

# **BAB I**

## **SEJARAH OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT**

### **A. Mengenal Pencak Silat**

Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia yang telah ada dan sudah berkembang ssejak zaman nenek moyang. Pada awalnya, pencak silat lahir dari kebutuhan manusia untuk mempertahankan diri dari ancaman alam, binatang buas, maupun sesama manusia. Gerakan-gerakan pencak silat terinspirasi dari alam sekitar, seperti gerakan hewan, aliran air, serta sikap tubuh manusia dalam menjaga keseimbangan. Dari situlah kemudian tercipta berbagai jurus yang tidak hanya memiliki fungsi bela diri, tetapi juga mengandung nilai keindahan dan filosofi kehidupan.

Seiring berjalannya waktu, pencak silat berkembang di berbagai daerah di Nusantara dengan ciri khas masing-masing. Setiap daerah memiliki aliran, gaya, dan teknik yang berbeda, namun tetap menjunjung nilai-nilai yang sama, seperti keberanian, kesopanan, kejujuran, dan rasa hormat. Pencak silat tidak hanya diajarkan sebagai ilmu bela diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengendalian diri. Seorang pesilat diajarkan untuk tidak menggunakan ilmunya sembarangan, melainkan untuk kebaikan dan perlindungan.

Pada masa modern, pencak silat mulai diorganisasi secara lebih terstruktur melalui pembentukan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Sejak saat itu, pencak silat berkembang pesat sebagai olahraga prestasi dan mulai dipertandingkan secara

resmi di tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Pencak silat pun akhirnya diakui dunia sebagai warisan budaya tak benda oleh UNESCO, yang menjadi kebanggaan besar bagi bangsa Indonesia. Pengakuan ini semakin menguatkan posisi pencak silat sebagai identitas budaya sekaligus olahraga yang bernilai tinggi.

### **B. Perguruan Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah**

Salah satu perguruan pencak silat yang memiliki peran penting dalam perkembangan pencak silat di Indonesia adalah **Tapak Suci Putera Muhammadiyah**. Tapak Suci merupakan aliran pencak silat yang berlandaskan ajaran Islam dan menekankan keseimbangan antara kekuatan fisik, ketenangan jiwa, dan akhlak yang baik. Dalam Tapak Suci, pencak silat tidak hanya dipelajari sebagai teknik bertarung, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan serta membentuk pribadi yang berkarakter.

Tapak Suci mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan, kejujuran, tanggung jawab, dan rasa persaudaraan. Setiap pesilat dibina melalui tahapan-tahapan latihan yang terstruktur, mulai dari dasar hingga tingkat lanjutan. Selain itu, Tapak Suci juga aktif dalam berbagai kejuaraan pencak silat, baik kategori pelajar, mahasiswa, maupun umum. Melalui pembinaan yang konsisten, Tapak Suci telah melahirkan banyak atlet pencak silat yang mampu bersaing di berbagai tingkat pertandingan.

## C. Kategori dan Jenis Pertandingan dalam Pencak Silat

Dalam pencak silat, terdapat beberapa **kategori dan jenis perlombaan** yang dipertandingkan secara resmi.

### 1. Kategori Pencak Silat

#### a. Kategori Tanding

Dikategori ini yaitu pertandingan antara dua pesilat yang saling berhadapan di gelanggang. Dalam kategori ini, pesilat dituntut untuk menguasai teknik serangan, belaan, serta strategi bertanding. Kategori tanding tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga kecerdasan, kecepatan, dan pengendalian emosi.

#### b. Kategori Seni

yang menampilkan keindahan dan ketepatan gerak pencak silat. Kategori seni terdiri dari seni tunggal, seni ganda, dan seni beregu.

**seni tunggal**, seorang pesilat menampilkan jurus-jurus baku dengan tangan kosong maupun menggunakan senjata.

**seni ganda dan beregu**, pesilat dituntut untuk menunjukkan kekompakan, keselarasan gerak, serta penghayatan terhadap setiap jurus yang ditampilkan.

#### **Solo Kreatif**

di mana seorang pesilat tampil sendiri (solo) dan menampilkan kreativitas gerakan yang berasal dari teknik pencak silat.

#### **D. JENIS PERTANDINGAN PENCAK SILAT INDONESIA**

**perjalanan kejuaraan pencak silat di Indonesia**, sebenarnya ada tingkatan yang jelas. Setiap atlet biasanya mulai dari level yang paling dasar, terus naik ke level yang lebih tinggi kalau prestasinya bagus. Ini bukan cuma soal menang atau kalah, tapi juga soal pengalaman, belajar disiplin, dan menyiapkan diri untuk level berikutnya.

##### **1. Kejuaraan antar sekolah atau kampus**

Biasanya diselenggarakan oleh UKM Pencak Silat di universitas atau ekstrakurikuler di sekolah. Kompetisi ini skalanya lebih kecil dan ditujukan buat menjaring atlet-atlet muda.

##### **2. Kejuaraan Tingkat kota atau kabupaten**

Menjadi ajang menyeleksi atlet berbakat untuk mewakili kota/kabupaten. Tingkat ini menekankan kompetisi yang lebih serius dan teknik yang lebih matang.

##### **3. Kejuaraan Tingkat provinsi**

Atlet terbaik dari berbagai kota/kabupaten bertanding. Poin penting: pengalaman nasional awal, pertemuan dengan atlet dari berbagai daerah, Biasanya menjadi dasar seleksi untuk kejuaraan nasional.

##### **4. Kejuaraan Tingkat nasional**

Mengumpulkan atlet terbaik dari seluruh provinsi. Tingkat kompetisi sangat tinggi; atlet diuji teknik, strategi, dan mental. Pemenang nasional sering dijadikan tim inti untuk PON atau internasional.

## 5. Pekan olahraga nasional (PON)

Ajang olahraga paling bergengsi di Indonesia untuk tingkat nasional. Atlet mewakili provinsi masing-masing. PON menjadi tolok ukur prestasi nasional dan pintu masuk ke kejuaraan internasional.

## 6. Kejuaraan internasional

Atlet Indonesia yang sukses di level nasional bisa ikut kompetisi dunia. Contoh: SEA Games, Asian Games, World Pencak Silat Championship. Fokus: prestasi internasional, diplomasi olahraga, dan memperkenalkan pencak silat ke dunia.

## E. ISTILAH DALAM PENCAK SILAT

- **Kuda-kuda**

posisi menapak kaki untuk memperkukuh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kukuh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan). Terdapat berbagai macam kuda-kuda dalam pencak silat, seperti kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, dan kuda-kuda samping, yang masing-masing memiliki fungsi dan teknik tersendiri.

- **Sikap dan Gerak**

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas *sikap* (posisi) dan *gerak-gerak* (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan.

Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

- **Langkah**

Ciri khas dari Silat adalah penggunaan langkah. Langkah ini penting di dalam permainan silat yang baik dan benar. Ada beberapa pola langkah yang dikenali, contohnya langkah tiga dan langkah empat.

- **Kembangan**

gerakan tangan dan sikap tubuh yang dilakukan sambil memperhatikan, mewaspadaai gerak-gerik musuh, sekaligus mengintai celah pertahanan musuh. Kembangan utama biasanya dilakukan pada awal laga dan dapat bersifat mengantisipasi serangan atau mengelabui musuh. Sering kali gerakan kembangan silat menyerupai tarian atau dalam *maenpo* Sunda menyerupai *ngibing* (berjoget). Kembangan adalah salah satu bagian penilaian utama dalam seni pencak silat yang mengutamakan keindahan Gerakan.

- **Buah**

Pencak Silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Secara tradisional istilah teknik ini dapat disamakan dengan buah. Pesilat biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

- **Jurus**

pesilat berlatih dengan *jurus-jurus*. Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai

penggunaan teknik lanjutan pencak silat (*buah*), saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan *langkah*, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah Dasar Pasan, atau aliran seluruh tubuh.

- **Sapuan dan Guntingan**

salah satu jenis buah (teknik) menjatuhkan musuh dengan menyerang kuda-kuda musuh, yakni menendang dengan menyapu atau menjepit (menggunting) kaki musuh, sehingga musuh kehilangan keseimbangan dan jatuh.

- **Kuncian**

teknik untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh. Kuncian melibatkan gerakan menghindar, tipuan, dan gerakan cepat yang biasanya mengincar pergelangan tangan, lengan, leher, dagu, atau bahu musuh.

## **F. TEKNIK DALAM PENCAK SILAT**

### **1. Teknik tendangan**

#### **a. Tendangan Lurus**

Tendangan lurus dilakukan dengan cara posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Kemudian lutut ditekuk dan diangkat dan luruskan tungkai bawah dengan jari kaki bagian dalam dikenakan pada sasaran. Selanjutnya salah satu tangan ditekuk, kemudian tangan yang menutup tubuh bagian bawah dan atas.

### **b. Tendangan Sabit (punggung kaki)**

Tendangan sabit dilakukan dengan cara posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Kemudian lutut sedikit ditekuk dengan jari-jari kaki diluruskan pada kaki yang akan melakukan tendangan. Kaki yang akan melakukan tendangan diangkat dari bawah ke atas arah sasaran dengan menggunakan punggung kaki, kemudian tangan harus menutup tubuh bagian atas dan bagian bawah.

### **c. Tendangan Jejak**

Tendangan jejak dilakukan dengan cara Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Kemudian lutut sedikit ditekuk pada kaki yang akan melakukan tendangan yang kemudian dijepitkan ke arah lawan dengan menggunakan telapak kaki, dan tangan harus menutup bagian atas dan bawah.

### **d. Tendang Samping**

Tendangan samping merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai. Pada saat melakukan tendangan samping ini arah lintasannya lurus kedepan dengan pengenaan sasaran pada tumit. Sasaran pada seluruh tubuh biasanya dilakukan pada tendangan ini dengan telapak kaki dan sisi luar telapak kaki posisinya lurus.

### **e. Tendangan T**

Tendangan T merupakan sebutan lain untuk macam tendangan ke arah samping. Tendangan samping ini memiliki berbagai macam variasi yang pada dasarnya

memakai tumit atau sisi luar telapak kaki. Istilah dari tendangan ini biasa disebut sebagai pisau kaki yang berfungsi sebagai alat serangan

## **2. Teknik jatuhan**

Teknik jatuhan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan menjatuhkan lawan melalui tangkapan, sapuan, dan guntingan. Dalam melakukan tangkapan, pesilat akan melakukan tangkapan terhadap serangan lawan menggunakan kaki dengan satu tangan atau dua tangan sekaligus. Kemudian untuk melakukan sapuan, pesilat akan melakukan serang pada kaki lawan bagian bawah sehingga menyebabkan lawan dapat dijatuhkan. Dan untuk melakukan sapuan ini dapat dilakukan dengan beberapa teknik sapuan, yaitu sapuan tegak, sapuan rebah, dan sapuan melingkar. Dalam melakukan sapuan tegak ini, pesilat dalam posisi berdiri dengan telapak atau punggung kaki. Selanjut pada sapuan rebah ini dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, dengan cara merebahkan diri ke depan. Sedang dalam melakukan sapuan melingkar pertama-tama pesilat berputar dan membelakangi lawan, kemudian perkenaan kaki pada kaki lawan dengan tumit sambil merebahkan diri. Selanjutnya dalam melakukan guntingan, pesilat menggerakkan kedua kaki ke arah pinggang atau lutut dengan arah yang berlawanan dan kedua tangan dalam keadaan bebas.