



PROCEEDING

SEMINAR NASIONAL KE 1 IKATAN SARJANA OLAHRAGA INDONESIA (ISORI) YOGYAKARTA

TEMA:

"Pembangunan Olahraga Nasional Dalam Upaya Peningkatan
Sumber Daya Insani yang Sehat, Bugar dan Berprestasi"

7 Mei 2005
Sidang Utama Rektorat
Universitas Negeri Yogyakarta

KERJASAMA

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dengan Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (ISORI) Yogyakarta

SAMBUTAN KETUA PANITIA

Oleh:
Sumaryanti, MS.

Assalamualaikum Wr. Wb.

Yang terhormat, Bapak Menteri Pemuda dan Olahraga R.I

Yang terhormat, Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta

Yang terhormat, Para Pembantu Rektor dan Dekan di lingkungan Universitas Negeri
Yogyakarta

Yang terhormat Bapak Ketua Lemlit UNY.

Ketua Umum ISORI yang kami hormati, dan para peserta seminar dan lokakarya yang
kami hormati.

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena atas limpahan rahmat dan karuniaNya pada kesempatan yang berbahagia ini kita dapat berkumpul bersama dalam rangka mengikuti Seminar Lokakarya Nasional dengan tema : "Pembangunan Olahraga Nasional dalam Upaya Peningkatan Sumber Daya Insani yang Sehat, Bugar, dan Berprestasi" dalam keadaan sehat walafiat.

Bapak Menteri dan Bapak Rektor, serta para hadirin peserta seminar yang kami hormati, Untuk mewujudkan sumber insani yang sehat, bugar, dan berprestasi sebagai mana tema seminar ini, perlu dibangun secara terpadu dan sistematis serta dukungan dari berbagai pihak. Seminar ini merupakan awal dari upaya besar itu.

Dalam hal ini ISORI merupakan organisasi profesi yang bergerak dibidang pembinaan dan pengembangan sumber daya atau potensi keolahrgaan dan UNY yang

KESIMPULAN

ISORI sebagai wadah para sarjana olahraga Indonesia dirasa masih sangat kurang maksimal kinerjanya, sehingga masih sangat diperlukan peningkatan kualitas diberbagai sector baik dari SDM, dana, networking maupun dari aspek lainnya. Saat ini sertifikasi merupakan salah satu "tuntutan" para sarjana olahraga khususnya yang memiliki keahlian dibidang olahraga kecabangan/ kepelatihan. Hal ini menjadi tantangan bagi ISORI untuk merealisasinya. Agar ISORI dapat lebih servival dalam roda organisasi maka diperlukan adanya menejerial yang lebih baik dan tertata dengan jelas. Salah satu tekad ISORI antara lain tertuang dalam Deklarasi ISORI di Surabaya tahun 1998.

Daftar Rujukan

- ISORI, 1998, *Anggaran Dasar dan Runah Tangga Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia*, ISORI, Surabaya.
-, 1998. Deklarasi Surabaya Tahun 1998.
-, 2004, *Deklarasi Yogyakarta, Pengembangan Tatanan Kelembagaan Olahraga Indonesia*, ISORI, Yogyakarta.
-, Direktorat Keolahragaan Diklusepora dan IKIP Surabaya, 1999, *Gagasan Reformasi Olahraga Nasional*, Direktorat Keolahragaan Ditjen Diklusepora, Jakarta.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SAMBUTAN KETUA PANITIA	iii
DAFTAR ISI	vi
SEMINAR PANEL	
1 PEMBERDAYAAN ISORI UNTUK Mendukung Pembangunan Olahraga Di Indonesia. Oleh: Drs. M. Yunus Sb, MM. (Ketua Umum ISORI DIY)	1-28
2 Pengembangan dan Penerapan Model Olahraga Aerobik Untuk Pendidikan Kesehatan Oleh: Fahmy Fahrezzy, M.Pd	29-54
	55
SEMINAR PARALEL	
1 Pentingnya Improvisasi Model Latihan Plyometrik dalam Rangka Pembinaan Olahraga (Fauzi)	56-67
2 Endorphin dan Latihan Dalam Paradigma Psikoneuroimunologi (Siswantoyo)	68-78
3 Pengaruh Stres Fisik Kronis Terhadap Power House dan Depe Glikogen pada Otot Skelet. (Erwin Setyo Kriswanto)	79-89
4 Penentu Kualitas Hidup Sehat (Sumarjo)	90-95
5 <i>Web Sites</i> Pendidikan Jasmani Sebagai Sumber Informasi Terkini Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Caly Setyawan & Soni Nopembri)	96-106
6 Sebuah Ide dan Harapan <i>Wong Cilik</i> untuk iSORI (Siswantoyo)	107-114
7 Memanfaatkan Bidang Tanding dalam Pencak Silat (Awan Haryono)	115-131
8 Pemanfaatan Metode Alternatif dalam Pembelajaran Katrampilan Dasar Permainan Sepak Bola (Herwin)	132-142
9 Perspektif Antropologi Kesehatan Dalam Infertilitas dan Teknologi Reproduksi Bantuan (Sugiharto. FIK Univ. Negeri Semarang)	142-160

MEMANFAATKAN BIDANG TANDING DALAM PENCAK SILAT

Oleh:

Awan Hariono

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK-UNY

Abstrak

Keterampilan dalam pencak silat kategori tanding termasuk dalam jenis keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, faktor lingkungan sangat mempengaruhi keberhasilan pesilat agar dapat tampil dengan optimal. Untuk itu diperlukan kemampuan pesilat dalam memprediksi dan menganalisis setiap lingkungan yang dapat mempengaruhi penampilan selama dalam pertandingan.

Untuk dapat memprediksi dan mengantisipasi setiap hambatan dalam pertandingan, diperlukan kemampuan penguasaan terhadap arena pertandingan (bidang tanding). Keuntungan pelatih dan pesilat yang memiliki pengetahuan tentang kelebihan dan kelemahan penempatan posisi dalam arena akan mempermudah analisis dalam memprediksi kemungkinan dari tipe lawan bertanding. Untuk itu diperlukan pengetahuan tentang keuntungan pemanfaatan pembagian arena pertandingan yang digunakan.

Dilihat dari fungsinya, taktik dalam pencak silat kategori tanding secara umum dibedakan dalam dua kategori, yaitu taktik menyerang dan taktik bertahan. Untuk itu, bidang tanding dalam pencak silat kategori tanding perlu dibedakan dalam dua daerah penting, yaitu *offensive zone* dan *deffensive zone*.

Kata Kunci: Manfaat, Bidang Tanding, Pencak Silat

Lapangan yang digunakan untuk bertanding dalam pencak silat dinamakan gelanggang pertandingan. Dalam pertandingan pencak silat, gelanggang yang digunakan adalah matras dengan tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak mamantul dengan warna dasar hijau terang, serta diperbolehkan ditutup dengan alas yang tidak licin. Menurut Persilat (2001: 6) gelanggang pencak silat untuk kategori tanding adalah sebagai berikut: (1) bidang gelanggang pertandingan, yaitu berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10 m x10 m, (2) bidang

tanding, yaitu berbentuk lingkaran di dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m, (2) batas gelanggang dan bidang tanding, yaitu dibuat dengan garis selebar 5 cm ke arah luar dan berwarna putih, (3) batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan, yaitu berupa lingkaran dengan garis tengah 3 cm, dan (4) sudut pesilat, yaitu ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding, yang terdiri dari sudut biru, sudut merah, dan dua sudut netral. Pada pelaksanaan pertandingan, daerah yang digunakan untuk *fight* adalah pada bidang tanding. Untuk mempermudah dalam pembahasan, bidang tanding tersebut selanjutnya di sebut sebagai arena pertandingan.

Dalam pencak silat kategori tanding menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda untuk saling melakukan teknik serangan dan bela di dalam arena pertandingan. Untuk itu, diperlukan kemampuan penguasaan terhadap arena pertandingan agar pesilat dapat menggunakan taktik dengan efektif dan efisien. Adapun efektifitas dan efisiensi penggunaan teknik dalam pencak silat tergantung dari kemampuan pelatih dan pesilat dalam menerapkan strategi dan melakukan taktik selama dalam pertandingan.

Pencak silat merupakan olahraga *body contact* yang dilakukan di atas matras. Untuk dapat memenangkan pertandingan dalam pencak silat, teknik pukulan, tendangan maupun jatuhan harus dilakukan di dalam arena pertandingan. Artinya setiap teknik yang dilakukan di luar garis batas arena tidak memperoleh nilai, sekalipun mengenai sasaran yang telah ditentukan. Untuk itu diperlukan kemampuan dalam mengadaptasi arena pertandingan yang digunakan.

Bila di lihat dari bentuknya, arena pertandingan pencak silat relatif sederhana. Namun pada kenyataannya, dominan pesilat mengalami kegagalan dikarenakan kurangnya kemampuan dalam menguasai arena pertandingan, terutama pada penempatan posisi di dalam arena pada saat bertanding. Untuk itu, diperlukan pembagian daerah pertandingan, sehingga mempermudah pesilat dalam menerapkan taktik bertanding.

Pembagian arena pertandingan relatif penting dikarenakan hampir semua pesilat mengalami kesulitan dalam menentukan posisi di dalam arena selama pertandingan. Artinya, banyak pelatih dan pesilat yang memiliki persepsi bahwa penempatan posisi di dalam arena pertandingan relatif tidak penting. Namun pada kenyataannya, banyak pesilat yang mengalami kegagalan dalam berprestasi disebabkan kurangnya kemampuan penguasaan terhadap arena pertandingan.

PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Prinsip dasar pencak silat kategori tanding adalah melakukan serangan menggunakan teknik pukulan, dan tendangan dengan cepat dan keras pada sasaran yang telah ditentukan sehingga lawan tidak dapat melakukan hindaran maupun balasan serta melakukan teknik jatuhan baik jatuhan atas maupun jatuhan bawah yang disahkan oleh wasit dan juri. Menurut Persilat (2001: 2) pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda dan saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, dan menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan.

Kemenangan dalam pencak silat secara umum ditentukan oleh jumlah nilai yang diperoleh selama pertandingan. Nilai dalam pencak silat kategori tanding diperoleh bila pesilat melakukan teknik pukulan dan tendangan dengan keras tepat pada sasaran yang ditentukan serta melakukan teknik jatuhan pada lawan yang disahkan oleh wasit dan juri. Sasaran yang mendapatkan nilai pada pencak silat kategori tanding adalah pada bagian dada, perut (pusat ke atas), rusuk, dan punggung atau badan bagian belakang. Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran antara dalam usaha menjatuhkan lawan, tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan. Dengan demikian untuk dapat memperoleh nilai selama dalam pertandingan diperlukan kemampuan penguasaan gerak teknik dengan baik dan benar.

Secara umum teknik dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu teknik pukulan, tendangan, dan teknik jatuhan. Agar pukulan, tendangan, dan jatuhan dapat dilakukan dengan keras, cepat, dan tepat diperlukan penguasaan keterampilan dan kecakapan gerak teknik-teknik dasar dengan baik dan benar. Keterampilan gerak digunakan untuk mengarahkan setiap aktivitas otot kepada suatu tujuan khusus. Sedangkan kecakapan gerak adalah kelengkapan yang dapat memudahkan penampilan dalam berbagai keterampilan (Rahantoknam, 1998: 13-14). Dalam pencak silat, keterampilan dan kecakapan gerak diperlukan agar memudahkan pesilat untuk menguasai dan mengembangkan berbagai teknik.

Keterampilan dalam pencak silat kategori tanding termasuk dalam jenis keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, faktor lingkungan sangat mempengaruhi keberhasilan pesilat agar dapat tampil dengan optimal. Menurut

Schmidt dan Wrisberg (2000: 132) keterampilan terbuka adalah keterampilan motorik yang ditampilkan dalam satu kondisi lingkungan yang tidak dapat diprediksi sebelumnya. Untuk itu diperlukan kemampuan adaptasi terhadap respons motorik dengan kondisi lingkungan yang dinamis dan sulit diprediksi sebelumnya.

Beberapa faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi selama dalam pertandingan pencak silat di antaranya adalah gelanggang pertandingan, peralatan yang digunakan (*body protector*), temperatur, penonton, dan lawan bertanding. Salah satu faktor lingkungan yang paling sulit diatasi oleh pesilat adalah lawan bertanding. Hal ini disebabkan oleh pola gerak dan tipe bermain lawan yang relatif berbeda-beda dan cenderung berubah-ubah. Untuk itu diperlukan kemampuan pesilat dalam memprediksi dan menganalisis setiap kemampuan calon lawan tanding.

Menurut hasil MUNAS IPSI XI (2003: 10) pesilat dalam menggunakan unsur serangan dan belaen harus menerapkan kaidah-kaidah pencak silat. Adapun yang dimaksud dengan kaidah pencak silat dalam mencapai prestasi teknik, pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, langkah untuk mengukur jarak terhadap lawan, dan koordinasi dalam melakukan serangan dan belaen, dan kembali pada sikap pasang. Artinya dalam upaya mendekati lawan, pesilat tidak diperbolehkan berlari maupun melompat melainkan harus menggunakan pola langkah. Dengan demikian diperlukan kemampuan pesilat dalam mengatur jarak tembak yang antara lain tergantung dari

kemampuan pesilat dalam memprediksi, mengantisipasi, dan menganalisis setiap gerak teknik dan pola langkah yang dilakukan oleh lawan.

Untuk dapat memprediksi dan mengantisipasi setiap gerak teknik dan pola langkah dari lawan diperlukan kemampuan penguasaan terhadap arena pertandingan. Keuntungan pelatih dan pesilat yang memiliki pengetahuan tentang kelebihan dan kelemahan penempatan posisi dalam arena akan mempermudah analisis dalam memprediksi kemungkinan dari tipe lawan bertanding. Artinya, dengan mengetahui cara-cara lawan dalam menempatkan posisinya di arena pertandingan, maka kemungkinan tipe permainan dari lawan sudah dapat diprediksi. Misalnya setelah ada aba-aba mulai dari wasit, kemudian lawan berusaha untuk mendekati baris batas luar, maka secara umum dapat di prediksi bahwa lawan kemungkinan besar memiliki tipe bertahan.

Pertandingan pencak silat dilangsungkan dalam tiga babak, dan di antara babak diberikan waktu istirahat 1 menit. Dalam setiap babak memerlukan waktu dua menit bersih. Dengan demikian kemungkinan terjadi penurunan kondisi fisik (kelelahan) selama pertandingan relatif besar, khususnya pada babak ketiga. Untuk itu pesilat harus menggunakan energi dengan efektif, agar dapat bertanding dengan optimal sampai babak ketiga. Agar pesilat dapat menggunakan energi dengan efektif, diperlukan kemampuan dalam memanfaatkan arena pertandingan.

Agar dapat memenangkan pertandingan, teknik yang dilakukan harus mempersulit lawan dalam melakukan serangan maupun balasan. Bila lawan dapat melakukan teknik balasan (*counter attack*), diupayakan agar tidak mendapatkan nilai (balasan dari lawan tidak disahkan oleh wasit dan juri). Adapun teknik

serangan dan balasan (*counter attack*) yang tidak mendapatkan nilai di antaranya adalah pada saat pesilat: (1) melakukan balasan (*counter attack*), wasit sudah memberikan aba-aba berhenti; (2) melakukan serangan, lawan berada di luar garis batas arena; (3) melakukan balasan (*counter attack*), kaki pesilat berada di luar garis batas arena; (4) melakukan teknik jatuhan, kaki (salah satu) pesilat berada di luar garis batas arena; dan (5) melakukan teknik jatuhan, salah satu anggota badan lawan yang dijatuhkan berada di luar garis batas arena. Dengan demikian teknik serangan maupun balasan dapat menghasilkan nilai bila dilakukan di dalam arena pertandingan. Sedangkan teknik serangan maupun teknik balasan yang dilakukan di luar arena pertandingan tidak mendapatkan nilai.

Serangan dan belaen dapat dilakukan dengan optimal bila pesilat memiliki kemampuan penguasaan gerak teknik dengan baik dan benar. Keberhasilan dalam penguasaan teknik sangat dipengaruhi oleh ketepatan dalam menggunakan taktik. Adapun taktik dapat diterapkan bila pelatih dan pesilat mempunyai kemampuan dalam memprediksi dan menganalisis setiap gerak teknik dan tipe bermain dari lawan. Pemilihan posisi yang tepat dalam arena pertandingan sangat menentukan hasil pertandingan. Dengan mengetahui kecenderungan lawan dalam menempatkan posisi di dalam arena pertandingan akan mempermudah pelatih dan pesilat dalam menentukan taktik yang digunakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kemampuan penguasaan terhadap arena pertandingan sangat diperlukan bagi para pesilat. Dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan dalam penempatan posisi di dalam arena selama

pertandingan, akan membantu para pelatih dan pesilat dalam menentukan dan menerapkan strategi dan taktik yang akan digunakan.

TAKTIK DALAM PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Taktik adalah sebuah cara yang digunakan oleh atlet untuk mengatasi lawan selama dalam pertandingan. Menurut Agung Nugroho (1998: 109-110) taktik dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi enam, yaitu: taktik pola langkah, taktik sambut, taktik jual beli, taktik *hit and run*, taktik main garis, dan taktik paralel. Namun bila ditinjau dari segi manfaat, secara umum taktik dalam pencak silat kategori tanding dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) taktik menyerang, dan (2) taktik bertahan.

Taktik menyerang dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu serangan langsung dan serangan tidak langsung. Taktik serangan langsung adalah cara yang dilakukan oleh pesilat untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan. Sedangkan serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan tidak secara langsung pada sasaran yang diinginkan. Artinya, sebelum melakukan serangan pada sasaran, pesilat melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan. Misalnya bila pesilat ingin melakukan tendangan sabit kanan pada bagian perut lawan, maka pesilat mengangkat kaki kiri terlebih dahulu baru melakukan serangan.

Taktik bertahan pada prinsipnya dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu bertahan pasif dan bertahan aktif. Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan

dengan cara menunggu lawan melakukan serangan terlebih dahulu dan setelah itu melakukan hindaran, tangkisan, dan balasan (*counter attack*) pada lawan. Taktik ini dapat berhasil dengan baik bila pesilat mempunyai kecepatan reaksi dan kemampuan koordinasi yang lebih baik dari lawan.

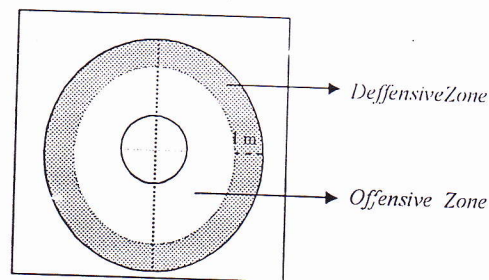
Pada taktik bertahan aktif ada persamaan dengan gerakan taktik serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan. Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan. Setelah itu pesilat segera melakukan *counter attack* atau teknik jatuhan. Untuk melakukan taktik bertahan aktif, pesilat harus mempunyai kecepatan gerak dan kecepatan reaksi yang bagus.

Sesaat sebelum pertandingan (*fight*) dimulai, masing-masing pesilat berdiri berhadapan pada garis lingkaran dalam arena. Setelah aba-aba mulai dari wasit pesilat segera melakukan pola langkah untuk mengatur jarak dengan lawan. Dalam upaya pengaturan jarak tembak dengan lawan, biasanya pesilat secara otomatis akan menempatkan posisi di dalam arena pertandingan sesuai dengan tipe permainan masing-masing. Sejauh ini proses penempatan posisi dalam arena pertandingan yang dilakukan oleh pesilat bukan sebagai upaya dalam bertaktik melainkan berdasarkan atas kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian pelatih maupun pesilat belum dapat memanfaatkan kelebihan dan kelemahan arena yang digunakan dalam pertandingan. Artinya, taktik yang diterapkan masih berorientasi pada kemampuan penguasaan gerak teknik.

PEMBAGIAN ZONA ARENA PERTANDINGAN

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa kemampuan dalam menggunakan teknik selama dalam pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan dalam bertaktik. Sedangkan taktik dapat dilakukan dengan tepat bila pesilat mempunyai kemampuan melakukan gerak teknik serta didukung oleh kemampuan penguasaan arena pertandingan dengan baik. Artinya, taktik dapat diterapkan dengan sempurna bila pelatih maupun pesilat dapat memanfaatkan kelebihan dan kelemahan penempatan posisi lawan di dalam arena pertandingan.

Bila dilihat dari bentuknya, arena pertandingan pencak silat relatif sederhana. Namun pada kenyataannya, dominan pesilat mengalami kegagalan dikarenakan kurangnya kemampuan dalam menguasai arena pertandingan, terutama pada penempatan posisi di dalam arena pada saat bertanding. Artinya, pesilat dalam menempatkan posisi di arena pertandingan kurang bahkan tidak sesuai dengan tipe dan gaya bermainnya. Untuk itu diperlukan pembagian daerah pertandingan, sehingga mempermudah pesilat dalam menerapkan taktik dalam arena pertandingan. Berikut adalah pembagian daerah secara rasional terhadap arena pertandingan pencak silat kategori tanding.



Gambar 1. Pembagian zona dalam arena pertandingan

Offensive Zone

Offensive zone (zona penyerangan) adalah daerah dimana pesilat dapat melakukan *fight* dengan optimal. Artinya, pada zona penyerangan tiap pesilat dapat lebih leluasa dalam melakukan gerak teknik yang dikuasai. Penyerangan sangat menguntungkan bagi pesilat yang memiliki stamina dan teknik jatuhan bagus.

Dalam peraturan pencak silat kategori tanding, sebelum terjadi *fight* kedua pesilat memulai dari garis lingkaran kecil dalam arena. Namun pada kenyataannya hal tersebut tidak dapat direalisasikan. Artinya, awal pertandingan dapat dilakukan di daerah manapun asalkan masih di dalam arena pertandingan. Dengan demikian *recovery* antar *fight* relatif pendek, sehingga pesilat yang tidak memiliki stamina bagus akan mudah mengalami kelelahan. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh pesilat yang memiliki stamina bagus untuk terus memberikan tekanan. Dengan demikian zona penyerangan lebih menguntungkan bagi pesilat yang memiliki stamina bagus.

Teknik jatuhan tidak mendapatkan nilai bila salah satu kaki dari pesilat pada saat melakukan teknik jatuhan berada di luar arena pertandingan atau salah satu anggota badan pesilat yang dijatuhkan berada di luar arena pertandingan. Untuk itu, agar teknik jatuhan yang dilakukan mendapatkan nilai maka harus dilakukan di dalam arena pertandingan. Zona penyerangan berada satu meter dari garis batas arena pertandingan. Bila teknik jatuhan dilakukan dalam zona permainan, maka kemungkinan lawan untuk meraih garis batas luar relatif kecil. Dengan demikian, pesilat yang memiliki teknik jatuhan bagus akan lebih menguntungkan mempertahankan posisi di dalam zona penyerangan.

Selain itu, keuntungan yang dapat diperoleh dari pesilat dalam zona penyerangan adalah sudut pandang dari juri. Dalam pertandingan pencak silat dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh lima orang juri untuk melakukan penilaian. Adapun penempatan juri terhadap arena adalah dua orang juri disamping kanan gelanggang, dua orang juri di samping kiri gelanggang, dan satu juri berhadapan dengan ketua pertandingan. Penilaian dalam pertandingan pencak silat masih dilakukan secara manual. Artinya, serangan atau belaun dapat memperoleh nilai bila juri melihat teknik yang dilakukan tepat pada sasaran yang ditentukan. Zona penyerangan relatif luas sehingga pesilat dapat melakukan pola langkah dengan lebih leluasa. Artinya, sebelum terjadi *fight* pesilat dapat menempatkan posisi yang mudah terlihat oleh juri secara bergantian. Dengan demikian sertiap teknik serangan yang dilakukan oleh pesilat akan terlihat oleh juri dengan baik dan jelas. Untuk itu, penempatan posisi di dalam arena pertandingan sangat mempengaruhi terhadap penilaian berdasarkan dari sudut pandang juri. Hal tersebut akan sulit dilakukan bila posisi pesilat berada di *deffensive zone*.

DeffensiveZone

Deffensive zone dibatasi pada satu meter dari garis batas luar lingkaran arena pertandingan. Dikatakan sebagai *deffensive zone* karena pada zona tersebut merupakan titik defleksi dari pesilat. Artinya bila pesilat sudah memasuki daerah tersebut, harus segera membuat keputusan untuk melakukan serangan atau kembali pada *offensive zone*.

Pada prinsipnya *deffensive zone* dapat dimanfaatkan oleh semua tipe pesilat. Hal terpenting yang perlu diperhatikan bila bermain pada zona ini adalah

kecepatan dalam mengambil keputusan (*speed of decision*) untuk melakukan serangan atau bela. Namun pada kenyataannya, *deffensive zone* lebih banyak dimanfaatkan oleh pesilat yang memiliki tipe bertahan dan yang memiliki stamina kurang bagus. Selain itu, banyak pesilat yang bermain di *deffensive zone* bukan dikarenakan sebuah taktik melainkan akibat dari terdesak (tertekan) oleh lawan.

Terkait dengan arena pertandingan, pelanggaran yang dilakukan oleh pesilat kategori tanding akan mendapatkan hukuman dari wasit. Tahapan dan bentuk hukuman dalam pencak silat adalah sebagai berikut: (1) Teguran, diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan, yang terdiri terdiri atas teguran I dan teguran II dan berlaku hanya untuk satu babak, (2) Peringatan, yang terdiri dari dari peringatan I, peringatan II, dan peringatan III. Dari tahapan dan bentuk hukuman tersebut, berakibat terjadinya pengurangan nilai bagi pesilat yang mendapatkan hukuman. Adapun ketentuan pengurangan nilai terhadap pelanggaran yang dilakukan adalah: (1) Nilai -1, diberikan bila pesilat mendapat teguran I; (2) Nilai -2, diberikan bila pesilat mendapat teguran II; (3) Nilai -5, diberikan bila pesilat mendapat peringatan I; dan (4) Nilai -10, diberikan bila pesilat mendapat peringatan II (PERSILAT, 2003).

Arena pertandingan pencak silat dibatasi dengan garis melingkar. Pesilat yang melewati (keluar) dari garis batas luar arena sebanyak tiga kali dalam satu babak dianggap melakukan pelanggaran ringan sehingga akan diberikan tegoran oleh wasit. Artinya, nilai dari pesilat akan dikurangi satu. Setelah mendapatkan tegoran pertama pesilat masih melakukan hal yang sama maka akan diberikan tegoran kedua dan nilai dikurangi dua. Dengan demikian kemungkinan bagi pesilat untuk terkena diskualifikasi dalam satu babak sangat besar bila tidak dapat memanfaatkan arena pertandingan dengan baik.

Dari tahapan dan bentuk hukuman tersebut, berakibat terjadinya pengurangan nilai bagi pesilat yang mendapatkan hukuman. Adapun ketentuan pengurangan nilai terhadap pelanggaran yang dilakukan adalah: (1) Nilai -1, diberikan bila pesilat mendapat teguran I; (2) Nilai -2, diberikan bila pesilat mendapat teguran II; (3) Nilai -5, diberikan bila pesilat mendapat peringatan I; dan (4) Nilai -10, diberikan bila pesilat mendapat peringatan II (PERSILAT, 2003).

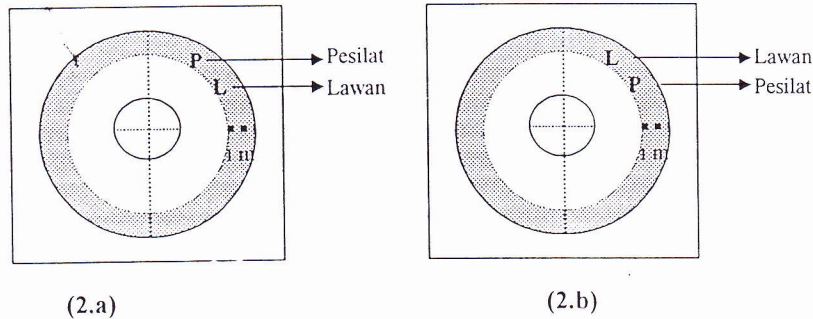
Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penempatan posisi dalam *deffensive zone* selama dalam pertandingan dan agar dalam menggunakan taktik dapat efektif, berikut akan disajikan posisi yang menguntungkan dalam *deffensive zone*.

1. Posisi Sejajar Dengan Garis Batas Luar

Bagi pesilat yang memiliki stamina kurang bagus, dalam menempatkan posisi pada *deffensive zone* sebaiknya sejajar dengan garis batas luar. Dengan demikian pergerakan yang dilakukan lebih leluasa karena dapat memanfaatkan luasnya lingkaran, sehingga pengaturan jarak tembak terhadap lawan lebih mudah dilakukan dan lawan akan mengalami kesulitan dalam memberikan tekanan.

Posisi sejajar dengan garis batas luar sangat tepat dilakukan oleh pesilat yang mempunyai tipe *counter-attack*. Untuk pesilat yang memiliki *counter-attack* tendangan depan atau sabit dengan kaki kanan, lebih tepat menempatkan posisi seperti pada gambar 2.a. Dengan menempatkan pada posisi tersebut, pesilat dapat terhindar dari garis batas luar sehingga tidak mendapatkan teguran dari wasit. Sebaliknya bagi pesilat kidal akan lebih

menguntungkan bila dalam menempatkan posisi sejajar dengan garis batas luar seperti pada gambar 2.b.

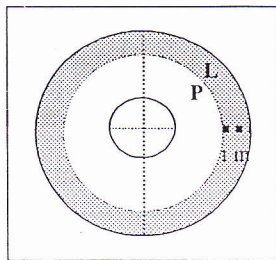


Gambar 2. Posisi Sejajar Dengan Garis Batas Luar Arena Pertandingan

2. Posisi Berlawanan Terhadap Garis Batas Luar

Posisi ini sangat menguntungkan bagi pesilat yang memiliki tipe menyerang dan memiliki stamina bagus. Lawan yang memiliki tipe bertahan cenderung selalu mundur pada saat pertandingan untuk bermain di dalam *deffensive zone*. Dengan demikian pesilat harus maju untuk memperpendek jarak tembak sehingga dapat dengan mudah melakukan serangan.

Untuk menghindari agar lawan tidak dapat bergerak dengan bebas, maka dalam melakukan tekanan terhadap lawan harus dilakukan melalui *offensive zone* (dari daerah bagian dalam arena). Tekanan yang dilakukan melalui *fighting zone* sangat memungkinkan untuk menutup pergerakan dari lawan (lihat gambar 3). Dengan posisi demikian peluang dari lawan untuk menghindari serangan hanya dapat dilakukan dengan hindaran belakang yang berarti keluar dari garis batas luar.



Gambar 3. Posisi Berlawanan Terhadap Garis Batas Luar

KESIMPULAN

Keterampilan dalam pencak silat kategori tanding termasuk dalam jenis keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, faktor lingkungan sangat mempengaruhi keberhasilan pesilat agar dapat tampil dengan optimal. Salah satu faktor lingkungan yang paling sulit diatasi oleh pesilat adalah lawan bertanding. Hal ini disebabkan oleh pola gerak dan tipe bermain lawan yang relatif berbeda-beda dan cenderung berubah-ubah. Untuk itu diperlukan kemampuan pesilat dalam memprediksi dan menganalisis setiap kemampuan calon lawan tanding.

Untuk dapat memprediksi dan mengantisipasi setiap gerak teknik dan pola langkah dari lawan diperlukan kemampuan penguasaan terhadap arena pertandingan. Keuntungan pelatih dan pesilat yang memiliki pengetahuan tentang kelebihan dan kelemahan penempatan posisi dalam arena akan mempermudah analisis dalam memprediksi kemungkinan dari tipe lawan bertanding. Untuk itu diperlukan pengetahuan tentang keuntungan pemanfaatan pembagian arena pertandingan yang digunakan.

Dilihat dari fungsinya, taktik dalam pencak silat kategori tanding secara umum dibedakan dalam dua kategori, yaitu taktik menyerang dan taktik bertahan. Untuk itu, bidang tanding dalam pencak silat kategori tanding perlu dibedakan dalam dua daerah penting, yaitu *offensive zone* dan *deffensive zone*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2000). *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- MUNAS IPSI XI. 2003. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*, Jakarta: PB. IPSI
- Persilat. 2001. *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Kuala Lumpur: Pesaka
- Rahantoknam, B. Edward, (1988). *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dfikti Depdikbud.
- Schmidt, Richard A. (1988). *Motor Control and Learning (A Behavioral Emphasis)*. Champaign, Il: Human Kinetics Publishers, Inc.