

PENGEMBANGAN MODIFIKASI ALAT BANTU

Pembelajaran Teknik Dasar Elakan Dalam Pencak Silat

TIM PENULIS

**DEFLIYANTO
YARMANI
RUSLAN
AKBAR
YUDABBIRUL ARIF**

Hak cipta Dilindungi oleh Undang-Undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Isi diluar tanggung jawab percetakan

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

Fungsi dan Sifat Hak Cipta

Pasal 2

Hak Cipta merupakan hak eksekutif bagi pencipta dan pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Hak Terkait Pasal 49:

Pelaku memiliki hak eksekutif untuk memberikan izin atau melarang pihak lain yang tanpa persetujuannya membuat, memperbanyak, atau menyiarkan rekaman suara dan/atau gambar pertunjukannya.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00,- (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00,- (lima milyar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama lima (5) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00,- (lima ratus juta rupiah)

PENGEMBANGAN MODIFIKASI ALAT BANTU

Pembelajaran Teknik Dasar Elakan Dalam Pencak Silat

TIM PENULIS

**DEFLIYANTO
YARMANI
RUSLAN
AKBAR
YUDABBIRUL ARIF**

MEDIA MADANI

PENULISAN KARYA ILMIAH DAN ETIKA PENULISAN ILMIAH

Penulis:

DEFLIYANTO
YARMANI
RUSLAN
AKBAR
YUDABBIRUL ARIF

Editor:

Sugiyanto
Bogy Restu Ilahi

Lay Out & Design Sampul

Media Madani
Cetakan 1, Oktober 2020
Hak Cipta 2020, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright@ 2020 by Media Madani Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, mengutip, menggandakan, atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Penerbit & Percetakan

Media Madani

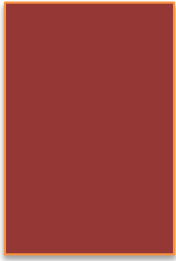
Jl. Syekh Nawawi KP3B Palima Curug Serang-Banten email:
media.madani@yahoo.com & media.madani2@gmail.com
Telp. (0254) 7932066; Hp (087771333388)

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Defliyanto, Yarmani, Ruslan, Akbar, Yudabbirul Arif
Penulisan Karya Ilmiah Dan Etika Penulisan Ilmiah
/Oleh Defliyanto. ; Editor: Sugiyanto, Bogy Restu Ilahi
Cet.1 Serang: Media Madani, Oktober 2020.
vii, 162 hlm; Uk. 15,5 x 23 cm
ISBN. 978-623-6849-02-6

1. Penulisan Karya

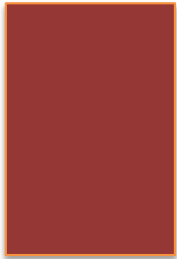
1. Judul



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga rancangan usulan bahan ajar pada Program Hibah Penulisan Buku ajar FKIP UNIB Tahun 2020 ini dapat diselesaikan. Buku teks yang diusulkan berjudul “Pengembangan modifikasi alat bantu pembelajaran teknik dasar elakan dalam Pencak silat”. Buku ini disusun dengan tujuan untuk membantu dalam proses pembelajaran pencak silat Di dalam buku ini akan dibahas mengenai bagaimana membuat suatu alat modifikasi pembelajaran pencak silat yang menarik dan membuat mahasiswa tidak bosan.

Besar harapan saya agar usulan ini dapat diterima sehingga proses penyusunan Buku Teks ini dapat segera direalisasikan dan dimanfaatkan oleh mahasiswa khususnya di Program Studi pendidikan jasmani.



KATA PENGANTAR..... v
DAFTAR ISI..... iv

BAB I Pengertian Pencak Silat 1
A. Pendahuluan..... 1

BAB II Pembentukan Sikap Dasar 3
A. Pendahuluan 3
B. Teknik Dasar Pencak Silat 3
1. Kuda-kuda 5
2. Sikap Pasang..... 14
3. Langkah 27
4. Teknik Bela..... 35
5. Teknik Serangan..... 78

BAB III Cara Membuat Modifikasi Alat Bantu

1. Bahan..... 125

2. Cara Membuat Alat Modifikasi Bola Gantung	126
3. Cara membuat Alat Modifikasi Pipa Dorong	129

BAB IV Bentuk Latihan Elakan Dengan Modifikasi

Alat Bantu	137
-------------------------	------------

A. Pendahuluan	137
----------------------	-----

B. Bentuk Latihan Elakan	138
--------------------------------	-----

DAFTAR PUSTAKA	161
-----------------------------	------------

1



Pengertian Pencak Silat

A. Pendahuluan

Pada zaman kuno nenek moyang Indonesia telah memiliki cara pembelaan diri yang ditujukan guna melindungi diri dan mempertahankan kelangsungan hidupnya, keluarganya dan kelompoknya. Berjuang untuk mendapatkan makanan, hidup merasa aman tenteram, terlepas dari rasa takut terhadap ancaman dan gangguan musuh-musuhnya, binatang buas atau ancaman alam sekitarnya.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

2



Pembentukan Sikap Dasar

A. Pendahuluan

Di dalam buku ini akan dibahas mengenai pencak silat, yaitu tentang pengembangan bentuk latihan dengan penggunaan alat bantu terkhusus teknik dasar elakan, pembentukan sikap dan gerak, dilanjutkan dengan pembahasan tentang pembelaan dan serangan.

Pada bagian akhir akan dibahas mengenai bentuk-bentuk latihan pembelaan dan serangan. Pembahasan mengenai pembelaan dan serangan akan menggunakan berbagai alat yang dikembangkan.

B. Teknik Dasar Pencak Silat

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

Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik di bawah ini tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang

berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori itu adalah kategori tanding dan TGR yaitu Tunggal, Ganda dan Regu.

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

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

Kategori ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam melakukan serang bela, kunci, bantingan dan teknik-teknik dalam pencak silat dengan mantap dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

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

Dalam peningkatan prestasi latihan pencak silat, teknik erat kaitannya dengan penggunaan alat bantu yang membuat kemampuan gerak menjadi lebih baik dan efisien. Teknik dasar perlu dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi pencak silat. Dalam pencak silat terdapat berbagai aliran/perguruan silat sehingga nama serta jurus dasar berbeda pada setiap aliran. Tetapi pada dasarnya bentuk jurus tersebut hampir sama. Di sini akan diuraikan beberapa jurus dasar dalam pencak silat menurut standar Ikatan Pencak Silat Indonesia. Adapun Teknik-teknik dasar pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Kuda-Kuda

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

Tinjauan terhadap kuda-kuda dapat dikaji dari dua segi, yang pertama dari segi bobot dan kedua dari segi bentuk.

a. Dari **bobotnya**, maksudnya adalah penempatan sikap kaki (kuda-kuda) didasarkan atas pembebanan yang dilakukan oleh tubuh/badan. Pembebanan yang dilakukan oleh tubuh terhadap kaki ketika membentuk kuda-kuda mempunyai tujuan dan maksud tertentu. Tujuan tersebut dinyatakan dalam sifat atau karakter khas yang dimiliki oleh masing-masing kuda-kuda. Sifat tersebut dibedakan menjadi dua, pertama aktif atau agresif dan yang kedua pasif atau tertahan.

Kuda-kuda berkarakter agresif biasanya berbentuk tinggi dan ringan. Berta badan ditopang oleh kaki dengan porsi seimbang atau salah satu kaki menerima beban lebih besar dibandingkan dengan kaki lainnya. Kuda-kuda ini memungkinkan penggunanya untuk bergerak aktif, maju mundur, ke samping kanan-kiri. Formasi kaki sedemikian rupa mendukung teknik serangan yang akan dilancarkan. Meskipun demikian, kuda-kuda dengan bobot ringan dapat dipergunakan untuk taktik defensive atau menunggu, yaitu sebagai pendukung serangan balik (*counter attack*).

Adapun sifat kedua adalah pasif atau bertahan. Kuda-kuda yang memiliki sifat tersebut biasanya berbentuk lebar, kokoh, rendah dan

berat tubuh disangga oleh kedua kaki dengan porsi seimbang atau salah satu kaki menerima beban lebih berat dibandingkan lainnya. Kuda-kuda seperti ini sesuai sifatnya, memberikan keseimbangan yang sangat baik terhadap tubuh sehingga mampu meredam serangan lawan.

Berdasarkan bobotnya kuda-kuda dibedakan menjadi tiga, yakni :

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

KUDA-KUDA DITINJAU DARI BOBOTNYA



Gb. 1

Kuda-kuda Ringan

Berat badan ditopang kedua Kaki dan bentuknya tinggi.

Kuda-kuda ini bersifat aktif.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Kuda-kuda Sedang

Berat badan ditopang oleh kedua atau oleh salah satu kaki, bentuknya agak rendah. Bersifat aktif maupun pasif.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 3

Kuda-kuda Berat

Berat badan ditopang oleh dua atau satu kaki, bersifat pasif dan biasanya berbentuk lebar dan rendah.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Kuda-kuda ditinjau dari bentuknya, maksudnya adalah kuda-kuda yang telah dibakukan bentuknya oleh PB IPSI. Pembakuan bentuk tersebut dilakukan dengan memperhatikan formasi kaki yang dikoordinasikan dengan tubuh. Bentuk kuda-kuda ini dapat dipergunakan dengan memperhatikan bobotnya, yaitu ringan, sedang dan berat. Adapun aplikasi di lapangan sepenuhnya diserahkan kepada pesilat, tergantung dari keperluannya. Apabila ingin menggunakan kuda-kuda yang memungkinkan untuk bergerak bebas dan cepat, tentunya kuda-kuda dengan bobot ringan dan sedang adalah pilihan yang tepat. Namun, jika ingin menggunakan taktik menunggu lawan atau bertahan pilihan dapat dijatuhkan pada kuda-kuda dengan bobot berat.

Berikut ini disajikan bentuk kuda-kuda pencak silat yang telah disajikan oleh Tim Perumus Istilah dan Jurus PB IPSI. Anggota Tim Perumus ini adalah para pendekar berbagai aliran Pencak Silat selama bertahun-tahun, dipercaya oleh PB IPSI untuk merumuskan teknik-teknik Pencak Silat yang bersifat nasional.

Terpenting adalah, bahwa siswa terlebih pelatih mengetahui dengan pasti apa manfaat dari berbagai macam bentuk kuda-kuda tersebut. Bagaimana penerapannya di lapangan dan kriteria-kriteria apa yang harus dipenuhi untuk tersusunnya suatu kuda-kuda tertentu dengan baik dan benar.

Kuda-kuda berdasarkan bentuknya dapat dibagi menjadi empat jenis, yakni:

- 1) **Kuda-kuda Depan**, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan, posisi kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 30^\circ$.

Terdapat 2 macam kuda-kuda depan, yakni:

- a) Kuda-kuda Depan Lurus, dan
 - b) Kuda-kuda Depan Serong.
- 2) **Kuda-kuda Tengah**, yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong. Posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30° .
 - 3) **Kuda-kuda Samping** (kanan-kiri), yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk. Posisi kedua telapak kaki sejajar membentuk sudut 30° .
 - 4) **Kuda-kuda Belakang**, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan sedangkan kaki lainnya berada di belakang dengan berat badan ditopang oleh kaki belakang. Posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut $\pm 60^\circ$.

KUDA-KUDA DITINJAU DARI BENTUKNYA



Gb. 4

Kuda-kuda Depan Lurus,

Berat badan ditopang kaki depan. Antara lutut dan ujung ibu jari kaki yang di depan, jika ditarik garis vertical akan sejajar. Kaki yang dibelakang lurus tapi tidak dikunci, tetap harus ada sedikit ruang antara tungkai atas dan bawah. Telapak kaki depan dan belakang berada pada satu garis lurus.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kuda-kuda Depan Serong,

Sama halnya dengan kuda-kuda depan lurus, perbedaannya terletak pada posisi telapak kaki depan dan belakang yang jika ditarik secara horizontal akan membentuk garis serong (diagonal).

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 6
Kuda-kuda Tengah,

Kuda-kuda ini jika dilakukan dengan bentuk rendah, mempunyai kestabilan yang sangat baik, karena kaki seolah tertanam di lantai. Sangat baik digunakan sebagai awalan teknik sapuan rebah. Berat badan ditopang oleh kedua kaki. Kedua telapak kaki agak masuk ke dalam membentuk sudut 30° . Antara tungkai kanan dan kiri membentuk formasi yang sama. Kuda-kuda ini dapat dilakukan dalam posisi sejajar maupun serong.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 7

Kuda-kuda Samping,

Berat badan sebagian besar ditopang oleh kaki yang menekuk. Kaki lainnya lurus namun tidak terkunci pada lutut. Telapak kaki yang lurus agak masuk ke dalam membentuk sudut 30° , demikian pula telapak kaki

yang tertekuk.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 8

Kuda-kuda Belakang.

Kuda-kuda jenis ini, sering dipergunakan dalam pertandingan-pertandingan Pencak Silat. Berat badan 80% ditopang oleh kaki belakang, kaki yang di depan berfungsi sebagai penyeimbang posisi tubuh. Antara pantat dan tumit kaki belakang harus berada pada satu garis lurus dan lutut kaki depan maupun belakang ditekuk, agar diperoleh kestabilan posisi tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Sikap Pasang

Pengertian sikap pasang adalah kombinasi sikap kaki dan sikap tangan dengan kuda-kuda maupun tanpa kuda-kuda, yang selalu disertai dengan kesiagaan mental dan indera secara total. Jadi dapat dijelaskan bahwa sikap pasang adalah sikap siap tempur yang ditunjukkan dengan penempatan posisi kaki, tubuh dan tangan dengan sikap dan bentuk sedemikian rupa, dengan ditunjang oleh kesiagaan mental secara penuh.

Sikap pasang jika dianalisa dari taktik penggunaannya dapat dibedakan menjadi dua, yakni:

- 1) **Sikap Pasang Terbuka**, yakni sikap pasang dengan posisi tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh.
- 2) **Sikap Pasang Tertutup**, yakni sikap pasang dengan posisi tangan dan lengan yang melindungi tubuh.



Gb. 1

Sikap Pasang Terbuka

Tangan dibuka lebar-lebar dan membiarkan daerah yang lemah terbuka. Hal ini untuk memancing lawan agar menyerang. Kewaspadaan dan reaksi yang cepat sangat dibutuhkan ketika melakukan sikap pasang ini.



Gb. 2
Sikap Pasang Tertutup

Tangan ditempatkan pada daerah tubuh yang lemah dan tubuh sedikit dibungkukkan ke depan untuk mempersempit dan menutup daerah rawan tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Sikap pasang terbuka dimungkinkan untuk digunakan bila seorang pesilat ingin melakukan tipuan kepada lawan. Dengan kata lain pesilat memberikan umpan atau sengaja “mengundang” kepada lawan dengan membuka daerah berbahaya dari anggota tubuhnya (ulu hati, rusuk) agar diserang dengan mudah oleh lawan. Namun dari sikap pasang yang nampaknya lemah tersebut telah tersimpan suatu strategi untuk melumpuhkan lawan dengan secepat kilat.

Berbeda dari **sikap pasang tertutup**, sikap pasang tertutup justru sejak awal telah menempatkan tangan dan lengan pada posisi sedemikian rupa untuk melindungi bagian-bagian lemah tubuh.

Dalam pelaksanaannya, antara sikap pasang terbuka dan tertutup dapat digunakan secara bergantian. Proses pergantian sikap pasang ini, biasanya disertai dengan teknik (cara, pola) melangkah dan pergerakan tangan sedemikian rupa, yang sering disebut dengan istilah ‘kembangan’. Pergantian sikap pasang terbuka dan tertutup dapat dilakukan disesuaikan dengan kondisi serta situasi yang dihadapi.

Keduabelas sikap pasang yang diakui secara nasional, 10 di antaranya dapat digunakan dalam pertandingan Pencak Silat, sedangkan 2 lainnya tidak, karena bertentangan dengan peraturan (posisi tubuh berada di bawah), kecuali dilakukan sebagai gerak lanjutan setelah melakukan serangan sapuan rebah depan dan sapuan rebah belakang maupun guntingan. Dua sikap pasang tersebut adalah sikap pasang 11 dan 12. Untuk memberikan gambaran lengkap tentang keduabelas sikap pasang tersebut, maka keseluruhan sikap pasang akan dimuat seperti di bawah ini.

12 BENTUK SIKAP PASANG



Gb. 3

Sikap Pasang Satu

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah belakang dengan berat badan di tengah, posisi kaki depan dan belakang sejajar (sikap pasang tertutup, jari terbuka). Posisi kedua telapak tangan terbuka.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Sikap Pasang Dua,

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong (sikap pasang tertutup) dengan salah satu tangan mengepal dan telapak tangan yang lain terbuka menghadap ke samping.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Sikap Pasang Tiga,

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda samping (sikap pasang tertutup), posisi tangan selewah dengan satu tangan lurus membentuk sudut 45° dengan garis vertical ke arah berat badan tubuh, tangan yang lain bersilang dada. Posisi kedua telapak tangan terbuka menghadap ke bawah.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 6

Sikap Pasang Empat,

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda depan
(posisi tangan depan mengepal, tangan lainnya
terbuka silang di dada),

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 7

Sikap Pasang Lima,

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah selewah (sebelah tangan mengepal menghadap ke atas, tangan lainnya terbuka silang di depan badan).

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 8

Sikap Pasang Enam,

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap ke depan, kedua telapak tangan terbuka saling menyilang di depan dada.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 9

Sikap Pasang Tujuh

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda salah satu kaki disilangkan di belakang kaki lainnya dan pandangan mata searah dengan kaki yang disilangkan (posisi kedua tangan terbuka menghadap ke atas).

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 10

Sikap Pasang Delapan,

Yakni sikap pasang yang salah satu kaki disilangkan ke depan kaki lainnya, kedua belah tangan di depan dada dengan telapak tangan terbuka.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 11

Sikap Pasang Sembilan,

Yakni sikap pasang dengan kuda-kuda belakang menghadap ke depan (posisi telapak tangan satu terbuka, telapak tangan lainnya mengempal di depan dada).

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 12

Sikap Pasang Sepuluh,

Yakni sikap pasang dengan berdiri pada satu kaki, sikap tangan selewah (salah satu telapak tangan mengempal, telapak tangan lainnya terbuka silang di dada).

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 13

Sikap Pasang Sebelas,

Yakni sikap pasang dengan satu lutut bertumpu pada lantai, dengan kaki lainnya ditekuk tegak lurus. Posisi telapak tangan terbuka menghadap ke atas, telapak tangan lainnya menghadap ke depan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 14

Sikap Pasang Duabelas,

Yakni sikap pasang dengan posisi duduk sempok dan posisi telapak tangan terbuka ke atas.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. Langkah

Pengertian langkah adalah teknik dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.

Secara teknis tinjauan terhadap langkah dapat dibedakan menjadi tiga hal, yakni arah, teknik gerak (cara melangkah) dan pola langkah.

Ditinjau dari arah gerak, langkah meliputi:

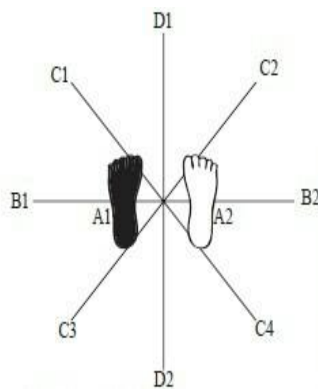
1. Gerak langkah lurus (depan – belakang).
2. Gerak langkah samping.
3. Gerak langkah serong (depan – belakang).
4. Gerak langkah silang depan.
5. Gerak langkah silang belakang (pilin).
6. Gerak langkah putar.

Sedangkan dari teknik gerak atau cara melangkah dibedakan menjadi:

1. Langkah angkat (termasuk langkah putaran).
2. Langkah geser.
3. Langkah lompat.

Dari polanya langkah terbagi menjadi pola langkah lurus segitiga, segiempat; segiempat diagonal, zig-zag atau gergaji, ladam (“U”), “S” dll.

SKEMA LANGKAH



1. a. A1 – D1 : Langkah lurus depan kiri
b. A2 – D1 : Langkah lurus depan kanan
c. A1 – D2 : Langkah lurus mundur kiri
d. A2 – D2 : Langkah lurus mundur kanan
2. a. A1 – B1 : Langkah samping kiri
b. A2 – B2 : Langkah samping kanan
3. a. A1 – C1 : Langkah serong depan kiri

- b. A2 – C2 : Langkah serong
depan kanan
- c. A1 – C3 : Langkah serong
belakang kiri
- d. A2 – C3 : Langkah serong
belakang kanan

1. LANGKAH LURUS

a. Langkah lurus depan kiri



b. Langkah lurus depan kanan



2. LANGKAH SAMPING

a. Langkah samping kiri

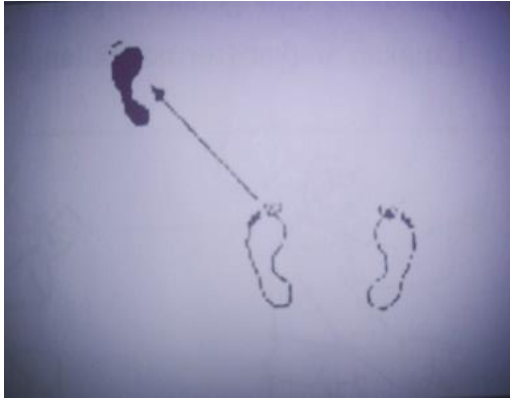


b. Langkah samping kanan



3. LANGKAH SERONG

a. Langkah serong depan kiri



b. Langkah serong depan kanan



4. LANGKAH SILANG

a. Langkah silang depan kiri



b. Langkah silang depan kanan



5. LANGKAH PILIN

a. Langkah pilin ke kiri



b. Langkah pilin ke kanan



6. LANGKAH PUTAR

a. Langkah putar ke kiri



b. Langkah putar ke kanan



4. Teknik Belaun

Istilah “serang-bela” sering terdengar ketika sedang membicarakan tentang teknik Pencak Silat. Serang-bela merupakan suatu istilah untuk menggambarkan suatu proses yang terjadi dalam sebuah pertarungan, baik diawali serangan terlebih dahulu baru kemudian dilakukan tindakan belaun, atau sebaliknya yaitu melakukan tindakan belaun dahulu dan disusul oleh serangan balasan.

Oleh PB IPSI, belaun didefinisikan sebagai suatu upaya menggagalkan serangan lawan dengan tangkisan maupun hindaran. Dengan demikian belaun terdiri dari tangkisan dan hindaran, masing-masing teknik tersebut memiliki beragam variasi teknik.

1) Tangkisan

Yang dimaksudkan dengan tangkisan adalah suatu teknik belaun untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh.

Terdapat 11 teknik tangkisan, yang diakui secara nasional. Kesebelas teknik tersebut yaitu tangkisan: tepis, gedik, kelit, siku, jepit, potong, sangga, galang, kepruk, kibas dan lutut.

a. Tangkisan Tepis

Tangkisan tepis merupakan tangkisan dengan menggunakan telapak tangan dan dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan. Lintasan gerak tangkisan tepis adalah dari arah luar tubuh menuju arah dalam tubuh. Jadi bila kita melakukan tangkisan ini dengan menggunakan tangan kanan, lintasan gerakanya adalah ke kiri.

Tangkisan Tepis

Latihan di tempat



Gb. 1

Dari posisi kuda-kuda tengah ringatkan tangan di atas melewati kepala, sedangkan tangan lainnya berada di depan dada.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Ayun tangan ke arah samping dalam tubuh dengan membentuk lintasan setengah lingkaran (melengkung). Perhatikan posisi kuda-kuda ikut berubah untuk mendukung kesempurnaan teknik tangkisan tepis

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan maju merapat pada kaki kiri. Tubuh menyerong ke kiri, untuk memperoleh awalan yang baik.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Ayun tangan kanan ke bawah, diikuti putaran pinggang. Posisi akhir tangkisan tepis selewah (seperti dalam gambar).

Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Tangkisan Gedik

Tangkisan ini bidang tangan yang dipergunakan adalah lengan bawah, yaitu tepat di bawah pergelangan tangan, di mana terdapat tulang hasta yang keras, sehingga dapat dipergunakan untuk menangkis serangan baik pukulan maupun tendangan, lintasan tangkisan ini adalah lurus dari atas ke bawah.

Tangkisan Gedik

Latihan di tempat



Gb. 1

Awalan tangkisan gedik, dengan kuda-kuda samping ringan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Turunkan tangan ke bawah dengan lintasan lurus. Pinggang diputar dan inggul sedikit diturunkan. Perhatikan perubahan bentuk kuda-kuda samping di awal gerakan menjadi kuda-kuda tengah pada akhir gerakan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda tengah serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang
sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan melangkah merapat ke kaki kiri, tangan kiri ke atas sebagai awalan tangkisan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan maju membentuk kuda-kuda tengah serong diikuti tangan gedik selewah. Pinggang diputar sedikit dan pinggul diturunkan.

c. Tangkisan Jepit

Tangkisan jepit harus dilakukan oleh dua tangan, yaitu dengan menyilangkannya. Diantara persilangan dua tangan tersebut akan terbentuk sudut 90° . Komponen tangan yang membentuk sudut tersebut merupakan daerah yang digunakan ketika melakukan tangkisan jepit. Posisi silang tersebut menyebabkan komponen serangan lawan seperti “dijepit” oleh tangan orang yang melakukan tangkisan, terdapat dua variasi tangkisan jepit, yakni jepit atas yang berfungsi untuk menggagalkan serangan pada organ tubuh bagian atas (sekitar

wajah dan kepala) dan tangkisan jepit bawah, yang dikondisikan untuk menangkis serangan pada daerah ulu hati sampai dengan kemaluan.

Tangkisan Jepit Atas

Latihan di tempat



Gb. 1

Dari kuda-kuda tengah ringan, tempatkan kedua tangan di depan dada atas.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Hentakkan/dorongkan kedua tangan ke atas dengan lintasan menyilang. Bersamaan saat kedua tangan meluncur menuju ke atas, pinggul dan bahu sedikit diturunkan guna memperkokoh kedudukan tubuh dan memperkuat tangkisan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang
sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4
Kaki kanan maju, tubuh serong ke kanan.
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan melangkah ke depan diikuti hentakan kedua tangan menyilang ke atas. Tubuh sedikit condong ke depan, mengikuti arah tangkisan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan
Tangkisan Jepit Bawah
Latihan di tempat



Gb. 1

Dari kuda-kuda tengah ringan, tempatkan kedua tangan di depan dada atas.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Hentakkan/dorongkan kedua tangan ke bawah dengan lintasan menyilang. Bersamaan saat kedua tangan meluncur menuju ke bawah, pinggul dan bahu sedikit diturunkan guna memperkokoh kedudukan tubuh dan memperkuat tangkisan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan maju, tubuh serong ke kanan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan melangkah ke depan diikuti hentakan kedua tangan menyilang ke bawah. Tubuh sedikit condong ke depan, mengikuti arah tangkisan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

d. Tangkisan Galang

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

Tangkisan Galang

Latihan di tempat



Gb. 1

Tempatkan tangan kanan pada posisi membentuk sudut 90°, di samping luar tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Ayunan tangan dengan berpusat pada bahu ke arah dalam tubuh, pinggang dan badan turut berputar searah ayunan lengan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan maju merapat ke kaki kiri, tubuh serong kanan. Tangan kanan di samping tubuh membentuk sudut 90°

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan melangkah ke depan diikuti ayunan lengan kanan berpusat pada bahu dan pergelangan tangan harus ikut diputar dengan hentakan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

e. Tangkisan Siku

Tangkisan siku merupakan tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar ke dalam. Siku merupakan komponen tubuh yang keras dan bentuknya menonjol seperti mata tombak, maka jika terkena daerah rawan pada kaki misalnya engkel kaki atau punggung kaki, akan menjadi memar dan menimbulkan rasa sakit yang dalam.

Tangkisan Siku Latihan di tempat



Gb. 1

Dengan kuda-kuda tengah ringan, telapak tangan kiri terbuka menempel pada jari terkepal tangan kanan yang tertekuk. Posisi tangan tersebut berada di samping luar tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Ayun tangan kanan ke kiri dan benturan telapak tangan kiri dengan siku/telapak tangan kanan. Pinggang dan bahu terputar searah gerakan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan melangkah ke depan mendekati kaki kiri, tubuh serong ke kiri. Tangan kiri tertekuk dan terkepal, ujung kepalan ditempelkan pada telapak tangan kanan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan maju, siku kiri diayun ke samping dalam diikuti putaran pinggang dan bahu. Telapak tangan kiri dibenturkan dengan siku kiri hingga menimbulkan suara keras.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

f. Tangkisan Lutut

Tangkisan lutut merupakan tangkisan yang menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang. Terdapat dua jenis tangkisan lutut ini. Pertama, tangkisan lutut dengan lintasan dari dalam ke luar. Kedua, tangkisan lutut dengan lintasan dari luar ke dalam.

Tangkisan Lutut dari luar ke dalam



Gb. 1

Angkat kaki dengan membentuk sudut setajam mungkin. Letakkan kaki berada pada posisi sedikit di luar tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Buang kaki yang tertekuk ke arah dalam tubuh. Pinggul ikut berputar searah gerakan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Tangkisan Lutut dari dalam ke luar



Gb. 1

Angkat kaki dan bentuk sudut setajam mungkin, yaitu betis menempel pada paha belakang (sikap seperti ini mengakibatkan otot-otot lutut berada dalam kondisi paling stabil/kuat). Sebagai awalan, letakkan kaki agak masuk ke bagian dalam tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Buang kaki ke arah luar tubuh. Engkel kaki terkunci lurus.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2) Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan dengan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Teknik hindaran, memerlukan koordinasi seluruh anggota tubuh dengan sempurna. Hindaran memadukan unsur kecepatan, kelincahan, kelenturan serta *timing* (momentum) yang tepat.

Teknik hindaran terdiri dari: egosan, elakan dan kelitan. Bahasan lebih lanjut seperti tercantum di bawah ini.

a. Egosan

Egosan adalah teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh. Egosan adalah teknik hindaran paling mudah untuk dilakukan, karena pengguna diperbolehkan untuk menggerakkan kedua kakinya ke segala arah. Pelaksanaan teknik egosan yang benar, yaitu menghindari dengan memindahkan kedua kaki seperlunya tidak perlu terlalu jauh kea rah mana saja.

Penting untuk diingat, sesaat setelah kedua kaki berpindah tempat, harus kembali lagi membentuk kuda-kuda dalam berbagai bentuknya yang mampu menopang tubuh dalam kondisi stabil dan berada dalam jangkauan tepat untuk dapat melakukan serangan balasan.



Gb.1

Saling siap siaga menghadap lawan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb.2

Begitu lawan baru menghadap ½ tendangan, pesilat bereaksi dengan mengangkat kaki kiri untuk menghindar.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb.3

Dari posisi Gb. 2 pesilat langsung memindahkan kaki kiri serong kedepan sebelah kiri dengan cara kedua kaki bergerak untuk melakukan teknik hindaran egosan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Elakan

Elakan adalah teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (ke segala arah) untuk mengubah posisi tubuh.

Pelaksanaan teknik hindaran elakan, relative lebih sulit dibandingkan dengan egosan. Sesuai definisinya, ketika mengelak hanya satu kaki yang bergerak untuk mengatur jarak antara pengguna dengan lawan, agar serangan lawan tidak menyentuh sasaran.

Mempraktekkan teknik ini, selain persyaratan fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelenturan dan *timing*, masih diperlukan lagi faktor tambahan, yaitu keberanian bertindak.

Meskipun teknik elakan memiliki tingkat kesulitan cukup tinggi, kesempatan untuk memasukkan serangan balasan baik berupa berbagai Jenis pukulan maupun tendangan, sangat besar. Hal ini terjadi, karena jarak antara pengguna dengan lawan berada pada posisi ideal_dalam arti tidak terlalu jauh atau dekat_sehingga serangan balasan lebih mudah dilancarkan. Keistimewaan lainnya, elakan sangat efektif sebagai pendukung serangan teknik jatuhan, seperti beragam jenis teknik sapuan.



Gb.1

Saling siap siaga menghadap lawan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb.2

Ketika lawan hendak melakukan tendangan, pesilat mengangkat kaki kiri/kanan yang berada di depan untuk memindahkannya ke samping.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb.3

Posisi akhir elakan, yaitu dengan memindahkan salah satu kaki (kiri)/(kanan) saja kesamping.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

c. Kelitan

Kelitan adalah teknik menghindar yang dilakukan dengan tanpa memindahkan posisi kaki.

Kelitan mengharuskan pesilat hanya menggunakan gerak tubuh bagian atas, yang dibantu oleh tungkai untuk merendahkan badan, atau bergerak ke samping, sementara posisi kaki tetap berada pada posisi semula.

Melaksanakan teknik hindaran kelitan, pengguna harus memiliki kelenturan yang baik. Sebab hanya dengan kelenturan tubuh ditambah kegesitan dalam menggerakkan tubuh naik_turun atau ke samping kanan_kiri atau bergerak ke belakang, teknik hindaran ini dapat dilakukan dengan baik.



Gb.1

Saling siap siaga menghadap lawan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb.2

Tendangan lawan dihindari hanya dengan merubah posisi tubuh, yakni mencondongkannya ke belakang, tanpa merubah posisi kaki.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

5. Teknik Serangan

1) Pukulan

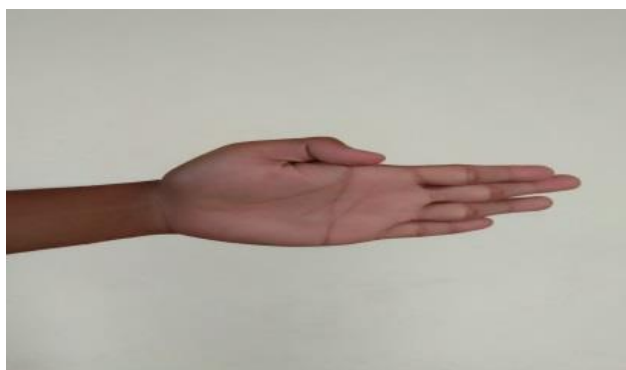
Pukulan adalah semua jenis teknik menyerang yang dilakukan dengan menggunakan tangan dalam posisi terkepal.

Bentuk kepalan yang benar sangat membantu pesilat untuk melakukan teknik pukulan dengan baik. Sebaliknya cara mengepal yang salah, menyebabkan pesilat menderita cedera seperti keseleo atau bahkan fraktur (patah).

Langkah pertama membentuk kepalan adalah dengan menekuk keempat jari pada ruas kedua buku-buku jari dengan kuat. Setelah itu dilakukan, tekuk sekali lagi jari anda dan kunci keempat jari dengan ibu jari. Bila dilakukan dengan benar, posisi akhir ibu jari adalah tepat di atas jari telunjuk dan jari tengah!

Penting untuk diperhatikan, ketika menggunakan teknik pukulan dengan kepalan, jaga jangan sampai pergelangan tangan bengkok ke atas atau ke bawah. Posisi demikian, akan mengakibatkan cedera, dikarenakan ketidak-stabilan posisi pergelangan tangan ketika menghantarkan tenaga pukulan ke sasaran (benturan).

MEMBENTUK KEPALAN



Gb. 1

Telapak tangan terbuka, jari-jari merapat



Gb. 2

Tekuk jari-jari dengan kuat pada ruas jari-jari tengah



Gb. 3

Tekuk sekali lagi, hingga membentuk kepalan



Gb. 4

Langkah terakhir, kunci kepalan tangan dengan ibu jari

KESALAHAN UMUM



Gb. 1

Pukulan yang salah: pergelangan mendorong ke atas, dapat menyebabkan cedera pada pergelangan bila dipergunakan untuk memukul.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

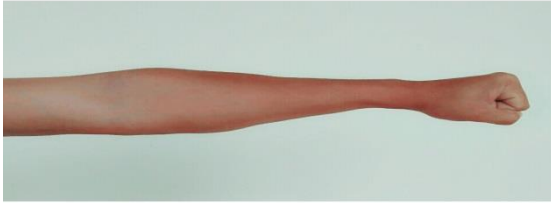
Pukulan depan yang dilakukan dengan salah, pergelangan tangan diputar sebelum siku melewati sisa badan. Hal ini menyebabkan siku bergerak menjauhi tubuh, akibatnya lintasan pukulan tidak lagi lurus. Dengan demikian pukulan menjadi lambat dan tidak bertenaga.



Gb. 3

Lagi teknik pukulan yang salah, pergelangan menekuk ke bawah, dapat menyebabkan pergelangan tangan terkilir bila berbenturan dengan sasaran.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Satu lagi teknik yang salah, siku terlalu terentang (*hiperekstensi*), menyebabkan benturan pada pangkal tulang hasta, dapat menyebabkan radang sendi dan trauma pada siku.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Teknik pukulan yang benar. Masih terdapat ruang di antara lengan atas dan lengan bawah. Siku dikunci oleh otot-otot lengan dan bahu.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

a. Pukulan Depan

Pukulan depan merupakan serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus ke depan, dengan titik atas, tengah dan bawah.

Pukulan Depan
Latihan di tempat



Gb. 1

Menggunakan kuda-kuda tengah sedang, dari posisi kepalan di pinggang lengan dijulurkan ke depan, tanpa memutar ke depan, tanpa memutar pergelangan tangan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Pukulan depan yang sempurna, diikuti oleh putaran pinggang dan bahu searah pukulan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang sebagai awalan

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan merapat pada kaki kiri, tubuh serong ke kanan.
Kepalan tangan kanan di pinggang kanan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan maju, tangan kanan memukul diikuti gerakan bahu dan putaran inggul searah gerakan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Pukulan Samping

Pukulan samping merupakan serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan, posisi tangan mengepal.

Teknik ini mengharuskan pengguna untuk mengayunkan tangan dan bahu ke arah samping luar tubuh, diikuti dengan lecutan lengan bawah berpusat pada sendi siku. Daerah yang digunakan adalah punggung tangan.

Pukulan Samping

Latihan di tempat



Gb. 1

Awalan pukulan samping. Tangan yang digunakan untuk memukul berada pada posisi sejajar atau sedikit di atas bahu. Kepalan di bawah telinga.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Ayunkan tangan ke arah samping luar tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang
sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan melangkah merapat kaki kiri, tubuh hadap ke kiri. Tangan kanan tertekuk 90° di depan dada, tangan kiri tersilang di depan dada, di belakang tangan kanan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan maju, serentak tangan kanan terayun memukul menggunakan punggung tangan. Sifat pukulan melecut, setelah pukulan berakhir lengan atas akan sedikit tertarik ke dalam.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

c. Pukulan Sangkol

Pukulan ini dalam istilah olahraga tinju dikenal dengan nama pukulan *upper cut* yang boleh diartikan sebagai pukulan memotong ke atas! Sasaran utamanya adalah dagu, rusuk dan ulu hati.

Pukulan Sangkol

Latihan di tempat



Gb. 1

Badan sedikit diturunkan. Lutut tertekuk. agar memperoleh cukup awalan dan salah satu tangan mengempal tangan yang yang melakukan pukulan sangkol.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Hentakkan tangan yang telah membentuk sudut 90° itu ke atas. Sumber tenaga berasal dari bahu. Untuk hasil maksimal, diikuti gerakan pukulan dengan perputaran pinggang serta dorongan tungkai ke atas.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang
sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan merapat ke kaki kiri, tubuh serong kanan. Tangan kanan bentuk sudut 90° dan berada di samping tubuh.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan melangkah ke depan diikuti ayunan lengan kanan ke atas setinggi bahu, pinggang ikut terputar.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

d. Pukulan Lingkar

Sesuai namanya, lintasan pukulan lingkar adalah melingkar dari samping luar tubuh pengguna menuju arah dalam tubuh pengguna, titik sasarannya rahang, rusuk dan efektif digunakan untuk menghadapi lawan yang posisi tubuhnya miring/menyamping dengan sasaran dada dan punggung.

Pukulan Lingkar

Latihan di tempat



Gb. 1

Tangan kanan membentuk sudut 90°, diletakkan agak ke belakang untuk memperoleh cukup awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Ayun dan hentakkan tangan ke arah samping dalam. Jangan lupa, ikuti gerakan tadi dengan perputaran pinggang

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,

Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan maju merapat ke kaki kiri, tubuh serong kanan. Lengan diletakkan di samping tubuh dan posisi kepala sejajar atau sedikit di bawah bahu.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 5

Kaki kanan ke depan, bersamaan dengan itu lengan kanan terayun ke arah samping dalam dan berhenti tepat di tengah dada. Bahu dan pinggang ikut terputar mengiringi gerakan pukulan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2) Sikuan

Teknik sikuan merupakan teknik yang efektif dipergunakan untuk pertarungan jarak dekat. Teknik ini merupakan teknik serangan yang berbahaya karena dipergunakannya komponen siku sebagai alat serangan, macam-macam sikuan samping dalam, sikuan tusuk samping, sikuan atas dan sikuan bawah.

Sikuan Samping Dalam

Latihan di tempat



Gb. 1

Menggunakan kuda-kuda tengah ringan, siku kanan ditekuk setajam mungkin, tangan kiri berada di depan kepala tangan kanan. Pinggang dan bahu agak berputar ke belakang sedikit sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Ayunkan siku ke samping dengan sumber tenaga berasal dari hentakan bahu dan putaran pinggang. Posisi akhir, tubuh agak miring sebagai akibat dari putaran bahu dan putaran pinggang. Untuk membedakan dari teknik tangkisan siku, maka tangan kiri berada pada posisi melindungi rusuk kanan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Latihan dengan melangkah maju,
Menggunakan kuda-kuda depan serong



Gb. 3

Sikap satu kaki kanan di belakang
sebagai awalan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Kaki kanan maju merapat pada kaki kiri, tubuh menyerong ke kiri. Lengan kiri ditekuk setajam mungkin, telapak tangan kanan menempel pada buku-buku jari terkepal tangan kiri.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



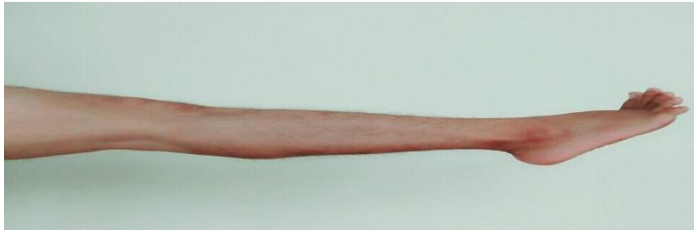
Gb. 5

Kaki kanan maju membentuk kuda-kuda serong, tangan kiri diayunkan ke samping dalam tubuh, disertai putaran pinggang dan bahu. Tangan kanan berada pada sikap melindungi rusuk kiri.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

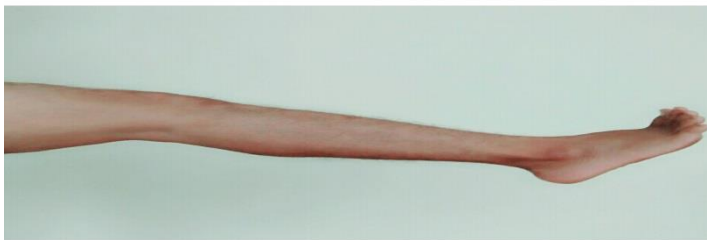
3) Tendangan

Tendangan dalam pencak silat mempunyai banyak variasi. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersambung pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifikasi tendangan.



Gb. 1

Tungkai yang terlalu terentang pada lutut, menyebabkan benturan berulang kaki pada engsel yang menyambung tungkai atas dan bawah. Dapat menimbulkan trauma dan radang sendi akut, yang menyebabkan atlet ensiun dini.



Gb. 2

Tendangan yang dilakukan dengan benar tanpa rentangan berlebih pada lutut. Lutut dikunci oleh otot-otot tungkai atas dan bawah.

Dalam gerakan cepat dan bertenaga tanpa sasaran, segera tarik kembali tendangan sebelum tungkai terentang penuh.

a. Tendangan Lurus (A)

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

Tendangan Lurus “A”



Gb. 1

Dari sikap pasang angkat lutut setinggi sasaran.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Julurkan tungkai bawah ke depan sampai benar-benar lurus sambil mengunci lutut anda (gerakan perlahan). Daerah perkenaan adalah pangkal jari-jari kaki.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Tendangan Sabit (C)

Merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam.

Tendangan Sabit “C”



Gb. 1

Sikap pasang dengan salah satu kaki dibelakang agak serong dengan kuda-kuda depan sedang.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Putar pinggul ke arah samping dalam diikuti gerakan telapak kaki yang berputar searah gerakan tendangan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 3

Lecutkan tungkai bawah bersumber pada lutut. Pinggul ikut berputar untuk menambah daya ledak tendangan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

c. Tendangan “T”

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

Tendangan “T”



Gb. 1

sikap pasang salah satu kaki dibelakang dengan kuda-kuda depan sedang.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Putar pinggul ke arah samping dalam, diikuti gerakan telapak kaki yang berputar searah gerakan tendangan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 3

Tendangan “T” tampak depan. perhatikan antara kaki menendang berada pada posisi satu garis dengan tubuh. Telapak kaki penumpu dan pinggul terputar mengikuti gerakan serangan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 4

Dorongkan tungkai ke samping dengan hentakan dari lutut. Pinggang dan bahu ikut terputar ke kiri, untuk menambah daya dorongan tendangan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

d. Tendangan Jejak

Teknik tendangan dengan lintasan lurus ke depan. Komponen serangan adalah tumit atau bisa juga telapak kaki.

Tendangan Jejak



Gb. 1

Dari sikap pasang, angkat lutut setinggi mungkin dan letakkan telapak kaki sejajar lutut (posisi siap mendorong). Bedakan dengan awalan tendangan lurus.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Dorongkan tungkai ke depan hingga berada pada posisi lurus sempurna, pinggul bergerak ke depan untuk menambah daya dorong.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

e. Tendangan Belakang “B”

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

Tendangan Belakang “B”



Gb. 1

Dari Sikap pasang, putar tubuh bertumpu pada kaki yang ada di depan. Posisi kaki penumpu jinjit dan lutut tertekuk.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 2

Angkat (tekuk) kaki kanan dan kaki kiri menapak penuh pada lantai dan pandangan ke depan sasaran.

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gb. 3

Sodokkan kaki ke belakang bersumber pada lutut tanpa memutar pinggul. Akhir tendangan, usahakan agar kepala dan bahu sejajar atau di bawah pinggul. Sewaktu menendang, rasakan antara paha kanan dan kiri saling bergesekan, untuk memastikan lintasan benar-benar lurus.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

3



Cara Membuat Modifikasi Alat Bantu

1. Bahan
 - a. Pipa paralon dengan 2 ukuran yang berbeda yaitu dengan tipis C ¾” dengan ukuran 26 mm, dan C 1” dengan ukuran 32 mm.
 - b. Penyambung pipa paralon berbentuk L dengan jumlah 2 setiap satu alat dengan ukuran C ¾”.
 - c. Baut dengan cincin baut dengan jumlah 14 buah setiap satu alat bantu.
 - d. Bola mainan berbahan karet
 - e. Penyambung pengait
 - f. Tali kur
 - g. Tempat cat kosong dengan jumlah 2 setiap alat bantu
 - h. Cat sesuai dengan warna keinginan
 - i. Semen dan pasir
 - j. Karet ban dalam motor
 - k. Selang
 - l. Lakban
 - m. Botol minuman plastic

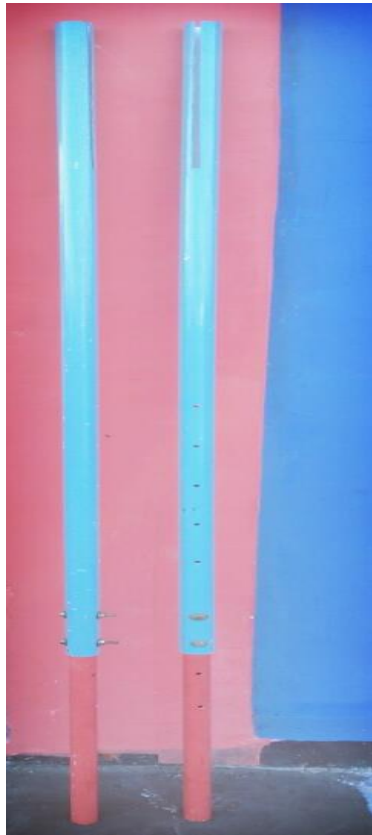
2. Cara membuat alat modifikasi Bola Gantung
 - 1) Cara membuat tiang pipa dan tiang pondasi
 - a. Pipa paralon dengan ukuran 1” dipotong melebihi tinggi tempat cat sebagai tempat pondasi yang akan membuat tiang alat bantu berdiri.
 - b. Kemudian pipa dengan ukuran $\frac{3}{4}$ dipotong dengan panjang seukuran panjang pipa pondasi dengan dilebihkan sekitar 15 cm ke atas.
 - c. Kemudian pipa dengan ukuran 1” dipotong sebagai tiang alat bantu diujung pipa tersebut kita masukan pipa penyambung yang berfungsi sebagai tempat berdirinya tiang pipa yang akan kita masukan ke dalam pipa yang terdapat di dalam kaleng cat yang telah disemen yang dijadikan satu dengan pipa dengan ukuran 1”.
 - d. Kemudian pipa yang ada didalam kaleng cat tersebut kita buat bolongan sebagai tempat baut untuk mengaitkan pipa penyambung tiang.
 - e. Tiang pipa kemudian kita buat setiap lobang untuk tempat pengunci sebagai ukuran ketinggian pipa tersebut.
 - f. Kemudian pipa yang sama kita buat garis memanjang sebagai tempat baut yang berfungsi untuk mengerakkan pipa tersebut keatas jadilah tiang pipa alat bantu.



Gambar 1 : Pondasi

Gambar 2 : Bola Karet dan Tali Pengait



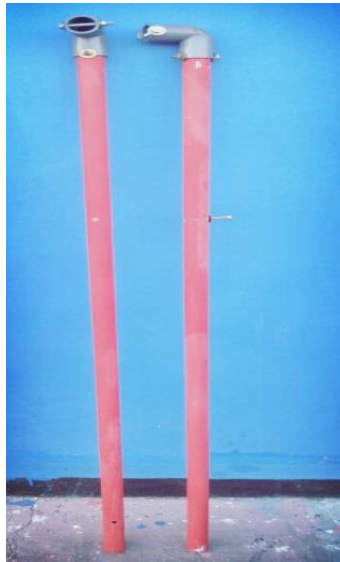


Gambar 3 : Sarung Tiang

2) Cara membuat dalaman tiang pipa

- a. Kemudian kita membuat dalaman tiang pipa dengan menggunakan pipa ukuran $\frac{3}{4}$ yang bisa dimasukkan ke dalam pipa dengan ukuran 1" pipa tersebut kita potong dengan ukuran panjang sesuai dengan ketinggian tiang pipa paralon atau menyesuaikan dengan keinginan kita.
- g. Kemudian pipa tersebut kita buat bolongan yang menyesuaikan dengan sarung pipa yang telah kita buat dan diujung pipa tersebut kita pasang penyambung pipa yaitu

L dan kita buat bolongan untuk memasukan baut untuk menguatkan penyambung pipa tersebut.



Gambar 4 : Tiang Pipa Dalam

- 3) Cara membuat tiang pipa atas atau tempat ikat bola
 - a. Kita mengambil pipa dengan ukuran 1” kita potong dengan panjang sesuai selera yang kita inginkan kemudian disetiap ujung pipa kita buat lobang panjang dari ujung sampai ke tengah namun dipertengahan kita buat jarak sekitar 10 cm untuk memisahkan lobang sebelah kiri dan kanan pipa tersebut untuk dijadikan tempat baut untuk melebarkan pipa tersebut.
 - b. Kemudian kita mengambil pipa dengan ukuran $\frac{3}{4}$ dengan 2 bagian kiri dan kanan dengan panjang yang sama kemudian pipa tersebut kita buat bolongan untuk tempat baut yang berfungsi sebagai pengukur lebar pipa tersebut.

- c. Kemudian setiap ujung pipa yang memiliki ukuran $\frac{3}{4}$ tersebut kita buat bolongan untuk tempat bolongan penyambung pipa yang berbentuk L yang ada di dalaman tiang pipa.
- d. Pipa yang ukuran 1" dan $\frac{3}{4}$ diberi lobang untung tempat pengunci pipa dengan baut dan ditengah pipa ukuran 1" kita beri lobang untuk tempat memasukan tali kur.



Gambar 5 : Pipa Ukuran $\frac{3}{4}$ Penyambung



Gambar 6 : Sarung Pipa Atas Dengan Ukuran 1"



Gambar 7 : Tiang Pipa Dalam Atas

3. Cara membuat alat modifikasi Pipa Dorong
 - 1) Cara membuat sarung tiang pipa dan penyambung pondasi
 - a. Pipa dengan ukuran $\frac{3}{4}$ dipotong dengan panjang seukuran panjang pipa pondasi dengan dilebihkan sekitar 15 cm ke atas.
 - b. Kemudian pipa dengan ukuran 1" dipotong sebagai tiang alat bantu diujung pipa tersebut kita masukan pipa penyambung yang berfungsi sebagai tempat berdirinya tiang pipa yang akan kita masukan ke dalam pipa yang terdapat di dalam kaleng cat yang telah disemen yang dijadikan satu dengan pipa dengan ukuran 1".

- c. Pipa yang ukuran $\frac{3}{4}$ kita beri lobang untuk tempat penyambung atau tempat baut.
- d. Tiang sarung pipa kemudian kita buat setiap lobang untuk tempat pengunci sebagai ukuran ketinggian pipa tersebut.
- e. Kemudian pipa yang sama kita buat garis memanjang sebagai tempat baut yang berfungsi untuk mengerakkan pipa tersebut keatas jadilah sarung tiang pipa alat bantu dorong.



Gambar 8 : Sarung Tiang Pipa Dengan Penyambung

- 2) Cara membuat dalaman tiang pipa dan bolongan karet ban dalam
 - a. Pipa dengan ukuran $\frac{3}{4}$ kita potong dengan panjang sekitar 30 cm.

- b. Ujung pipa tersebut kita buat bolongan dengan menggunakan karet ban dalam dan plastik botol minuman.
- c. Kita potong panjang karet ban dalam kemudian disetiap ujung karet ban tersebut kita buat bolongan sekaligus dijadikan satu dengan ujung pipa sehingga karet ban dalam tersebut berbentuk setengah lingkaran didalam karet ban tersebut kita masukan plastik botol minuman yang berfungsi sebagai melancarkan dorongan pipa kita menggunakan baut untuk menguatkan karet ban tersebut di pipa



Gambar 9 : Dalam Tiang Pipa Dengan Bolongan Karet Ban Dalam

3) Cara membuat pipa dorong

- a. Kita menggunakan pipa dengan ukuran $\frac{3}{4}$ dengan panjang sekitar 3 meter atau menyesuaikan dengan selera sendiri setiap ujung pipa tersebut kita tutup lobang pipa dengan lakban kemudian buat lakban yang berbentuk bulatan kemudian kita taruh lakban diatas lobang yang kita tutup, kemudian kita lakban lobang tersebut bersamaan dengan lakban yang kita buat tersebut lakban terus sampai ujung pipa tersebut berbentuk serti setengah lingkaran.



Gambar 10 : Pipa Dorong Dengan Ujung Lakban



Gambar 11 : Alat Bantu Bola Gantung



Gambar 12 : Alat Bantu Pipa Dorong



Bentuk Latihan Elakan Dengan Modifikasi Alat Bantu

A. Pendahuluan

Teknik elakan yang dilakukan dengan benar akan sangat membantu mengoptimalkan kinerja teknik tersebut. Teknik elakan yang sempurna akan menghasilkan efisiensi gerak serta efektivitas dan produktivitas dalam penggunaannya. Disamping itu elakan sangat penting dikarenakan setiap serangan kita harus menggunakan elakan sebagai teknik menghindari bahkan sebagai pancingan untuk melakukan serangan yang akan kita gunakan.

Salah satu cara untuk melatih teknik elakan dengan baik dan benar terutama untuk membiasakan menghindari dari serangan lawan dapat dilakukan dengan menggunakan modifikasi alat bantu yang berupa bola gantung dan pipa dorong, selain digunakan untuk melatih teknik dasar elakan alat tersebut dapat melatih teknik dasar yang lain seperti tendangan, pukulan dan tangkapan.

Dengan menggunakan bola gantung dan pipa dorong, siswa diminta menjadi satu pasang atau berpasangan dan melakukan salah satu teknik dasar elakan dengan terlebih dahulu melakukan pasang didepan alat bantu tersebut dan salah satu siswa yang lain mendorong alat bantu tersebut yaitu bola atau pipa panjang yang ada didepannya. Setelah bola atau pipa tersebut mendekati badan yang melakukan elakan salah satu kaki dipindahkan ke samping kiri atau kanan dengan mengikuti badan agak condong kesamping sehingga badan

tidak terkena oleh alat bantu yang telah didorong oleh teman pasangannya. Selain itu latihan ini akan mengembangkan pula keseimbangan tubuh dan meningkatkan kecepatan maupun reaksi untuk melakukan suatu gerakan elakan dan membantu melanjutkan suatu gerakan serangan yang bisa membuat lawan kaget.

B. Bentuk Latihan Elakan

1. Bentuk Latihan Elakan Dengan Modifikasi Alat Bantu 1



Gb. 1

Melakukan Sikap Awal dengan menghadap ke arah depan/sasaran yaitu bola gantung.



Gb. 2

Melakukan gerakan kaki depan ditarik keatas/diangkat dengan salah satu tangan berada diatas paha pada saat pipa mendekat dengan badan dan pandangan tetap menghadap kearah sasaran.



Gb. 3

Melakukan pergerakan elakan kaki pada posisi depan bergerak ke samping pada saat bola gantung bergerak mendekat dengan wajah dan salah satu tetap waspada.



Gb. 4

Pada posisi bola/serangan berada di samping/melewati wajah salah satu tangan berada di samping wajah untuk melindungi wajah dan satu tangan lainnya berada di samping paha untuk melindungi bagian bawah badan dan persiapan untuk melakukan tangkisan maupun tangkapan pada serangan lanjutan dengan kuda-kuda samping dan pandangan tetap mengarah pada serangan/sasaran bola yang bergerak.



Gb.5
Sikap Akhir Gerakan Elakan.

2. Bentuk Latihan Elakan Dengan Modifikasi Alat Bantu 2



Gb. 1

Melakukan Sikap Awal dengan menghadap ke arah depan/sasaran yaitu pipa dorong.



Gb. 2

Melakukan gerakan kaki depan ditarik keatas/diangkat dengan salah satu tangan berada diatas paha pada saat pipa mendekat dengan badan dan pandangan tetap menghadap kearah sasaran.



Gb. 2

Melakukan gerakan elakan salah salah satu kaki diangkat dan tangan melindungi badan



Gb. 3

Melakukan gerakan elakan salah satu tangan melindungi wajah dan salah satu melindungi badan bagian bawah dan pandangan tetap melihat sasaran dan posisi kaki menggunkan kuda-kuda samping ringan.

3. Bentuk Latihan Elakan Lain Dengan Modifikasi Alat Bantu 2



Gb. 1

Melakukan Sikap Awal dengan menghadap ke arah depan/sasaran yaitu menggunakan pipa dorong



Gb. 2

Melakukan elakan kesamping kaki depan melangkah kesamping serong dan kepala menunduk melewati pipa (elakan samping kiri).



Gb. 3
Elakan samping sebelah kanan



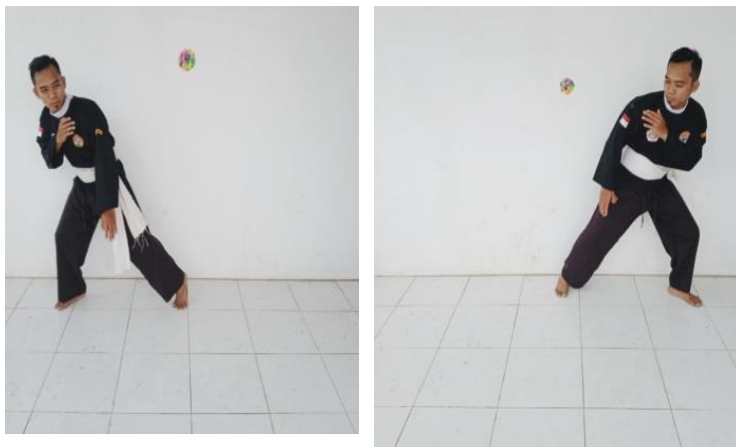
Gb.4
Sikap Akhir Gerakan Elakan menggunakan pipa
dorong yang ditinggikan.

4. Bentuk Latihan Elakan Dengan Lemparan Bola



Gb. 1

Melakukan Sikap Awal dengan menghadap ke arah depan/sasaran yaitu bola lempar.



Gb.2

Sikap Akhir Gerakan Elakan menggunakan lemparan bola

C. Bentuk Latihan Menggunakan Modifikasi Alat Bantu.

1. Bentuk Latihan Dengan Modifikasi Alat Bantu 1

a. Teknik Dasar Pukulan

1) Teknik Pukulan Depan/Jab



2) Teknik Pukulan Lingkar/Hook



3) Teknik Pukulan Uppercut



b. Teknik Dasar Tendangan

1) Teknik Tendangan Depan/A



2) Teknik Tendangan Belakang atau B

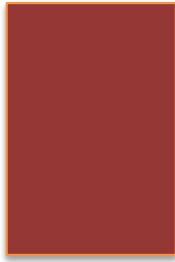


3) Teknik Tendangan Samping atau C atau Sabit



4) Teknik Tendangan T





DAFTAR PUSTAKA

Akbar., 2019. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Elakan Dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa SMP Negeri 5 Bontang”. Skripsi Penjasokesrek, Universitas Mulawarman Samarinda.

Hariyadi, K. S. R., 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT Dian Rakyat.

Hariono, A., Rahayu, T., & Sugiharto, S. (2017). Developing a performance assessment of kicks in the competition category of pencak silat martial arts. *The Journal of Educational Development*, 5(2), 224-237.

Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Socioteknologi*, 17(1), 124-131.

- Lubis Johansyah., dan Wardoyo Hendro., 2016. *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- 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.
- Ruslan, A. MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR ELAKAN DALAM PENCAK SILAT MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA SMP NEGERI 5 BONTANG.
- Sari, F. D., Johanes, S., & Herman, L. MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN KETERAMPILAN TEKNIK ELAKAN DALAM OLAHRAGA PENCAK SILAT MELALUI LATIHAN REAKSI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 11 KAUR SELATAN (Doctoral dissertation, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan).
- Sudiana, I. K., dan Sepyanawati, N. L. P., 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Suwiwa, I. G., Santyasa, I. W., & Kirna, I. M. (2016). Pengembangan multimedia interaktif pembelajaran pada mata kuliah teori dan praktik pencak silat. *Jurnal Teknologi Pembelajaran Indonesia*, 6(1).