembelajaran olahraga di sekolah lebih efektif dan efisien.

E. Kerangka Kerja

Untuk menerapkan pendekatan taktis dalam pembelajaran cabang olahraga adalah membuat kerangka kerja. Hal ini untuk mengidentifikasi permasalahan taktik yang relevan dengan permainan atau pertandingan yang sesungguhnya. Pada pertandingan pencak silat masalah taktik bagi pesilat adalah membuat poin dan mencegah poin untuk lawan. Dalam permasalahan tersebut, pesilat dihadapkan pada permasalahan pasangan, gerak langkah, dan koordinasi serang-bela. Pasangan mana yang cocok untuk menyerang dan bertahan, gerak langkah mana yang efisien untuk menuju posisi yang strategis, dan koordinasi serang-bela mana yang efektif dan efisien dalam menghadapi situasi tertentu.

Sebagai contoh, pesilat yang melakukan penyerangan, biasanya menggunakan pasangan dengan kuda-kuda ringan, menggunakan pola langkah yang menuju pada daerah sasaran yang strategis, baik dari jarak maupun dari segi peluangnya atau sasaran pada lawan yang tidak terlindungi, dan koordinasi serangan lengan atau tungkai yang efektif dan efisien.

F. Tingkat Kompleksitas Taktik

Setelah mempelajari masalah-masalah taktik dan keterampilan penting dalam pertandingan pencak silat, selanjutnya meyakinkan bahwa kompleksitas taktik pertandingan tersebut sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Hal ini penting dalam pengembangan pembelajaran pencak silat yang akan diterapkan.

Bagi pesilat pemula mungkin ada beberapa permasalahan taktik yang kompleks yang masih sulit untuk dipahami, hal ini wajar. Yang penting, guru mengharapkan dari pesilat pemula mampu memahami bagaimana cara mendapatkan poin dan mencegah poin dengan menggunakan permasalahan taktik yang sederhana. Baru setelah permasalahan taktik yang sederhana dipahami, selanjutnya diberikan pemahaman permasalahan taktik yang lebih kompleks.

Guru jangan mengharapkan pada pesilat pemula dapat memahami konsep serangan sambut dalam pertandingan pencak silat, itu sungguh tidak realistis. Pemahaman konsep serangan sambut akan didapat manakala pesilat sudah banyak pengalamannya didalam bertandin. Serangan sambut termasuk kedalam kategori permasalahan taktik yang sangat kompleks. Yang paling penting dalam proses pembelajaran pencak silat, guru harus meyakinkan bahwa siswa tertarik dan menyadari tujuan aktivitas tersebut. Dan guru membantu mencari alternatif pemecahan dari permasalahan taktis yang ditemui siswa dalam pertandingan pencak silat.

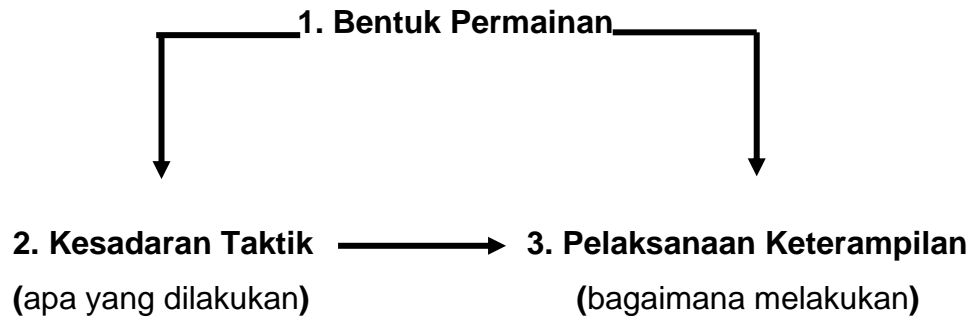
Bagi siswa yang memiliki pemahaman taktik yang tinggi dipadankan dengan siswa yang memiliki pemahaman taktik yang tinggi pula, dengan diberikan permasalahan taktik yang sedikit kompleks. Permasalahan taktik yang kompleks seperti penggunaan pasangan yang terbuka, pola langkah yang rumit, dan kordinasi serang-bela yang serba cepat. Untuk siswa yang pemahaman permasalahan taktiknya rendah dipadankan dengan siswa yang memiliki pemahaman permasalahan taktik yang rendah pula. Pemahaman permasalahan taktik yang sederhana, seperti penggunaan pasangan tertutup, penggunaan pola langkah segaris atau serong, jenis serangan pukulan atau tendangan lurus, dan penggunaan belaan hindaran, tangkisan, dan elakkan.

TABEL I
MASALAH-MASALAH TAKTIK DALAM PENCAK SILAT

No.	Masalah Taktik	Level 1	Level 2	Level 3
1.	Membuat Poin a. Mengatur posisi b. Mencari peluang serang c. Memilih bentuk serangan	-Pasangan ringan tertutup. -Pola langkah segaris/ serong -Pukulan/ten-dangan lurus	-Pasangan ringan tertutup. -Pola langkah segi tiga/ S -Pukulan/ten-dangan be-lakang.	-Pasangan ringan terbuka. -Pola langkah segi tiga, S, ladam -Sambut, hambat, dan penguasaan
2.	Mencegah Poin a. Mengatur posisi b. Memperkecil peluang serang c. Memilih bentuk belaan	-Pasangan berat tertutup. -Pola langkah segaris/ serong -Hindaran, elakan, dan tangkisan.	-Pasangan berat tertutup. -Pola langkah segi tiga/ S -Tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian.	-Pasangan ringan terbuka. -Pola langkah segi tiga, S, ladam -Sikap-sikap lemah, serangan percobaan, penjajagan.

G. Pengajaran Kesadaran Taktik dan Penguasaan Keterampilan

Untuk mengajarkan kesadaran taktik pada individu, seperti pada pesilat, model yang diterapkan adalah pembelajaran permainan yang menitik-beratkan pada kesadaran taktik, bukan pada keterampilan teknik. Sebagai ilustrasi model pembelajaran ini dibagi kedalam tiga tahapan, seperti pada bagan di bawah ini.



Dari bagan tersebut, terlihat bahwa dalam mengajar kesadaran taktik, diawali dengan sebuah bentuk permainan atau modifikasi dari permainan yang menekankan pada masalah-masalah taktik. Sebagai contoh permainan dalam pencak silat, mendapatkan poin dan mencegah poin untuk lawan hanya dengan menggunakan pukulan dan tangkisan saja. Permainan tersebut mirip dengan pertandingan sebenarnya. Dengan dimodifikasinya bentuk permainan ini akan mengembangkan keterampilan taktik, sekaligus teknik pertandingan.

Agar supaya siswa lebih kritis dalam berfikir, guru harus lebih kreatif dalam memodifikasi bentuk-bentuk permainan lainnya dengan cara memodifikasi peraturan permainannya, bentuk lapangan, atau dapat juga kecepatan iramanya. Untuk meyakinkan bahwa siswa berfikir kritis, guru dapat memberikan pertanyaan-pertanyaan sebagai kunci untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah-masalah taktis yang dihadapinya.

Pertanyaan pertama mengenai tujuan dari aktivitas, kemudian ke dua apa yang harus dilakukan oleh siswa, dan yang ke tiga mengapa keterampilan tersebut dilakukan dengan tepat. Dengan demikian siswa sadar akan pentingnya keterkaitan keterampilan teknik dan taktik permainan dan memahami mengapa keterampilan tersebut dilakukan. Contoh ilustrasi permainan dalam pencak silat sebagai berikut.

Membuat permainan “Tik-Tak 1><1” (pukul 1>< tangkis 1). Tujuan permainan ini untuk melancarkan pukulan dan tangkisan pesilat. Dalam posisi yang berhadapan memungkinkan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan untuk tetap waspada baik dalam memukul maupun menangkis.

Urutan pertanyaan guru adalah sebagai berikut:

- Guru : Apa tujuan permainan ini
- Siswa : Membuat atau mempertahankan poin
- Guru : Apa yang harus dilakukan hal tersebut
- Siswa : Menyerang dan membela
- Guru : Apa ada yang lain
- Siswa : Kuda-kuda dan gerak langkah yang efektif dan efisien.
- Guru : Ya, ada sudah dapat melakukan latihan Tik-Tak 1><1, sekarang lakukan beberapa bentuk latihan lain yang tujuannya sama.

Melalui bentuk-bentuk permainan yang menyerupai pertandingan yang sebenarnya dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, keterampilan guru bertanya juga penting untuk membuat siswa sadar bahwa serangan dan belaan yang akurat merupakan keterampilan yang penting dalam pertandingan. Dan guru juga selama proses pembelajaran harus dapat menggambarkan bagaimana menampilkan dan gerak tertentu dalam pertandingan pencak silat.

F. Tinjauan Olahraga Pencak Silat

Pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya. Cara membela diri dari suatu daerah, berbeda dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah, sedangkan untuk daerah-daerah datar ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan olah gerak kaki yang lincah. Perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah dan bentuk ancumannya, termasuk jenis senjata yang digunakannya. Jurus-jurus yang digunakan untuk membela diri banyak diilhami dari olah gerak binatang-binatang, seperti macan, monyet, ular, bangau dan lain-lainnya.

Perkembangan pencak silat sejalan dengan peradaban manusia dengan dicirikan pada situasi dan kondisi manusia itu berada. Perbedaan tempat tinggal, adat istiadat, dan pola hidup memberikan warna dalam cara membela diri mereka. Perbedaan cara membela diri inilah yang menyebabkan lahirnya aliran-aliran dalam pencak silat.

Pada jaman kuno pencak silat berkembang di peguron-peguron, yaitu tempat mereka belajar ilmu beladiri. Dengan terjalinnya persahabatan diantara peguron dari daerah satu dengan daerah lainnya, maka terjadilah saling tukar menukar ilmu beladiri, sehingga ilmu beladiri pencak silat semakin pesat berkembang.

Perkembangan pencak silat pada jaman Kerajaan di Indonesia berditik tolak pada pertahanan integritas kerajaan dan perluasan daerah kekuasaan. Kerajaan yang memiliki prajurit-prajurit yang tangguh dan didukung oleh ilmu beladiri yang mahir, serta ditunjang dengan persenjataan yang lengkap, maka akan semakin kokolah kerajaan tersebut. Seperti kerajaan Majapahit pada jaman keemasannya, yang pada waktu itu dipimpin oleh Baginda raja Hayam Wuruk

dengan maha patih Gajahmada, merupakan kerajaan yang kuat, tangguh, dan dapat mempersatukan nusantara.

Pada jaman Penjajahan, perkembangan pencak silat mengalami tekanan-tekanan oleh Penjajah. Belanda tidak menghendaki pegoron-peguron pencak silat berkembang pesat, sehingga pada waktu itu pencak silat berkembang di pinggiran-pinggiran kota. Banyak para pahlawan nasional yang tangguh dalam ilmu beladiri pencak silat, gugur di medan laga bertempur melawan penjajah. Namun pada waktu itu perlawanan terhadap penjajah masih bersifat lokal, belum adanya persatuan dan kesatuan diantara daerah satu dengan daerah lainnya.

Lain halnya pada waktu penjajahan Jepang, pencak silat mendapat tempat untuk diajarkan di peguron-peguron. Walaupun Jepang akan mengambil manfaat untuk membantu tentaranya melawan Sekutu. Beraktat persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia, akhirnya bangsa Indonesia mampu mengusir penjajah dari muka bumi Ibu Pertiwi, walaupun hanya dengan persenjataan bambu runcing.

Perkembangan pencak silat pada jaman pasca kemerdekaan mengalami kemajuan yang pesat. Dengan dibentuknya Persatuan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PPSSI) pada tanggal 18 Mei 1948, kedudukan pencak silat semakin kokoh. Apa lagi sejak dimasukkannya pencak silat sebagai mata pelajaran wajib untuk diajarkan di sekolah-sekolah dari SD sampai dengan SLTA, semakin pesatlah perkembangan pencak silat di Indonesia.

Pada pesta-pesta olahraga tingkat regional, nasional maupun internasional, pencak silat sudah sejajar kedudukannya dengan cabang olahraga lainnya. Hal ini telah terbukti dengan dibentuknya Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980. Dengan demikian pencak silat bukan saja milik bangsa Indonesia, akan tetapi sudah menjadi milik bangsa-bangsa lain di Dunia.

G. PENGERTIAN PENCAK SILAT

Beberapa pengertian pencak silat menurut para pakar, diantaranya:

1. Abdus Syukur (Maryono; 1998) menyatakan, Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan, silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.
2. Mr. Wongsonegoro ketua IPSI yang pertama mengatakan bahwa: pencak adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang bisa dipertunjukkan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum.
3. Imam Koesoepangat, mengatakan 'pencak sebagai gerak beladiri tanpa lawan, dan silat sebagai bela diri yang tidak boleh dipertandingkan.
4. Maryono menyimpulkan, bahwa yang menjadi kriteria untuk membedakan arti 'pencak' dan arti 'silat' adalah apakah sebuah gerakan itu boleh ditonton atau tidak.
5. Tokoh-tokoh pendiri IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat, karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama. Kata pencak maupun silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan dan kiat maupun praktek, kinerja atau aplikasinya.
6. Pada akhirnya, PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 mendefinisikan sebagai berikut : Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

H. Aspek-aspek Pencak Silat

Pencak silat memang mengandung beraneka ragam aspek. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), secara substansial memandang pencak silat sebagai suatu kesatuan (catur tunggal) seperti tercermin dalam senjata trisula pada lambang IPSI. Ketiga ujung trisula melambangkan unsur seni, beladiri, dan olahraga, dan gagangnya mewakili unsur mental-spiritual. Penampakan tiap-tiap aspek pencak silat menggambarkan tujuan keberadaan satu sama lain merupakan satu kesatuan.

Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitikberatkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Pada aspek beladiri, pencak silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya. Aspek seni, pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, yang taklik kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara wiraga, wirama dan wirasa. Keempat aspek tadi selanjutnya mendasari pengembangan pencak silat menjadi 4 tujuan, yakni : (1) Pencak silat mental-spiritual, (2) Pencak silat Beladiri, (3) Pencak silat seni, (4) Pencak silat olahraga.

1. Pencak silat Mental-spiritual.

Tidak semua perguruan pencak silat memiliki dan mengajarkan pencak silat mental-spiritual. Perguruan pencak silat yang memiliki dan mengajarkan pencak silat mental-spiritual tidak ditampilkan secara tersendiri, tetapi bersama-sama atau terpadu dengan lainnya yang diajarkan oleh perguruan pencak silat.

Tujuan pencak silat mental-spiritual dari masing-masing perguruan sangat beragam. Tujuan tersebut adalah untuk menginternalisasikan ajaran falsafah perguruan yang bersangkutan. Karena itu, pelambangan yang ditampilkan dalam sesuatu bentuk teknik sikap dan gerak merupakan hasil kreasi perguruan

yang bersangkutan dalam mengekspresikan dan mendeskripsikan ajaran falsafah perguruanannya.

Pendidikan pencak silat bukan sekedar pendidikan keterampilan semata, melainkan bertujuan membentuk kualitas kepribadian manusia. Seorang pesilat apalagi seorang pendekar harus menjaga, melestarikan, dan mengembangkan nilai-nilai dasar kebudayaannya seperti ketekunan, kesabaran, kejujuran, kepahlawanan, kepatuhan dan kesetiaan, dan memberi landasan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dilakukan kepada warga masyarakat. Hal ini juga tercermin dari tradisi yang dilakukan oleh perguruan silat seperti, upacara Talek (patalekan) atau upacara pengucapan janji dari seorang calon murid yang akan berguru suatu diperguruan.

2. Pencak Silat Beladiri

Indonesia didiami berbagai macam suku bangsa dengan karakteristik biologis, sosial dan kebudayaan yang berbeda-beda, namun mereka sama-sama memiliki tradisi mempelajari pencak silat sebagai alat membela diri ancaman alam, binatang, maupun manusia.

Pencak silat beladiri merupakan cikal bakal dari aspek pencak silat yang lainnya. Struktur fisik pencak silat beladiri terdiri dari teknik-teknik sikap dan gerak beladiri yang berdeferensiasi. Struktur pencak silat beladiri mungkin akan lebih jelas apabila dilakukan dengan menggunakan pendekatan sistem. Sistem dapat diartikan sebagai suatu keseluruhan (totalitas) yang terdiri dari sejumlah komponen yang saling bergantung, saling menunjang dan saling berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu untuk sesuatu tujuan.

Berdasarkan pendekatan sistem dapat dikatakan bahwa pencak silat adalah suatu sistem atau tata beladiri yang terdiri dari jurus-jurus yang saling bergantung saling menunjang dan saling berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu untuk tujuan beladiri secara total. Sedangkan jurus adalah

sistem atau tata beladiri yang terdiri atas teknik-teknik sikap dan gerak yang saling bergantung, saling berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu untuk tujuan khusus yang merupakan bagian dari identitas beladiri.

Berdasarkan kegunaannya komponen tubuh utama dengan fungsi yang berganti ganti menurut keperluan menjadi empat yakni komponen penyangga, komponen penggerak, komponen penyerang, dan komponen pembela, yang masing-masing digunakan dalam ragka pelaksanaan sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela.

3. Pencak Silat Seni

Pada dasarnya pencak silat seni dapat juga dikatakan sebagai pencak silat beladiri yang indah. Pada saat diperlukan, pencak silat seni dapat difungsikan kembali ke asalnya menjadi pencak silat beladiri. Hal tersebut disebabkan karena pencak silat seni memiliki struktur yang sama dengan pencak silat beladiri. Struktur tersebut meliputi teknik-teknik sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela sebagai satu kesatuan.

Perbedaan pencak silat seni dengan beladiri terletak pada nilai, orientasi, papakem, dan ukuran yang diterapkan pada proses pelaksanaannya. Pelaksanaan pencak silat beladiri bernilai teknis, orientasinya efektif, praktis, dan taktis. Papakemnya logika, yakni urutan tentang pelaksanaan sesuatu dengan menggunakan penalaran atau perhitungan akal sehat. Ukurannya adalah objektif. Sedangkan pencak silat seni bernilai estetis. Orientasinya keindahan dalam arti luas, yang meliputi keselarasan dan keserasian. Papakemnya estetika, yakni disiplin atau aturan tentang pelaksanaan sesuatu secara indah. Ukurannya subjektif relatif.

Berkaitan dengan nilai estetika tadi, maka pencak silat seni dapat dievaluasi berdasarkan ketentuan estetika sebagai berikut, yakni “wiraga, wirama, dan wirasa” (bahasa jawa) sebagai satu kesatuan. Kata Wi mempunyai arti bermutu

tau bagus dalam arti luas. Wiraga berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan rapih dan tertib. Wirama berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan irama yang serasi, dan jika hal itu diiringi dengan musik, ia bersifat kontekstual. Wirasa berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan penataan (koreografi) yang menarik.

4. Pencak Silat Olahraga

Sebetulnya pertandingan pencak silat sudah ada jauh hari sebelum diakui secara resmi sebagai cabang olahraga. Seperti di Jawa Timur pertandingan pencak silat diadakan pada acara pesta gilingan tebu. Pertandingan biasanya dimulai oleh anak-anak muda yang pemula. Caranya naik ke atas pentas berputar dengan melangkah kembangan dengan menunjukkan jari telunjuk dua, yang berarti pertandingan bersifat persahabatan dengan menggunakan cara mengambil kopiah atau selendang lawan. Siapa yang dapat mengambilnya adalah sebagai pemenang. Sayangnya pada waktu itu sulit diterima oleh kalangan pendekar, karena dianggap berbahaya dan bertentangan dengan falsafah pencak silat.

Di lain pihak, para Pendekar dan Perguruan secara progresif mengupayakan membentuk pencak silat sebagai olahraga. Mereka berjuang keras untuk menyakinkan bahwa pencak silat perlu dikembangkan sebagai ilmu olahraga agar tidak musnah di masyarakat. Alasannya bahwa dengan berakhir masa peperangan, pencak silat sudah kehilangan peran sebagai sarana bela diri. Dalam upaya mencari peran baru, yang lebih sesuai dengan perkembangan zaman, pencak silat sebaiknya dicoba dipertandingkan.

Uji coba pertandingan pertama diadakan antar pendekar-pendekar di Stadion Kalisari, Semarang tahun 1957. Pertandingan ini menggembirakan karena berjalan dengan lancar tanpa ada kecelakaan. Namun uji coba di tempat lain tidak begitu berhasil, karena peraturan masih sangat longgar dan kontak antar pesilat tidak dibatasi, yang mengakibatkan banyak menimbulkan cedera, bahkan

sampai mengakibatkan kematian. Selanjutnya pencak silat hanya dijadikan komoditi demonstrasi di PON ke-1 tahun 1948 sampai PON ke-VII tahun 1969. Pencak silat untuk pertama kali tampil sebagai cabang olahraga prestasi dan dipertandingkan pada PON VIII.

I. Manfaat Pencak Silat

1. Pencak Silat Sebagai Pendidikan

Pencak silat merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat terkandung dalam jati diri yang meliputi 3 hal pokok sebagai satu kesatuan, yaitu ; (1) Budaya Indonesia sebagai asal dan coraknya, (2) Falsafah budi pekerti luhur sebagai jiwa dan sumber motivasi penggunaannya, (3) Pembinaan mental spiritual/budi pekerti, beladir, seni, dan olahraga sebagai aspek integral dari substansinya.

Pencak silat yang dihayati keseluruhan nilai-nilainya akan mempunyai manfaat yang besar, bukan saja bagi individu yang mempelajarinya tetapi juga bagi masyarakat. Dengan perkataan lain pendidikan pencak silat mempunyai manfaat individual dan sosial. Pendidikan pencak silat dapat memberi sumbangan dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dalam rangka pembangunan seluruh masyarakat Indonesia, serta merupakan “character and nation building”.

Pendidikan pada dasarnya adalah pembangunan sumberdaya manusia (human investmen, human resource development). Pendidikan pencak silat yang berakar pada budaya Indonesia serta mencakup segi mental dan fisik secara integral diharapkan dapat membentuk manusia seutuhnya yang berkualifikasi seperti di bawah ini :

1. Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Berkepribadian dan mencintai budaya Indonesia.
3. Memiliki rasa percaya diri.
4. Menjaga martabat diri.

5. mampu menguasai dan mengendalikan diri
6. mempunyai rasa tanggung jawab serta disiplin pribadi dan sosial
7. Senantiasa menegakan kebenaran kejujuran dan keadilan serta tahan uji dalam menghadapi cobaan dan godaan
8. Menghormati sesama manusia, terutama yang lebih tua dan memberi tauladan kepada yang lebih muda.
9. Bersikap damai dan bersahabat kepada siapapun yang baik.
10. Mempunyai kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi serta suka menolong manusia lain yang sedang berada dalam kesulitan dan keresahan.
11. Selalu rendah hati, ramah dan sopan dalam bicara dan pergaulan sosial.
12. Berjiwa besar, berani mawas diri, dan mengoreksi diri, berani meminta maaf atas kesalahanyang diperbuat dan senang memberi maaf kepada manusia lain dan mengaku bersalah.
13. Mengutamakan kepentingan masyarakat dari pada kepentingan pribadi.
14. Memfungsikan-sosialkan segala kemampuan yang dimiliki.
15. Optimis tidak mudah frustrasi, dan ikhlas dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan hidup.
16. Suka rela berkorban demi kepentingan bersama.
17. Anti kejahatan dan kenakalan yang mengganggu ketertiban dan ketentraman masyarakat serta menghambat upaya warga masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraannya.

2. Pencak Silat Sebagai Pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani. Pencak silat yang pada hakekatnya adalah kegiatan jasmani yang di dalamnya terkandung aspek olahraga, juga merupakan wahana pendidikan jasmani yang memiliki tujuan tertetu. Tujuan pencak silat sebagai sarana pendidikan jasmani antara lain : (1) Tujuan untuk mencapai kesehatan, (2) Tujuan rekreasi, (3) Tujuan prestasi.

Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik beladiri dilaksanakan secara utuh dan eksplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani.

Istilah rekreasi sering diterjemahkan dalam kata “menciptakan kembali, melepas lelah, atau pemanfaatan waktu luang (istilah di Inggris). Namun kita mengenal ciri rekreasi di tinjau dari segi tujuannya yaitu : (1) sebagai pelepas lelah, (2) Sebagai penyaluran dalam pengisian waktu luang, (3) sebagai imbalan kerja, (4) sebagai pemenuhan dorongan untuk bergabung dengan kelompok. Berdasarkan pengelolanya kita mengenal rekreasi sekolah (program ekstrakurikuler), rekreasi perusahaan (kegiatan untuk para pegawai), rekreasi komersial (diorganisasi untuk mencari keuntungan rekreasi perkumpulan, seperti klub hobi, organisasi remaja, dan lainnya)

Berdasarkan bentuknya maka kita mengenal rekreasi yang mengandalkan keterampilan atau gerak jasmani. Termasuk di dalamnya pencak silat sebagai rekreasi untuk tujuan tertentu di atas. Pencak silat prestasi merupakan olahraga kompetisi di pertandingan pada PON, SEA GAMES, dan Kejuaraan Dunia.

J. Ruang Lingkup Pencak Silat.

Pencak silat sebagai suatu sistem beladiri dalam lingkup dan posisinya yang otonom, terdiri dari teknik-teknik sikap dan gerak yang saling bergantung, saling menunjang secara fungsional menurut pola tertentu. Menurut keputusan Munas IPSI tahun 1994, secara struktural pencak silat meliputi 4 hal sebagai satu kesatuan, yaitu : sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela.

1. Sikap pasang

Sikap pasang adalah sikap siaga untuk melakukan serangan dan bela secara taktis. Pelaksanaan sikap pasang merupakan kombinasi kreatif dari kuda-kuda, posisi, dan taktik penggunaannya:

a. Kuda-kuda.

- | | | |
|---------------------|------------------------|-------------------------|
| 1) depan sejajar. | 5). silang belakang | 9). simpuh depan |
| 2) badan berputar. | 6). tengah menyamping | 10). simpuh silang dep. |
| 3) serong depan | 7). silang depan | 11). simpuh silang bel. |
| 4) tengah menghadap | 8). satu kaki diangkat | |

b. Taktik penggunaannya meliputi : 1). Terbuka dan 2). Tertutup

c. Posisinya terdiri dari : 1). tegak, 2). sedang, dan 3). Rendah

Untuk menyeragamkan pasangan secara nasional PB. IPSI membagi pasangan menjadi 8, yaitu pasangan:

1. Pasangan satu, kuda-kuda depan sejajar, tangan searah dengan kaki
2. Pasangan dua, kuda-kuda sejajar, tangan berlawanan dengan kaki
3. Pasangan tiga, kuda-kuda serong, tangan berlawanan dengan kaki
4. Pasangan empat, kuda-kuda sejajar, tangan didepan dada
5. Pasangan lima, kuda-kuda silang belakang, tangan berlawanan dengan kaki
6. Pasangan enam, kuda-kuda samping, tangan searah dengan kaki
7. Pasangan tujuh, silang depan, tangan searah dengan kaki
8. Pasangan delapan, kuda-kuda gantung, tangan terbuka disamping lutut kaki.

2. Gerak langkah

Gerak langkah adalah teknik perpindahan atau mengubah posisi disertai kewaspadaan mental dan indra secara optimal 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. Arah meliputi:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1). ke belakang | 5). ke depan |
| 2). ke serong kiri belakang | 6). ke serong kanan depan |
| 3). ke kiri | 7). ke kanan |
| 4). ke serong kiri depan | 8). ke serong kanan belakang. |

b. Cara pelaksanaannya, meliputi :

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1) angkatan, | 4) puratan. |
| 2) geseran, | 5) lompatan, dan |
| 3) insutuan (seseran), | 6) Loncatan |

c. Pola langkah, meliputi:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1) lurus, | 4) ladam, (tapal kuda), |
| 2) zig-zag (gergaji), | 5) segi empat, |
| 3) segi tiga, | 6) Huruf S |

K. Teknik Penyerangan

1. Konsep Dasar Penyerangan

Penyerangan diartikan sebagai usaha pembelaan dengan menggunakan lengan/tangan atau tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada tubuh lawan. Pada pengertian pencak silat sebagai bela diri, semua anggota badan dari ujung rambut sampai ujung kaki dapat dipergunakan sebagai alat untuk menyerang lawan, tetapi pada pengertian pencak silat olahraga yang dibahas pada buku ini, serangan dibagi berdasarkan anggota badan yang digunakan sebagai alat untuk menyerang, yaitu serangan lengan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai yang lazim disebut tendangan. Selain kedua bentuk serangan tersebut, terdapat beberapa jenis serangan yang menggunakan bagian lengan dan tungkai, yaitu serangan sikuan, lututan, sapuan, kaitan, dan guntingan.

Unsur-unsur yang perlu diperhatikan dalam teknik serangan, diantaranya sikap tangan dan kaki sebagai alat serang, sikap tubuh untuk mengontrol titik berat badan, dan sikap kuda-kuda yang pada umumnya kuda-kuda ringan. Ketiga unsur tersebut sebagai bahan acuan sah-tidaknya mendapatkan poin dalam pertandingan atau perlombaan pencak silat.

Serangan memiliki lintasan dan bentuk yang merupakan ciri untuk membedakan serangan yang satu berbeda dengan yang lain. Berdasarkan penggunaan anggota badan yang dipergunakan untuk menyerang lawan, serangan dibedakan menjadi dua, yaitu serangan lengan dan serangan tungkai.

2. Teknik serangan Lengan

Serangan lengan dibedakan berdasarkan perkenaannya menjadi dua, yaitu serangan tangan dan siku.

a. Serangan tangan

Berdasarkan arah lintasannya, serangan tangan dapat dilakukan dari arah depan, bawah, atas, dan samping.

1) Serangan dari depan meliputi:

- a) Tebak, pukulan dengan telapak tangan
- b) Tinju, pukulan dengan kepalan tangan
- c) Dorong, pukulan dengan dua telapak tangan
- d) Sodok, pukulan dengan ujung-ujung jari tangan
- e) Bandul, pukulan dengan ayunan kepalan tangan

2) Serangan tangan dari arah bawah meliputi:

- a) Bandul/catok, yaitu pukulan dengan mengayun kepalan tangan
- b) Sanggah, yaitu pukulan dengan pangkal telapak tangan
- c) Colok/tusuk, yaitu pukulan dengan ujung jari tangan

3) Serangan tangan dari arah atas meliputi:

- a) Tumbuk, yaitu pukulan dengan kepalan tangan
- b) Pedang, yaitu pukulan dengan sisi telapak tangan
- c) Tebak, yaitu pukulan dengan telapak tangan

- 4) Serangan tangan dari arah samping meliputi:
 - a) Pedang, yaitu pukulan dengan sisi telapak tangan
 - b) Tampar, yaitu pukulan dengan telapak tangan
 - c) Bandul, yaitu pukulan dengan kepalan tangan
 - d) Kepret, yaitu pukulan dengan punggung tangan

b. Serangan Siku

Serangan siku dapat dibedakan berdasarkan arah lintasannya, meliputi:

- a) Siku depan, b) Siku serong, c) Siku belakang atas, dan bawah.

2. Serangan Tungkai

Berdasarkan jarak dan posisi sasaran pada lawan, serangan tungkai dibagi menjadi 2, yaitu serangan kaki yang lajim disebut tendangan dan serangan lutut yang lajim disebut lututan.

a. Serangan kaki

Dilihat dari bagian kaki yang mengenai sasaran dan arah lintasannya, tendangan dapat dibedakan kedalam 4 macam, yaitu tendangan depan (lurus), samping (T), busur (sabit), dan belakang.

- 1) Tendangan depan, yaitu dengan menggunakan pangkal jari kaki
- 2) Tendangan samping, yaitu dengan sisi telapak kaki
- 3) Tendangan busur, yaitu dengan pangkal jari/punggung kaki
- 4) Tendangan belakang, yaitu dengan tumit kaki.

b. Serangan lutut

Berdasarkan arah lintasan serangnya, serangan lutut dibedakan menjadi 2 bentuk, yaitu :

- 1) Serangan lutut bawah, yaitu lintasannya dari bawah ke atas
- 2) Serangan lutut samping, yaitu lintasannya dari samping.

L. Teknik Pembelaan

1. Konsep dasar Pembelaan

Sesuai dengan karakteristik pencak silat, sebagai ilmu bela diri, maka usaha membela diri dari serangan lawan merupakan pengertian dari pada pembelaan dalam pencak silat. Pada dasarnya membela adalah mengeluarkan tubuh atau anggota tubuh kita dari arah lintasan serang lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh kita.

Yang perlu diperhatikan dalam pembelaan adalah bentuk, arah lintasan serangan lawan, posisi dan gerak kita untuk membela, dan bentuk belaan yang sesuai dengan serangan lawan. Posisi tersebut meliputi pasangan, kuda-kuda, dan sikap tubuh. Dilihat dari kompleksitas gerakan teknik belaan dibagi tiga, yaitu belaan dasar, lanjutan, dan tinggi.

2. Belaan Dasar

Dilihat dari bentuknya, belaan dasar dibedakan menjadi 3, yaitu hindaran, elakan, dan tangkisan. Perbedaan ke tiga bentuk belaan tersebut terletak pada keluarnya tubuh/anggota tubuh dari lintasan serang lawan.

a. Hindaran

Hindaran adalah memindahkan tubuh/anggota tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah. Arah langkah yang dituju meliputi 8 penjuru mata angin. Hindaran ke 8 penjuru mata angin dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Hindar sisi, yaitu menghindar ke samping lawan
- 2) Hindar angkat kaki, yaitu menghindar dengan mengangkat kaki
- 3) Hindar kaki silang, yaitu menghindar dengan menyilangkan kaki

b. Elakan

Elakan adalah membela dengan posisi kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Berdasarkan keluarnya tubuh/anggota tubuh dari serangan lawan, maka elakan dibedakan menjadi empat, yaitu elakan atas, bawah, belakang lurus, dan belakang samping.

- 1) Elakan atas, yaitu mengelak dengan meloncat ke atas
- 2) Elakan bawah, yaitu mengelak dengan cara merendahkan diri
- 3) Elakan samping, mengelak dengan cara memindahkan titik berat badan ke samping.
- 4) Elak belakang samping, mengelak dengan cara memindahkan titik berat badan ke belakan.

c. Tangkisan

Tangkisan adalah bela dengan cara kontak langsung bagian anggota badan dengan serangan. Kontak langsung tersebut bertujuan untuk memindahkan atau membendung serangan lawan. Anggota badan yang dapat dipergunakan untuk menangkis adalah lengan, siku, dan kaki.

1) Tangkisan satu lengan

Tangkisan satu lengan terdiri dari:

- a) Tangkisan dalam, yaitu tangkisan dari luar ke dalam
- b) Tangkisan luar, yaitu tangkisan dari dalam ke luar
- c) Tangkisan atas, yaitu tangkisan dari bawah ke atas
- d) Tangkisan bawah, yaitu tangkisan dari atas ke bawah.

2) Tangkisan siku

Tangkisan siku terdiri dari:

- a) Tangkisan siku dalam, yaitu dari luar ke dalam
- b) Tangkisan siku luar, yaitu dari dalam ke luar

3) Tangkisan dua lengan

Tangkisan dengan dua lengan terdiri dari:

- a) Tangkisan dua lengan/tangan atas
- b) Tangkisan dua lengan membelah tinggi atau rendah
- c) Tangkisan dua lengan silang tinggi atau rendah
- d) Tangkisan dua lengan buang samping.

4) Tangkisan kaki

Tangkisan kaki terdiri dari:

- a) Tutup samping
- b) Tutup depan
- c) Buang luar
- d) Busur luar/dalam

3. Belaan Lanjutan

Belaan lanjutan lebih kompleks dari pada belaan dasar. Belaan lanjutan biasanya diawali dengan teknik elakan, tangkisan, dan terkadang dengan gerak pendahuluan, serta gerakan berangkai. Belaan lanjutan terdiri dari tangkapan, jatuhan, lepasan, dan kunciian.

a. Tangkapan

Tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan dari serangan lawan untuk menjaga serangan berikutnya. Teknik tangkapan merupakan salah satu unsur dari teknik jatuhan atau kunciian. Yang perlu diperhatikan dari teknik tangkapan adalah kuda-kuda dengan keseimbangan badan, sikap tubuh, dan kesesuaian penggunaan lengan/tangan untuk menangkap serangan. Teknik tangkapan dapat dilakukan dengan satu atau dua lengan. Berdasarkan penggunaan lengan, teknik tangkapan dapat dibedakan dalam 3 bentuk, yaitu tangkapan tangan, lengan, dan ketiak/kempit.

1) Tangkapan tangan

Tangkapan tangan meliputi:

- a) Tangkapan dalam ke luar
- b) Tangkapan luar ke dalam
- c) Tangkapan dilanjutkan dengan kunciian (lipatan belakang atau bawah)

2) Tangkap lengan

Tangkapan lengan meliputi:

- a) Tangkapan dari dalam ke luar (lurus)
- b) Tangkapan dari dalam ke luar (serong)
- c) Tangkapan dari luar ke dalam

3) Tangkapan ketiak/kempit

4) Tangkapan dua tangan

Tangkapan dua tangan meliputi:

- a) Tangkapan dua tangan rapat searah
- b) Tangkapan dua tangan rapat berlawanan
- c) Tangkapan renggang searah
- d) Tangkapan renggang berlawanan

b. Jatuhan

Jatuhan adalah teknik menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga serangan lawan se arah, merubah arah serangan lawan, menghilangkan tumpuan badan lawan.

1) Menambah tenaga serangan lawan searah

Teknik ini dapat dilakukan dengan cara tarikan atau dorongan.

- a. Dengan cara tarikan, pertama tangkap dan tarik searah dengan serangan.
- b) Dengan cara dorongan, pertama hindar dan dorong searah serangan.

2) Merubah arah serangan lawan.

Teknik jatuhan ini dapat dilakukan dengan cara tarikan, dorongan, dan putaran yang didahului dengan teknik elakan atau tangkapan, yaitu:

- a) Dengan cara tarikan, pertama tangkap dan tarik ke samping atau bawah
- b) Dengan cara dorongan, pertama elak dan dorong ke samping
- c) Dengan cara putaran, pertama tangkap dan putar ke ke kiri atau kanan

3) Menghilangkan tumpuan badan lawan

Teknik jatuhan dengan menghilangkan tumpuan badan lawan dapat dilakukan dengan sapuan, kaitan, angkatan, ungkitan, guntingan.

- a) Sapuan, yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara menyapu kaki lawan dengan kaki dan dapat dilakukan dengan posisi tegak, rebah, dan melingkar.

Bentuk sapuan tegak, rebah, dan melingkar, disajikan pada gambar 3.21

- b) Kaitan, adalah menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara mengkait kaki tumpu lawan dengan menggunakan kaki. Kaitan dapat dilakukan dari arah luar, dalam dan belakang.
- c) Angkatan, adalah menghilangkan tumbuan badan lawan dengan cara mengangkat kaki lawan dengan kaki. Angkatan dapat dilakukan dari arah dalam dan belakang.
- d) Ungkitan, adalah menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara mengungkit atau mengganjal kaki lawan dengan menggunakan kaki disertai dorongan lengan.
- e) Guntingan, yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara menggunting kedua kaki lawan dengan menggunakan dua kaki sambil merebahkan diri.

c. Lepas

Lepas adalah teknik melepaskan diri dari tangkapan lawan. Teknik lepas dilakukan dengan cara menarik lepas dengan satu tangan, dua tangan, satu kaki, dan dua kaki.

- 1) Lepas dengan satu tangan, terdiri dari putaran, sentakan, serangan, dan tangkapan balik.
- 2) Lepas dengan dua tangan, terdiri dari bantuan, serangan, dan bukaan.
- 3) Lepas dengan kaki, dilakukan dengan cara melipat lutut kaki yang ditangkap disertai dengan tarikan lengan.
- 4) Lepas dengan dua kaki, dilakukan dengan cara memutar badan dengan menarik kaki yang ditangkap disusul dengan tendangan belakang/busur kaki yang lainnya. Bentuk lepas dengan dua kaki, disajikan pada gambar 3.29

d. Kunci

Kunci adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna sehingga lawan tidak berdaya. Teknik kunci dapat dilakukan untuk menahan kemungkinan gerak lawan sambil mematikan tiga titik persendian anggota badan lawan. Jenis tangkapan yang digunakan dalam kunci adalah tangkapan dengan tangan dan tungkai.

- 1) Kunci dengan diawali tangkapan tangan dilakukan dengan cara mengngkap lengan dilanjutkan dengan lipatan ke belakang atau ke bawah.
- 2) Kunci dengan diawali menangkap kaki dilakukan dengan cara mengngkap kaki dilanjutkan dengan menahan dada dan mengganjal kaki lainnya.

M. Pendekatan Taktis Pembelajaran Teknik Serangan

Pencak silat termasuk kedalam klasifikasi permainan investor (saling menyerang). Strategi pembelajarannya pencak silat, berbeda dengan strategi pembelajaran skill. Masih banyak guru pendidikan jasmani kurang memperhatikan penekanan tujuan pembelajaran permainan dan skill. Adakalanya guru mengajarkan bentuk-bentuk permainan, malah penekannya difokuskan pembelajaran pada bagaimana siswa menampilkan skill dalam permainan.

Pada pembelajaran keterampilan teknik penyerangan pencak silat pada buku ini dengan menggunakan pendekatan taktis melalui bentuk-bentuk permainan. Melihat banyaknya dan kompleksitas materi pembelajaran, maka dalam

pembelajaran teknik penerangan pencak silat diberikan secara bersama-sama dengan cara berpadanan.

Sebagai contoh, dalam pemberian teknik pukulan. Kedua pesilat berhadapan, pesilat A melancarkan pukulan dan B menahan pukulan dengan menggunakan body protector dan bergantian B melancarkan pukulan dan A menahan pukulan. Keuntungan pembelajaran berpadanan dalam bentuk permainan ini siswa dapat memahami dan menghayati keterkaitan teknik dengan taktik permainan.

Pada pembelajaran ini dapat dikembangkan dengan variasi-variasi pasangan, gerak langkah, dan koordinasi serang, serta dapat dimodifikasi peraturan mainnya dan lawan mainnya. Sehingga dengan demikian siswa lebih memahami selain penggunaan teknik serangan, juga menambah pengalaman dalam menghadapi lawan tandangnya.

Guru, dalam pembelajaran ini ikut membantu siswa dalam mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya, seperti memberikan koreksi, memberikan alternatif pemecahan, dan yang lebih penting membuat rasa aman kepada siswa dalam pembelajaran pencak silat. Hal ini mengingat bahwa olahraga pencak silat termasuk kedalam jenis olahraga full body contac, sehingga peluang cedera terbuka besar.

Sebagai persiapan pembelajaran, warming-up mutlak dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penekannya disesuaikan dengan materi yang akan diberikan. Alat-alat dan perlengkapan pesilat perlu dipersiapkan, hal ini untuk meyakinkan kepada siswa bahwa olahraga pencak silat jika diajarkan dengan benar dapat memberikan manfaat dan aman bagi pelakunya.

Pencak silat termasuk kedalam jenis olahraga yang menggunakan keterampilan terbuka (open skill), dimana keterampilan seseorang dipengaruhi oleh

keterampilan lawan bermainnya. Dalam menerapkan taktik permainannya untuk menghadapi lawan yang satu berbeda dengan menghadapi lawan yang lainnya.

Guru pendidikan jasmani harus pandai-pandai memberikan tahapan-tahapan pembelajaran sesuai dengan tingkat pemahaman dan keterampilan siswa. Pada awalnya tahapan belajar permainan melibatkan pembelajaran yang penekanannya pada penguasaan skill. Selanjutnya aktivitas pembelajaran diarahkan pada kompleksitas dan tingkat kesulitan dari permainan, tetapi masih dalam konteks permainan.

B. Pembelajaran Teknik Penyerangan

1. Memelihara dan meningkatkan skill secara terpisah.

- Tujuan pembelajaran ini menekankan pada permasalahan skill, yaitu mengontrol tubuhnya.
- Aktivitas belajar permainan pada tahap satu keanekaragaman skill penyerangan pencak silat , seperti; macam-macam pukulan, sikuan, tendangan, dan lututan.
- Untuk memanipulasi kompleksitas belajar, guru dapat memanipulasi terhadap .

- a. jumlah siswa
- b. peralatan
- c. organisasi atau formasi latihan.
- d. kawan berlatih (memegang body protector)
- e. Pengayaan
 - Variasi sikap tegak
 - Variasi pasangan
 - Variasi gerak langkah
 - Variasi serangan pukulan
 - Variasi kecepatan

f. Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Jarak tembak, jarak untuk serang-bela
- Pasangan, kuda-kuda, sikap tubuh, dan lengan.
- Gerak langkah, cara, pola, bentuk, arah, dan jenis.
- Bentuk, kecepatan dan lintasan serangan

a. Pukulan.

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A : Pasangan satu kaki, kiri di depan

B : Pasangan satu kaki, kiri di depan sambil memegang body protector

A : 1. Maju pukul lurus dan 2. kembali ke pasangan satu

B : 1. Mundur menahan tangkisan dengan body protector.

2. kembali ke pasangan satu.

Aktivitas pukul-tahan dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: pukul dan A: tahan).

b. Sikuan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A : Pasangan dua kaki, kiri di depan

B : Pasangan dua kaki, kiri di depan sambil memegang body protector

A : 1. Maju siku kiri datar dan 2. kembali ke pasangan dua

B. 1. Tahan dengan body protector dan 2. mundur kembali ke pasangan dua sambil memegang body protector

Aktivitas siku-tahan dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: siku dan A: tahan).

c. Tendangan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A : Pasangan tiga, kaki kiri di depan

B : Pasangan satu kaki kiri di depan sambil memegang body protector

A : 1. Tendangan busur dan 2. kembali ke pasangan.

B :1. Tahan sambil dengan body protector dan 2. kembali ke pasangan.
Aktivitas tendang-tahan dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: tendang dan A: tahan).

d. Lututan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A : Pasangan satu, kaki kiri di depan

B: Pasangan empat, kaki kiri di depan sambil memegang body protector

A : 1. Maju lutut lurus dan 2. kembali ke pasangan dua

B : 1. Tahan dengan body protector dan 2. mundur kembali ke pasangan
.Aktivitas lutut-tahan dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: siku dan A: tahan).

2. Mengkombinasikan dua atau lebih skill secara terkoordinasi

- Tujuan pembelajaran pada tahap ini menekankan pada penguasaan kombinasi skill, yaitu lebih ditekankan pada koordinasi gerak sesuai dengan kebutuhan pesilat.
- Aktivitas belajar permainan pada tahap dua meliputi penguasaan kombinasi skill serangan, seperti kombinasi skill pukulan, sikuan, tendangan, dan lututan.
- Untuk memanipulasi kompleksitas belajar, guru dapat memanipulasi terhadap .
 - a. kawan berlatih
 - b. peralatan
 - c. organisasi atau formasi latihan.
 - e. Pengayaan
 - Variasi sikap tegak
 - Variasi pasangan
 - Variasi gerak langkah
 - Variasi serangan pukulan
 - Variasi kecepatan

f. Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Jarak tembak, jarak untuk serang-bela
- Pasangan, kuda-kuda, sikap tubuh, dan lengan.
- Gerak langkah, cara, pola, bentuk, arah, dan jenis.
- Bentuk, kecepatan dan lintasan serangan

a. Kombinasi pukulan dan tendangan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan satu, start kaki kiri

B. Pasangan satu, start kaki kiri, memegang body protector

A. 1. Maju pukul lurus, 2.tendangan belakang, dan 3. kembali pada sikap pasang.

B. 1. Tahan pukulan dan mundur, 2. tahan tendangan dan mundur kembali ke sikap pasang

Aktivitas kombinasi serang-tahan dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

b. Kombinasi tendangan, sikuan, dan pukulan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan dua, start kaki kiri

B. Pasangan tiga, start kaki kiri memegang body protector

A. 1. Maju tendang sabit, 2. maju siku datar, 3. maju pukul bandul depan, dan 4. kembali pada sikap pasang.

B. 1. Tahan dan mundur, 2. tahan dan mundur, 3. tahan dan mundur, dan 4. kembali ke sikap pasang

Aktivitas kombinasi serang-tahan dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

c. Kombinasi Pukulan, lututan, Tendangan, dan sikuan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan tujuh, start kaki kiri

B. Pasangan delapan, start kaki kanan memegang body protector

A. 1. Maju pukul lurus kanan, 2. maju lutut depan, 3. maju maju tendang lurus, 4. maju siku datar dan 5. kembali pada sikap pasang. B.1. Tahan dan mundur, 2. tahan mundur, 3. tahan mundur, tahan mundur, dan 5. kembali ke sikap pasang.

Aktivitas kombinasi serang-tahan dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

3. Penbelajaran Dasar-dasar Strategi Opensif Pencak silat

- Tujuan pembelajaran pada tahap ini menekankan pada penguasaan dasar-dasar strategi yang diperlukan untuk dapat melakukan berbagai strategi opensif dalam pertandingan olahraga pencak silat.
- Aktivitas pembelajaran pada tahapan ini ditekankan pada penguasaan dasar-dasar strategi permainan yang diperlukan, seperti mencari sasaran yang terbuka untuk diserang.
- Untuk memanipulasi kompleksitas belajar, guru dapat memanipulasi terhadap .
 - a. kawan berlatih
 - b. peralatan
 - c. penataan ruang gerak dalam berlatih
 - d. organisasi atau formasi latihan.
- Pesilat A = inti latihan dan Pesilat B = Penunjang (sasaran bergerak)
- Bentuk permainan **Tik-Tak** (Tik = target sasaran dan Tak =serangan).

a. Permainan Tik-Tak 1><1

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan dan target sasaran bebas.

A. 1. Mencari sasaran yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai), dan 3. kembali pasangan

B. 1. Menempatkan sasaran , 2. menahan serangan dan mundur . dan 3. kembali pasangan.

Aktivitas serang-tahan dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

b. Permainan Tik-Tak 2><2

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan dan menempatkan sasaran bebas

A. 1. Mencari sasaran terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) dua kali, dan 3. kembali ke sikap pasang.

B. 1. Menempatkan sasaran , 2. menahan serangan dua kali sambil mundur, dan 3. kembali ke pasangan.

Aktivitas serang-tahan dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

c. Permainan Tik-Tak 3><3

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan dan menempatkan sasaran bebas

A. 1. Mencari sasaran terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) tiga kali, dan 3. kembali pasangan

B. 1. Menempatkan sasaran, 2. menahan serangan tiga kali, dan 3. kembali pasangan

Aktivitas serang-tahan dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

d. Permainan Tik-Tak 4><4

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan dan menempatkan sasaran bebas

A. 1. Mencari sasaran yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) empat kali, dan 3. kembali pasangan.

B. 1. Menempatkan sasaran terbuka, 2. menahan serangan empat kali, dan 3. kembali pasangan.

Aktivitas serang-tahan dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

N. Pendekatan Taktis Pembelajaran Teknik Bela

Sudah dibahas pada halaman sebelumnya bahwa Pencak silat termasuk kedalam klasifikasi permainan investor (saling menyerang). Pada pembelajaran keterampilan teknik pembelaan pencak silat pada buku ini dengan menggunakan pendekatan taktis melalui bentuk-bentuk permainan. Melihat banyaknya dan kompleksitas materi pembelajaran, maka dalam pembelajaran teknik pembelaan pencak silat diberikan secara bersama-sama dengan cara berpadanan dalam bentuk permainan serang bela. Hal ini mengingat bahwa siswa sudah menguasai teknik bela yang telah diajarkan sebelumnya.

Sebagai contoh, dalam pemberian teknik hindaran. Kedua pesilat berhadapan, saling menghormati dan dilanjutkan dengan pasangan. Pesilat A melancarkan pukulan dan pesilat B melakukan hindaran dan bergantian B melancarkan pukulan dan A melakukan hindaran. Keuntungan pembelajaran berpadanan dalam bentuk permainan ini siswa dapat memahami keterkaitan teknik dengan taktik permainan dan secara langsung teknik, taktik dapat berkembang bersama-sama.

Pada pembelajaran ini dapat dikembangkan berbagai variasi pasangan, gerak langkah, dan koordinasi serang-belanya, serta dapat dimodifikasi peraturan mainnya dan lawan mainnya. Sehingga dengan demikian siswa lebih memahami selain penggunaan teknik serang-belanya, juga menambah pengalaman dalam menghadapi lawanandingnya.

Peranan Guru dalam pembelajaran ini ikut membantu siswa dalam mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya, seperti memberikan koreksi, memberikan alternatif pemecahan, dan yang lebih penting membuat rasa aman kepada siswa dalam pembelajaran ini. Dan pada pembelajaran teknik belaun pada buku ini disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa usia SLTP, yaitu hanya pada level 2 belaun dasar dan lanjutan. Sedangkan level 3 belaun tinggi diberikan untuk siswa usia SLTA/SMU atau dewasa.

Pembelajaran Teknik Pembelaan

1. *Memelihara dan meningkatkan skill secara terpisah.*

- ❖ Tujuan pembelajaran ini menekankan pada permasalahan skill, yaitu mengontrol tubuhnya.
- ❖ Aktivitas belajar permainan pada tahap satu keanekaragaman skill pembelaan pencak silat , seperti; macam-macam hindaran, elakan, tangkisan, tangkapan, jatuhan, lepasan, dan kuncian.
- ❖ Untuk memanipulasi kompleksitas belajar, guru dapat memanipulasi terhadap .
 - a. jumlah siswa
 - b. peralatan
 - c. penataan ruang gerak dalam berlatih
 - d. organisasi atau formasi latihan.

a. Hindaran

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A : Pasangan satu kaki, kiri di depan

B : Pasangan tiga kaki, kanan di depan

A : 1. Maju tebak lurus dan 2. kembali ke pasangan satu

B : 1. Mundur hindar hadap dan 2. kembali ke pasangan satu.

Aktivitas pukul-hindar dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: pukul dan A: hindar).

b. Ekanan

Kedua pesilat saling berhadapan ($A > B$):

A : Pasangan dua kaki, kiri di depan

B : Pasangan satu kaki, kiri di depan

A : 1. Maju catok dan 2. kembali ke pasangan dua

B : 1. Mundur elak silang belakang dan 2. kembali ke pasangan satu.

Aktivitas pukul-elak dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: pukul dan A: elak).

c. Tangkisan

Kedua pesilat saling berhadapan ($A > B$):

A : Pasangan tiga, kaki kiri di depan

B : Pasangan tujuh kaki kiri di depan

A : 1. Maju tendangan samping dan 2. kembali ke pasangan.

B : 1. Mundur tangkis tutup dua tangan dan 2. kembali ke pasangan.

Aktivitas tendang-tangkis dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: tendang dan A: tangkis).

d. Tangkapan

Kedua pesilat saling berhadapan ($A > B$):

A : Pasangan satu, kaki kiri di depan

B : Pasangan empat, kaki sejajar

A : 1. Maju tendang lurus dan 2. kembali ke pasangan satu.

B : 1. Hindar samping kiri, tangkap satu lengan dan 2. pasangan .

Aktivitas Itendang-tangkap dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: tendang dan A: tangkapan).

d. Jatuhan

Kedua pesilat saling berhadapan ($A > B$):

A : Pasangan satu kaki, kiri di depan

B : Pasangan tiga kaki, kanan di depan

A : 1. Maju pukul lurus dan 2. kembali ke pasangan satu

B : 1. Elak sisi, kait dengan kaki kanan dan 2. pasangan.

Aktivitas pukulan-jatuan dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: pukulan dan A: jatuhan).

e. Lepas

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A : Pasangan dua kaki, kiri di depan

B : Pasangan satu kaki, kiri di depan

B : 1. Maju catok , 2. putar badan, tarik kaki yang ditangkap dan kaki yang lainnya menendang, dan 3. kembali ke pasangan dua

A : 1. Tangkap dua tangan dan 2. kembali ke pasangan satu.

Aktivitas tangkapan-lepasan dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: tangkapan dan A: lepasan).

e. Kunci

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A : Pasangan tiga, kaki kiri di depan

B : Pasangan delapan kaki kanan di depan

A : 1. Maju pukul lurus dan 2. kembali ke pasangan.

B : 1. Tangkap satu tangan, lipat ke belakang dan tangan lain menahan punggung dan 2. kembali ke pasangan.

Aktivitas pukul-kunci dilakukan sebanyak empat kali dan bergantian (B: pukul dan A: kunci).

2. Mengkombinasikan dua atau lebih skill secara terkoordinasi

- ❖ Tujuan pembelajaran pada tahap ini menekankan pada penguasaan kombinasi skill, yaitu lebih ditekankan pada koordinasi gerak sesuai dengan kebutuhan pesilat.

- ❖ Aktivitas belajar permainan pada tahap dua meliputi penguasaan kombinasi skill bela, seperti kombinasi skill hindaran, elakan, tangkisan, tangkapan, jatuhan, lepasan, dan kuncian.
- ❖ Untuk memanipulasi kompleksitas belajar, guru dapat memanipulasi terhadap .
 - a. kawan latihan
 - b. peralatan
 - c. penataan ruang gerak dalam berlatih
 - d. organisasi atau formasi latihan.

a. Kombinasi hindaran dan tangkisan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan satu, start kaki kiri

B. Pasangan satu, start kaki kiri

A. 1. Maju pukul lurus, 2. tendangan sabit, dan 3. kembali pada sikap pasang.

B. 1. Mundur hindar hadap, 2. mundur tangkis buang samping dua tangan searah, dan 3. kembali ke sikap pasang

Aktivitas kombinasi serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

b. Kombinasi elakan dan jatuhan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan dua, start kaki kiri

B. Pasangan empat , kaki sejajar

A. 1. Maju tendang sabit dan 2. sikap pasang

B. 1. Elak sisi, 2. dorong searah serangan, dan 3 kembali ke sikap pasang

Aktivitas kombinasi serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

c. Kombinasi Tangkapan dan Kunci

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan tujuh, start kaki kiri

B. Pasangan delapan, start kaki kanan

A. 1. Maju Tendang belakang, dan 2. kembali pada sikap pasang.

B. 1. Tangkap satu lengan, lipat ke belakang dan tangan yang lainnya menahan punggung. dan 2. kembali ke sikap pasang

Aktivitas kombinasi serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

3. Pembelajaran Dasar-dasar Strategi Dipensif Pencak silat

- Tujuan pembelajaran pada tahap ini menekankan pada penguasaan dasar-dasar strategi permainan yang diperlukan untuk dapat melakukan berbagai strategi dipensif dalam permainan olahraga pencak silat.
- Aktivitas pembelajaran pada tahapan ini ditekankan pada penguasaan dasar-dasar strategi permainan yang diperlukan, seperti menutup sasaran yang terbuka untuk diserang.
- Untuk memanipulasi kompleksitas belajar, guru dapat memanipulasi terhadap .
 - a. jumlah siswa
 - b. peralatan
 - c. penataan ruang gerak dalam berlatih
 - d. organisasi atau formasi latihan.
- Pesilat A Penunjang = dan Pesilat B = inti latihan

a. Permainan Tak-Tik 1><1

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

- A. 1. Mencari pasangan yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai), 3. melakukan bela, dan 4. kembali pasangan
 - B. 1. Menutup sasaran yang terbuka, 2. membela (belaan dasar atau lanjutan), 3. melakukan serangan, dan 4. kembali ke sikap pasang
- Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

b. Permainan Tak-Tik 2><1

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

- A. 1. Mencari pasangan yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) dua kali, 3. melakukan bela, dan 4. kembali ke sikap pasang.
- B. 1. Menutup sasaran yang terbuka, 2. membela (belaan dasar atau lanjutan) dua kali , 3. melakukan serangan, dan 4. kembali ke sikap pasang

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

c. Permainan Tak-Tik 2><2

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

- A. 1. Mencari pasangan yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) dua kali 3. melakukan bela dua kali , dan 4. kembali pasangan
- B. 1. Menutup sasaran yang terbuka, 2. membela (belaan dasar atau lanjutan) dua kali, 3. melakukan serangan dua kali , dan 4. kembali ke sikap pasang

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

d. Permainan Tak-Tik 3><2

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

A. 1. Mencari pasangan yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) tiga kali, 3. melakukan bela dua kali, dan 4. kembali ke sikap pasang.

B. 1. Menutup sasaran yang terbuka, 2. membela (belaan dasar atau lanjutan) tiga kali , 3. melakukan serangan dua kali, dan 4. kembali ke sikap pasang

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

e. Permainan Tak-Tik 3><3

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

A. 1. Mencari pasangan yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) tiga kali, 3. melakukan bela tiga kali, dan 4. kembali ke sikap pasang.

B. 1. Menutup sasaran yang terbuka, 2. membela (belaan dasar atau lanjutan) tiga kali , 3. melakukan serangan tiga kali, dan 4. kembali ke sikap pasang

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

f. Permainan Tak-Tik 4><3

1) Bentuk latihan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

A. 1. Mencari pasangan yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) empat kali, 3. melakukan bela tiga kali, dan 4. kembali ke sikap pasang.

B. 1. Menutup sasaran yang terbuka, 2. membela (belaan dasar atau kembali ke sikap pasang

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

g. Permainan Tak-Tik 4><4

1) Bentuk latihan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

A. 1. Mencari pasangan yang terbuka pada B , 2. Melakukan serangan (lengan atau tungkai) empat kali, 3. melakukan bela empat kali, dan 4. kembali ke sikap pasang.

B. 1. Menutup sasaran yang terbuka, 2. membela (belaan dasar atau lanjutan) empat kali , 3. melakukan serangan empat kali, dan 4. kembali ke sikap pasang

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

4. Permainan menggunakan Strategi dan Aturan yang Kompleks

- Tujuan pembelajaran pada tahap ini menekankan pada penguasaan strategi dipensif yang diperlukan untuk dapat melakukan berbagai strategi dipensif dengan menggunakan peraturan yang lebih kompleks pada permainan yang sebenarnya.
- Aktivitas pembelajaran pada tahapan ini ditekankan pada penguasaan berbagai strategi dipensif yang diperlukan dengan menggunakan peraturan yang lebih kompleks, seperti nenjaga poin lawan.
- Untuk memanipulasi kompleksitas belajar, guru dapat memanipulasi terhadap .
 - a. jumlah siswa
 - b. peralatan

- c. penataan ruang gerak dalam berlatih
- d. organisasi atau formasi latihan.

➤ Pesilat A = Penunjang dan Pesilat B = inti latihan

a. Permainan Belaun tunggal 1 x

1) Bentuk latihan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

A. 1. Melakukan serangan satu kali pada B (lengan atau tungkai) dan 2. kembali ke sikap pasang.

B.1. Melakukan belaun (semua jenis belaun) dan 2. kembali ke sikap pasang.

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 4 kali dan bergantian.

b. Permainan Belaun beruntun 2 x

1) Bentuk Permainan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

A. 1. Melakukan serangan beruntun dua kali pada B dan 2. kembali ke sikap pasang.

B. 1. Melakukan pembelaan dua kali dan 2. kembali ke sikap pasang.

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 2 kali dan bergantian.

d. Permainan Belaun beruntun 4 x

1) Bentuk latihan

Kedua pesilat saling berhadapan (A><B):

A. Pasangan bebas

B. Pasangan bebas

A. 1. Melakukan serangan beruntun empat kali (lengan atau tungkai) pada B dan 2. kembali ke sikap pasang.

B. 1. Melakukan pembelaan empat kali dan 2. kembali ke sikap pasang.

Aktivitas serang-bela dilakukan sebanyak 1 kali dan bergantian.

KEPUSTAKAAN

- Dep. P Dan K. 1985. **Tuntunan Pengajaran Pencak silat Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama**. Jakarta.
- Griffin. Linda, L. dkk. 1997. **Teaching Sport Concepts and Skill**, A. Tactical Games Approach, Human Kinetics, USA.
- Iskandar, Atok, dkk. 1986. **Pencak Silat**. Dirjen Pendidikan Tinggi. P dan K, Jakarta.
- PB. IPSI. 1999. **Penjelasan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa**. Hasil Keputusan Munas X 1999. Jakarta.
- PERSILAT. 1996. **Bahan Penataran Pencak Silat untuk Wasit dan Juri Internasional**. PB. IPSI. Jakarta.
- PLSO. 1982. **Tuntunan Pengajaran Pencak Silat untuk SD, SLTP, dan SLTA**, Depdikbud, Jakarta
- Saleh, Mochamad. 1986. **Beladiri dan Metodik**. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Smit, Dreager. 1974. **Asean Fighting Arts**. Kodonaha International LTD. New York.
- Tamat, Trisnowati. 1982. **Pengajaran Pencak Silat**. Miswar, Jakarta.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

KONSEP DASAR PENDEKATAN TAKTIS

Pendekatan taktis pada hakekatnya adalah suatu pendekatan pembelajaran keterampilan teknik dan sekaligus diterapkan dalam situasi permainan.

Tujuan utama dari pendekatan taktis dalam pembelajaran adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain yang sesungguhnya.

Pada pelaksanaannya pendekatan taktis mendorong siswa dalam memecahkan segala persoalan yang ada didalam permainan atau pertandingan dalam suatu cabang olahraga.

Permasalahan tersebut pada dasarnya adalah bagaimana menerapkan keterampilan teknik dalam suatu permainan atau pertandingan yang sesungguhnya.

Dengan demikian siswa dapat memahami keterkaitan antara keterampilan teknik dengan taktik permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

Pendekatan taktis merupakan salah satu alternatif yang jitu dalam mencari solusinya, dengan menggunakan pendekatan taktis siswa selain memahami konsep bermain atau bertanding dalam cabang olahraga, ia juga dapat menerapkan keterampilan teknik dalam permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

Tinjauan Pendekatan Taktis

1. Tinjauan Psikologis
2. Tinjauan Fisiologis
3. Tinjauan Motorik
4. Ditinjau Pendidikan

Memahami Pendekatan Taktis

Bermain merupakan karakteristik dari anak-anak. Jika guru pendidikan jasmani dapat merancang kegiatan olahraga yang dihubungkan dengan bermain, maka proses pembelajaran berjalan secara kondusif, menarik, dan sekaligus dapat mengembangkan kebugaran jasmani anak. Oleh karena itu olahraga dan bermain merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam pendidikan jasmani bagi anak-anak.

Dasar-dasar Pendekatan Taktis

- 1. Minat dan Kegembiraan.***
- 2. Pengetahuan sebagai Pemberdayaan***
- 3. Transfer Pemahaman dan Penampilan Bermain***

Kerangka Kerja

Kerangka kerja bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan taktik yang relevan dengan permainan atau pertandingan yang sesungguhnya.