

- Sugeng Purwanto -
- Agung Nugroho -
- Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari -

UNY
PRESS

MODEL PEMBELAJARAN
BELADIRI
Bagi Guru dan Pelatih



MODEL PEMBELAJARAN
BELADIRI
(Bagi Guru dan Pelatih)

Sugeng Purwanto
Agung Nugroho
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari



**MODEL PEMBELAJARAN BELADIRI
(Bagi Guru dan Pelatih)**

© Sugeng Purwanto, Agung Nugroho, Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Cetakan I, November 2022

Penulis : Sugeng Purwanto
Agung Nugroho
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari
Editor : Shendy Amalia
Cover : Ngadimin

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

ISBN : 978-602-498-452-6

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
PRAKATA.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Pengertian dan Ruang Lingkup Beladiri	1
B. Macam Beladiri	5
1. Pencak Silat	6
2. Karate	7
3. Taewondo.....	8
4. Judo	8
BAB II BELADIRI KARATE.....	11
A. Sejarah Karate.....	11
B. Prinsip Karate	19
C. Manfaat Beladiri Karate	20
D. Teknik Dasar Karate.....	21
1. <i>Kihon</i>	21
2. Kata	22
3. Kumite	24
E. Peraturan Pertandingan Karate Tahun 2020	42
1. Kumite (Perkelahian); Putra dan Putri	42
2. Kata (Jurus); Putra dan Putri	49

BAB III BELADIRI PENCAK SILAT	53
A. Pengertian Pencak Silat	53
B. Sejarah Singkat Pencak Silat	55
C. Kode Etik Pesilat	60
D. Falsafah Budi Pekerti Luhur Pencak Silat	61
E. Sikap Dasar Pencak Silat	62
1. Sikap Berdiri Tegak	63
2. Sikap Berdiri Kuda-Kuda	64
3. Sikap Pasang.....	67
F. Teknik Dasar Pencak Silat	70
G. Peraturan Pertandingan Pencak Silat.....	72
1. Gelanggang.....	73
2. Perlengkapan Bertanding.....	74
3. Sistem dan Tahapan Pertandingan	77
4. Babak pertandingan dan waktu	78
5. Penggolongan Pertandingan	78
6. Tata Cara Pertandingan.....	80
 BAB IV BELADIRI TAEKWONDO	 83
A. Pengertian Taekwondo	83
B. Sejarah Taekwondo	84
C. Fisosofi Sabuk Taekwondo.....	85
D. Gerakan Dasar Taekwondo	86
E. Peraturan Pertandingan Taekwondo.....	89
1. <i>Area Kompetisi</i>	89
2. <i>Klasifikasi dan Metode Pertandingan</i>	90
3. <i>Seragam Kontestan dan Perlengkapan Pertandingan</i>	91
4. <i>Kategori Berat Badan</i>	92
5. <i>Durasi Kontes</i>	94
6. Teknik dan area yang diperbolehkan	95
7. <i>Penilaian dan Publikasi</i>	97
 BAB VI PENUTUP.....	 99
 DAFTAR PUSTAKA	 101
BIODATA PENULIS	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Hachiji-Dachi	26
Gambar 2.2.	Ko-Kutsu-Dachi	27
Gambar 2.3.	Zenkutsu Dachi	27
Gambar 2.4.	Sanshin-Dachi	27
Gambar 2.5.	Heisoku-Dachi	28
Gambar 2.6.	Hangetsu-Dachi	28
Gambar 2.7.	Sochi-Dachi	28
Gambar 2.8.	Neko-Ashi-Dachi	29
Gambar 2.9.	Kosa-Dachi	29
Gambar 2.10.	Shiko-Dachi	29
Gambar 2.11.	Chudan Tsuki	30
Gambar 2.12.	Jodan Tsuki	30
Gambar 2.13.	Gyaku-Zuki	31
Gambar 2.14.	Kisame-Zuki	31
Gambar 2.15.	Morete-Zuki	31
Gambar 2.16.	Ura-Zuki	32
Gambar 2.17.	Yama-Zuki	32
Gambar 2.18.	Agi-Zuki	32
Gambar 2.19.	Empi	33

Gambar 2.20.	Tate-Shuto	33
Gambar 2.21.	Ippon Ken	33
Gambar 2.22.	Nukite	34
Gambar 2.23.	Haito-Uchi	34
Gambar 2.24.	Haishu-Uchi	34
Gambar 2.25.	Uraken-Uchi	35
Gambar 2.26.	Tetsui-Uchi	35
Gambar 2.27.	Washide	35
Gambar 2.28.	Usiro-Geri	36
Gambar 2.29.	Yoko-Geri-Keange	36
Gambar 2.30.	Yoko-Geri-Kekome	37
Gambar 2.31.	Mawashi-Geri	37
Gambar 2.32.	Mae-Geri	37
Gambar 2.33.	Mikazuki-Geri	38
Gambar 2.34.	Hiza-geri	38
Gambar 2.35.	Morote-Uke	39
Gambar 2.36.	Juji-Uke	39
Gambar 2.37.	Shuto-Uke	39
Gambar 2.38.	Uchi-Ude-Uke	40
Gambar 2.39.	Soto-Ude-Uke	40
Gambar 2.40.	Agi-Uke	40
Gambar 2.41.	Gedan Barai	41
Gambar 2.42.	Teisho-Uke	41
Gambar 2.43.	Kakiwake Uke	41
Gambar 2.44.	Shuto Gedan	42
Gambar 2.45.	Bagan Area Pertandingan Kumite	44
Gambar 2.46.	Bagan Area Pertandingan Kata	44
Gambar 3.1.	Sikap Tegak 1	63
Gambar 3.2.	Sikap Tegak 2	63
Gambar 3.3.	Sikap Tegak 3	64

Gambar 3.4.	Sikap Tegak 4	64
Gambar 3.5.	Kuda-Kuda Depan	65
Gambar 3.6.	Kuda-Kuda Belakang	65
Gambar 3.7.	Kuda-Kuda Tengah	66
Gambar 3.8.	Kuda-Kuda Samping	66
Gambar 3.9.	Kuda-Kuda Silang Belakang	66
Gambar 3.10.	Kuda-Kuda Silang Depan	67
Gambar 3.11.	Sikap Pasang 1	67
Gambar 3.12.	Sikap Pasang 2	68
Gambar 3.13.	Sikap Pasang 3	68
Gambar 3.14.	Sikap Pasang 4	68
Gambar 3.15.	Sikap Pasang 5	69
Gambar 3.16.	Sikap Pasang 6	69
Gambar 3.17.	Sikap Pasang 7	69
Gambar 3.18.	Sikap Pasang 8	70

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan inayah yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan referensi dengan judul: **Model Pembelajaran Beladiri (Bagi Guru dan Pelatih)**. Penulis menyadari bahwa tulisan ini tidak dapat terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, masukan, saran, dukungan, dan motivasi terhadap penulis.

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk mempermudah para guru dan pelatih dalam meningkatkan pengetahuan dalam melatih beladiri, khususnya cabang olahraga karate, pencak silat, dan taekwondo. Selain itu, buku ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wacana bagi para guru dan pelatih dalam memberikan proses pembelajaran terkait dengan pengertian, sejarah, teknik, dan selintas peraturan pertandingan pada cabang olahraga beladiri karate, pencak silat, dan taekwondo secara sederhana dan jelas. Melalui buku ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi pembaca tentang beladiri cabang olahraga beladiri karate, pencak silat, dan taekwondo.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan buku ini. Semoga dapat bermanfaat bagi kemajuan dan perkembangan olahraga beladiri Indonesia, terutama para guru dan pelatih.

Yogyakarta, November 2022

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pengertian dan Ruang Lingkup Beladiri

Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah, dimana kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya kepada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu dan melindungi diri dari ancaman binatang buas, misalnya: menggunakan tombak, gada, dan panah. Pada saat manusia sudah mengenal perang, ilmu beladiri menjadi lebih berkembang dan gerakan yang dilakukan kebanyakan terilhami oleh alam yaitu gerakan-gerakan binatang sewaktu bertarung. Adapun tujuan manusia dalam menciptakan berbagai macam gerakan beladiri adalah untuk menjaga keselamatan dan dapat memenangkan pada setiap pertarungan dalam waktu singkat tanpa banyak mengalami cedera (luka).

Pada zaman kuno manusia tidak memiliki cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Untuk itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan yang selanjutnya digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau badan seseorang. Seiring dengan kemajuan jaman, ilmu beladiri semakin berkembang sesuai dengan kebutuhan kehidupan dalam masyarakat. Pada beberapa negara di Asia, beladiri berkembang lebih dari sekedar cara untuk bertarung. Kecenderungan orang Asia dsalam mengembangkan beladiri adalah untuk mempelajari tentang jalan hidup serta belajar tentang kehidupan dan kebijaksanaan. Sehingga ilmu beladiri dikembangkan dalam berbagai

aspek, di antaranya: aspek seni, aspek budaya, aspek mental, dan aspek olahraga.

Olahraga beladiri merupakan perpaduan dari aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang didalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Maulana, 2010). Olahraga beladiri populer dengan berbagai macam ciri khas daerah tempat asal, sehingga menyebarkan seni beladiri dari satu daerah ke daerah yang lain menjadi salah satu cara untuk melestarikan budaya daerah tersebut.

Menurut Utomo (2002) beladiri adalah seni yang digunakan untuk menyelamatkan diri, yang memiliki makna bahwa seni beladiri merupakan salah satu alat untuk mencari persaudaraan dan perdamaian. Fakta menunjukkan bahwa pada awalnya olahraga beladiri merupakan alat untuk menjalin persaudaraan, namun dewasa ini semakin berkembang dan terjadi perluasan tujuan, di antaranya: untuk kebugaran jasmani (olahraga), untuk rekreasi, dan untuk prestasi (Haryo, 2005).

Beladiri dalam perspektif olahraga menjadi menarik untuk dikaji secara lebih mendalam. Kajian literatur menjelaskan bahwa beladiri dalam bidang olahraga merupakan sebuah sistem yang mengacu pada berbagai sistem tempur yang berasal dari Asia (Winkle & Ozmun, 2003). Olahraga seni beladiri biasanya didefinisikan sebagai pertarungan tangan kosong, yaitu suatu bentuk perkelahian atau membela diri yang menggunakan pukulan, tendangan, tangkisan, grappling, blok, dan lemparan (Winkle & Ozmun, 2003). Oleh karena pada zaman kuno manusia tidak memiliki cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong, maka kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik. Dosil (2006) mengungkapkan fakta bahwa olahraga seni beladiri dalam beberapa tahun terakhir semakin populer dan berkembang di beberapa negara termasuk di Indonesia.

Beladiri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang diperlukan dalam kehidupan manusia. Beladiri perlu dipelajari karena dapat digunakan untuk pengolahan tubuh sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan. Beladiri juga memiliki fungsi untuk mengembangkan keterampilan dalam bergerak secara efektif dan efisien sehingga mampu menjaga keselamatan atau kesiagaan fisik dan mental dengan dilandasi sikap kesatria, tanggap, dan pengendalian diri. Artinya, dengan menguasai ilmu beladiri akan bermanfaat untuk mempersiapkan melakukan

pembelaan secara fisik dan mental terhadap serangan-serangan yang dapat mengancam keselamatan.

Berkembangnya ilmu beladiri semakin pesat, terutama di Indonesia. Perkembangan tersebut dapat dilihat dengan semakin banyaknya ilmu beladiri yang tergabung dalam dunia pendidikan dan masyarakat umum sebagai bentuk olahraga beladiri. Beladiri dalam aspek olahraga sangat diperlukan karena dapat memadukan aktivitas fisik dan seni, teknik untuk membela atau melindungi diri, dan olah batin. Artinya, olahraga beladiri tidak hanya menyehatkan tubuh melainkan dapat untuk menjaga kondisi psikis seseorang dalam keadaan stabil. Pada buku *Jago Beladiri*, dinyatakan bahwa olahraga beladiri adalah perpaduan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin (Muhamad Syahril, 2020).

Berbagai jenis beladiri semakin berkembang di Indonesia dan beberapa diantaranya merupakan budaya turun-menurun. Adapun jenis-jenis olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia, di antaranya: pencak silat, taekwondo, karate, kung fu, judo, aikido, jujitsu, muay thai, brazilia jiu, dll. Namun tidak semua olahraga beladiri tersebut dapat berkembang secara baik di Indonesia, khususnya yang berasal dari negara-negara yang memiliki kultur jauh berbeda dengan Indonesia. Adapun olahraga beladiri yang dapat berkembang dengan baik di Indonesia, di antaranya: pencak silat, karate, taekwondo, judo, gulat, tinju, tarung derajat, dan wushu dimana masing-masing cabang olahraga beladiri tersebut memiliki simpatisan dan anggota dari berbagai lapisan masyarakat yang cenderung berbeda. Semakin banyak cabang olahraga beladiri maka secara otomatis terjadi persaingan yang sangat ketat diantara mereka dalam merebut hati masyarakat pencintanya. Artinya, dari masing-masing ilmu beladiri akan selalu berusaha menunjukkan kelebihanannya.

Ilmu beladiri lahir dari kesadaran atas keterbatasan dan kelemahan manusia. Bila seseorang berkelahi dengan hanya mengandalkan kekuatan jasmaninya saja, yang kuat pasti akan selalu mengalahkan yang lemah. Tidak semua orang terlahir dengan bentuk fisik dan kondisi yang superior. Postur tubuh, tenaga, dan kecakapan pada setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda. Untuk itu, diperlukan kiat khusus untuk mempertahankan diri secara lebih efisien dengan tidak mengandalkan diri pada kekuatan jasmani semata. Artinya, kelemahan dari aspek fisik tidak dapat diartikan bahwa seseorang juga memiliki kelemahan pikiran dan mental. Orang yang memiliki postur pendek dan kurus seharusnya

mampu mempertahankan diri dari lawan yang lebih besar dan kuat, sebaliknya orang yang memiliki postur besar pasti akan selalu memperoleh kemenangan dalam setiap pertarungan. Hal tersebut tidak dapat berlaku secara mutlak pada ilmu beladiri.

Ilmu beladiri mempunyai tujuan untuk membentuk manusia berbudi pekerti luhur yang mampu mengendalikan diri serta mengamalkan berbagai perbuatan terpuji yang memberikan manfaat bagi kehidupan. Keterampilan beladiri akan berbahaya apabila dimiliki dan dikuasai oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab. Oleh karena, dalam perkelahian atau pertarungan, pada hakikatnya serangan adalah keseluruhan unsur kehendak penyerang dan tenaga serang yang disalurkan melalui alat atau anggota tubuh penyerang. Serangan secara umum selalu bersifat destruktif. Serangan dan tenaga lawan mempunyai variasi berdasarkan tingkat intensitas pengrusakan tertentu pada target serangnya sesuai dengan motivasi dan tingkat emosi penyerang. Serangan dapat berupa intimidasi, pemaksaan kehendak, unjuk kekuatan atau pada tingkat terburuk adalah mencederai dan membunuh lawan.

Pada prinsipnya, ilmu beladiri bukan digunakan untuk melakukan serangan pada lawan. Ilmu beladiri diterapkan apabila seseorang merasa dalam posisi tidak aman. Artinya, ilmu beladiri berusaha untuk menghindari terjadi pertengkaran atau perkelahian. Apabila tidak dalam kondisi yang sangat tertekan, ilmu beladiri berusaha untuk tidak melawan dalam bentuk apapun. Terdapat beberapa alasan mengapa prinsip “tidak melawan” dipergunakan dalam beladiri. Setiap orang memiliki kemampuan fisik yang terbatas pada saat terjadi perkelahian, oleh karena memerlukan energi yang besar secara lahiriah yang dibangkitkan melalui kontraksi otot. Sementara kapasitas energi biologis yang dimiliki antara penyerang dan pembeladiri memiliki kadar yang berbeda. Untuk itu perlu adanya penghematan energi dengan cara menghindari terjadinya benturan fisik selama pertarungan berlangsung. Seseorang yang berusaha memaksakan diri untuk bertarung, sementara lawan memiliki kualitas yang lebih baik sama saja melakukan perbuatan yang sia-sia dan akan merugikan diri sendiri.

Hukum alam menunjukkan bahwa semakin tua usianya, maka kualitas fisik seseorang akan semakin menurun. Sementara bahaya yang mengintai tidak memandang apakah seseorang masih muda dan kuat ataupun telah lanjut usia dan lemah. Semakin lemah kondisi fisik seseorang karena bertambahnya usia maka semakin tidak mungkin untuk menyandarkan

diri pada kekuatan otot dan kekerasan tubuh dalam menghadapi lawan. Untuk itu, strategi *tidak melawan* menjadi alternatif pembelaan diri yang paling tepat untuk orang lanjut usia, perempuan, dan anak-anak. Alasan lain mengapa prinsip *tidak melawan* perlu diterapkan adalah bersifat etis. Bagaimanapun pembelaan diri secara etis adalah defensif (bertahan), sehingga inisiatif perkelahian tidak dicari atau dimulai oleh seseorang yang menguasai ilmu beladiri, melainkan dari penyerang.

B. Macam Beladiri

Beladiri berkembang pesat di Indonesia baik di kalangan sekolah, lembaga pemerintah dan swasta serta masyarakat pada umumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa beladiri merupakan salah satu olahraga menarik perhatian karena diperlukan dan bermanfaat bagi masyarakat Indonesia. Ada berbagai jenis beladiri yang pada saat ini berkembang di Indonesia, di antaranya: pencak silat, taekwondo, karate, kungfu, judo, aikido, krav maga, jujitsu, muay-thai, tinju, dan brazilia jiu. Namun tidak semua ilmu beladiri tersebut dapat diajarkan di sekolah maupun perguruan tinggi. Adapun olahraga beladiri yang diajarkan pada sekolah maupun perguruan tinggi, di antaranya: pencak silat, taekwondo, judo, dan karate.

Beladiri merupakan salah satu bentuk olahraga yang memadukan aktivitas fisik, teknik, dan seni dengan tujuan untuk membela atau melindungi diri. Selain itu beladiri banyak digunakan untuk mengolah batiniah untuk membentuk karakter. Olahraga beladiri bukan hanya untuk kebugaran tubuh tapi juga dapat bermanfaat untuk menjaga kondisi psikis seseorang agar selalu dalam keadaan stabil. Tak heran jika sekarang wanita dan anak-anak banyak yang tertarik untuk mengikuti olahraga beladiri. Adapun jenis beladiri sangat beragam dan memiliki tujuan yang berbeda-beda, sehingga laki-laki, perempuan, anak-anak dan lanjut usia dapat melakukan olahraga beladiri. Untuk itu, beladiri perlu dikembangkan melalui dunia pendidikan karena dapat membantu untuk pembentukan karakteristik seseorang.

Beladiri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri serta pengolahan tubuh untuk menjaga kesehatan. Dengan menguasai olahraga beladiri dapat membuat orang merasa siap baik secara fisik maupun mental sehingga mampu untuk mengantisipasi dan mengatasi berbagai serangan-serangan yang dapat mengancam keselamatan diri. Muhammad

Syahrial, 2020), menyatakan bahwa olahraga beladiri adalah perpaduan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin. Adapun tujuan secara umum dalam mempelajari beladiri adalah upaya bertahan dalam melakukan pembelaan terhadap serangan lawan. Oleh karena olahraga beladiri merupakan aktifitas olahraga yang mengutamakan ketahanan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas dan kecerdasan tubuh. Untuk itu, dalam berlatih beladiri harus dilakukan dengan bersungguh-sungguh agar memiliki keterampilan fisik serta ketahanan mental yang baik.

Sekolah dan perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan yang sangat mengapresiasi dan mendukung perkembangan olahraga beladiri di Indonesia. Bukti otentik adalah dengan adanya proses pembinaan olahraga beladiri baik melalui proses pembelajaran maupun ekstrakurikuler di berbagai sekolah. Pada beberapa perguruan tinggi, beladiri bahkan menjadi salah satu mata kuliah yang diwajibkan dan tercantum dalam kurikulum baik bersifat olahraga wajib maupun olahraga pilihan. Berikut adalah beladiri yang dikembangkan dan merupakan bagian pembelajaran yang diterapkan pada berbagai perguruan tinggi di Indonesia.

1. Pencak Silat

Pencak silat adalah olahraga asli Indonesia, pencak silat juga merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga harus dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Teknik dalam pencak silat antara lain, pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan, dan hindaran (Gugun Arif Gunawan 2007). Ditinjau dari kaidah, pencak silat merupakan aturan dasar tentang cara melaksanakan atau mempraktikkan gerakan dalam pencak silat yang mengandung ajaran moral dan nilai-nilai serta berbagai aspek-aspek sebagai satu kesatuan dimana aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Dengan demikian, kaidah tersebut dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai kesatuan.

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia yang semakin berkembang baik di Indonesia maupun mancanegara. Berkembangnya pencak silat sebagai olahraga beladiri menunjukkan bahwa proses

pembinaan dan pengembangan yang dilakukan semakin baik. Salah satu wujud dari hasil pengembangan pencak silat di Indonesia adalah semakin banyaknya keterlibatan beladiri tersebut di dunia pendidikan dimulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi. Pada tingkatan Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas, hampir semua sekolah memiliki ekstrakurikuler pencak silat, sementara pada beberapa perguruan tinggi di Indonesia, pencak silat merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh mahasiswa dalam proses pembelajaran. Bahkan pada beberapa perguruan tinggi yang memiliki Jurusan Pendidikan Kepelatihan, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga pilihan.

2. Karate

Karate adalah olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan menitikberatkan serangan pada ketepatan tendangan dan pukulan tanpa alat. Teknik dasar karate ada tiga, yaitu kihon, kata, dan kumite. Karate dari Okinawa, Jepang. Olahraga ini terinspirasi dari seni bela diri kenpo yang berasal dari Cina dan pertama kali diperkenalkan kepada warga Jepang pada tahun 1916 oleh Gichin Fukanosu. Secara harafiah, karate berarti tangan kosong, namun menurut Gichin, kata “Kara” pada karate juga bisa diartikan sebagai sifat jujur dan rendah hati.

Karate pertama kali dibawa ke Indonesia oleh mahasiswa yang belajar di Jepang dan pada tahun 1964. Selanjutnya terbentuk induk organisasi karate pertama di Indonesia yang bernama Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI). Karate adalah seni beladiri dengan tangan kosong dan merupakan perkawinan antara tendangan dengan pukulan yang terencana dalam upaya mengenai titik kelemahan pada tubuh manusia atau lawan. Selain sebagai alat beladiri, karate juga menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan pada berbagai event baik di tingkat daerah, nasional dan internasional. Sebagai akibatnya, beladiri sebagai cabang olahraga dapat berkembang pesat baik di kalangan lembaga pendidikan dan masyarakat pada umumnya. Seperti halnya pada cabang olahraga pencak silat, karate merupakan salah satu cabang olahraga pilihan bagi beberapa perguruan tinggi yang memiliki Jurusan Pendidikan Kepelatihan.

3. Taekwondo

Taekwondo adalah seni beladiri yang berasal dari Korea dan merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik tangan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Perkembangan taekwondo di Indonesia sangat pesat baik dikalangan pendidikan maupun masyarakat. Artinya, taekwondo adalah olahraga yang berkembang di Indonesia dan dapat dipelajari siapa saja tanpa tergantung dari jenis kelamin, umur dan status sosial. Taekwondo telah dipertandingkan pada tahun 1997.

Taekwondo juga bisa disebut seni pertarungan tangan kosong, karena pertarungan dengan tangan kosong merupakan dasar dari seni beladiri yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas dan leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis atau dapat digunakan setiap saat. Seni beladiri taekwondo dominan menggunakan kaki untuk menyerang dan bertahan, jadi taekwondo adalah seni beladiri yang menari dengan kaki.

Taekwondo yang terdiri atas tiga kata, yaitu: “*tae*” yang berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, “*kwon*” yang berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta “*do*” yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Yoyok Suryadi, 2002: 15). Beladiri taekwondo mempelajari beberapa aspek, di antaranya: disiplin, mental, etika, dan fisik. Taekwondoin dapat dikatakan berhasil dalam mempelajari seni beladiri taekwondo apabila dapat menguasai berbagai aspek tersebut. Artinya, orang yang mempelajari beladiri taekwondo diharapkan menjadi orang yang rendah hati, sopan, dan sederhana dalam tindakan dan perbuatan kesehariannya.

4. Judo

Judo terdiri atas dua kata yaitu *Ju* dan *Do*. Pada awalnya judo ditulis dengan huruf Cina yang memiliki arti sebagai berikut: “*Ju*” yang berarti lemah lembut dan “*Do*” yang berarti jalan atau cara. Judo juga berarti “*Gentlem Way*” atau “Cara Lembut” yang dapat dimaknakan sebagai suatu konsep hidup. Kano (1986) menjelaskan bahwa cara yang halus dari judo maksudnya adalah memberikan jalan terlebih dahulu dan akhirnya mencapai kemenangan. Artinya, Judo bukan merupakan metode penggunaan energi terbaik untuk menyerang dan mempertahankan diri

atau membela diri, melainkan sebuah metode yang pada prinsipnya dapat diasimilasikan dan diterapkan dalam segala bidang kehidupan.

Kadir (2014) menjelaskan bahwa dalam olahraga judo memiliki tingkatan yang ditentukan oleh kemampuan atau kecakapan atlet atau pejudo yang diberikan oleh pelatih di perkumpulan, pengurus cabang, pengurus daerah dengan ditandai adanya warna dari ikat pinggang yang digunakan oleh pejudo dalam latihan atau pertandingan. Secara umum, warna ikat pinggang wanita dan pria sama. Berdasarkan peraturan *International Judo Federation* (IJF), organisasi judo pada setiap negara, tidak mengenal aliran seperti olahraga beladiri yang lain. Olahraga judo hanya ada satu di dunia, yaitu judo yang diciptakan oleh Professor Jigoro Kano sehingga organisasi dan peraturan-peraturan yang dilaksanakan di seluruh negara yang memiliki judo sama.

BAB II

BELADIRI KARATE

A. Sejarah Karate

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan Tea atau Okinawa-Te. Pada tahun 1929 banyak tokoh-tokoh yang dari Okinawa membawa alirannya masing-masing ke Jepang, di antaranya: Kenwa Mabuni menamakan alirannya Shitoryu, Choyun Miyagi menamakan alirannya Gojuryu, Ghicin Funakoshi menamakan alirannya Shotokan, dan Othsuka Hironori menamakan alirannya Wadoryu. Karate mulai berkembang di Jepang pada tahun 1922. Karate berasal dari dua huruf kanji yaitu “Kara” yang berarti kosong dan “Te” yang berarti tangan. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008) yang mengatakan bahwa seni beladiri karate pertama kalinya disebut dengan “Tote” yang berarti seperti “tangan Cina”. Selanjutnya Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: tangan Cina) dalam kanji Jepang menjadi “karate” (tangan kosong)”. Jadi secara harafiah karate berarti tangan kosong, atau beladiri yang menggunakan tangan kosong.

Pada tahun 920-1279 M zaman Dinasti Sung, terdapat seorang ahli beladiri yaitu Chang Sang Feng yang awalnya mempelajari beladiri di Shaolin Tsu. Kemudian beliau mengasingkan diri di Gunung Wutang dan menciptakan teknik perkelahian yang khas dengan dirinya yang kemudian diberi nama Aliran Wutang. Teknik tersebut mengajarkan teknik menerima pukulan dengan gaya lemah gemulai seperti air mengalir dan

menyerang dengan gerakan ujung yang tajam. Aliran tersebut berdampak luas dalam perkembangan beladiri di China dan kemudian berkembang menjadi Taichi-Chuan, Hsingi-Chuan, dan Pakua-Chuan.

Pada masa peralihan dari Dinasti Ming ke Dinasti Ching, sejumlah ahli beladiri China berhasil melarikan diri ke negara lain agar terbebas dari penindasan dan pembunuhan yang dilakukan oleh orang-orang Mangcu. Hal tersebut mengakibatkan ilmu beladiri ikut tersebar di berbagai negara (Jepang, Korea, Asia Tenggara, dan Kepulauan Okinawa). Youshi Sho yang berasal dari golongan Sashikianji berhasil menyatukan semua Kepulauan Okinawa pada tahun 1470 yang sebelumnya terbagi menjadi menjadi 3 kerajaan. Shin Sho, penguasa ke-2 dari golongan Sho, melarang dan menyita penggunaan senjata tajam yang berakibat rakyat hanya dapat mengandalkan pada kekuatan dan keterampilan fisik untuk membela diri.

Olahraga karate, diduga berasal dari India yang kemudian menjalar ke Cina. Pada waktu itu Budi Dharma mulai mengajarkan gerak badan kepada pendeta-pendeta agama Budha di Cina. Dari Cina, agama Budha masuk ke Okinawa-Jepang, bersamaan dengan gerak badan para pendeta. Di Okinawa, pulau yang sudah dikuasai Jepang sejak 1600, dilarang memiliki senjata. Sejak itu, petani yang sudah terbiasa dengan gerak badan, meningkatkan gerak badannya menjadi alat beladiri dengan tangan kosong. Lalu munculah cara-cara mempertahankan diri dan cara berkelahi tanpa senjata. Orang Okinawa berlatih mengeraskan tangan dengan memukul tiang yang keras dan bahkan meninju pasir. Sejak itu karate mulai berkembang sebagai satu ilmu beladiri di Okinawa, dan kemudian dianggap sebagai asal mula ilmu karate.

Pada saat itu, ilmu beladiri China mulai diperkenalkan di Kepulauan Okinawa berbarengan dengan datangnya para pengunjung dari China. Masyarakat Okinawa berhasil mengembangkan gaya dan teknik perkelahian baru yang akhirnya dapat menjadi sumber asli dari teknik-teknik setempat atau aliran yang berasal dari Okinawa itu sendiri yang dikenal sebagai seni beladiri Okinawa-Te (Tode atau Tote). Te (Tode/Tote) berarti tangan yang merupakan suatu seni beladiri tangan kosong yang telah mengalami perkembangan selama berabad-abad di Okinawa.

Keluarga Satsuma dari Kagoshima yang memegang kendali Okinawa pada tahun 1609 melarang keras latihan-latihan Tote, sehingga Tote menjadi alat terakhir untuk membela diri dan latihannya dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan rahasia. Keadaan tersebut berlangsung hingga tahun 1905 ketika sekolah biasa di Shuri dan sekolah menengah

pertama dari provinsi menerapkan karate sebagai mata pelajaran pada Pendidikan jasmani. Kekuatan membinasakan karate mulai dikenal di kalangan tertentu dengan istilah Reimyo Tote (Karate Ajaib) dan Shimpi Tote (Karate penuh rahasia).

Seorang dari Suri, Gichin Funakoshi (1886-1957), pada tahun 1921 memperkenalkan beladiri Tote di Jepang. Pada tahun 1929, Gichin Funakoshi memperjuangkan untuk mengubah Tote menjadi Karate-do yang sesuai dengan karakter dan aksen masyarakat Jepang. Oleh karena itu, Tote telah mengalami perubahan dari isi dan penampilannya. Teknik yang berasal dari Okinawa menjadi suatu seni perkausa Jepang baru yang mengakibatkan munculnya istilah “Kime” yang sebelumnya “Ikken Hisatsu” atau Kill with One Blow. Gichi Funakoshi belajar karate pada Azato dan Itosu yang kemudian pada tahun 1916 Gichin diundang ke Jepang untuk demonstrasi di Butokukai yang merupakan pusat dari seluruh bela diri Jepang kala itu. Pada tahun 1921, Gichin diminta untuk demonstrasi karate oleh Putra Mahkota di Istana Shuri yang akan diangkat menjadi kaisar kala itu. Baginya undangan ini sangat besar artinya karena dilaksanakan di Istana Shuri. Setelah itu, Gichin lama tinggal di Jepang dan menulis beberapa buku yang salah satu bukunya yaitu “Rukyu Kempo: Karate” dan “Karate Kyoan” yang masih terkenal hingga sekarang. Sejak saat itu club-club karate terus bermunculan di sekolah maupun universitas.

Pada tahun 1920-an dan awal 1930-an, seni beladiri karate semakin diminati oleh semua lapisan masyarakat di Jepang. Populernya karate pada kalangan mahasiswa dan pelajar sangat berpengaruh pada perkembangan karate itu sendiri dan mengubah pandangan masyarakat dari karate ajaib dan penuh rasa berubah menjadi karate modern. Usahanya tersebut menjadikan Gichin Funakoshi diberi gelar “Bapak Karate Modern”. Selain ahli pada bela diri karate, Gichin juga seorang yang ahli pada bidang sastra dan kaligrafi. Nama “shotokan” diperoleh Gichin sejak kesenangannya mendaki gunung Torao dan disana banyak pohon cemara yang tertiuip angin yang seolah-olah menyerupai ombak di pantai. Dari situlah, Gichin terinspirasi menulis sebuah nama “shoto” yang berarti kumpulan cemara yang bergerak seperti gelombang dan “kan” yang berarti ruang atau balai utama untuk berlatih.

Karate shotokan memiliki simbol harimau yang dilukis oleh Hoan Kosugi yang merupakan salah satu murid dari Gichin Funakoshi. Simbol harimau tersebut mengarah pada filosofi tradisional China yang mempunyai makna “Harimau tidak pernah tidur” dan berarti kewaspadaan

dari harimau yang sedang terjaga dan ketenangan pikiran yang dirasakan oleh Gichin sewaktu mendengarkan pergerakan pohon cemara di atas gunung Torao. Walaupun Gichin tidak pernah memberi nama pada aliran karatenya, namun murid-murid Gichin memakai nama tersebut untuk dojo yang didirikannya di Tokyo pada tahun 1936 sebagai penghormatan pada guru. Shotokan adalah sebuah aliran karate yang memiliki ciri khas beragam teknik pukulan, tendangan dan lompatan, serta gerakan yang ringan dan cepat.

Ketika tahun 1920-1930 pula, berbagai aliran karate-do tercipta dari para master Okinawa yang melakukan perjalanan. Aliran tersebut seperti Goju-Ryu, Wado-Ryu, Shorin-Ryu, Kyokusin, dan Shito-Ryu. Karate juga menyebar ke Amerika Serikat pada masa Perang Dunia II. Salah satu murid Gichin Funakoshi, Masatoshi Nakayama, ikut menyebarkan beladiri karate menggunakan metode yang sistematis sehingga lebih mudah diterima oleh nalar. Karate juga dapat dipertandingkan tetapi tidak menghilangkan unsur beladirinya. Dalam buku *“The Best Karate”*, beliau mengatakan bahwa: “Bila suatu pertandingan karate diselenggarakan, hendaknya dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan semangat yang benar, nafsu untuk memenangkan pertandingan hanya akan menghasilkan ketidakseriusan dalam mempelajari karate, sehingga menjadi buas dan melupakan sikap hormat kepada lawan. Dalam setiap pertandingan karate-do, sikap hormat tersebut merupakan hal terpenting dan menentukan siapa yang menang/kalah bukan merupakan tujuan akhir karate-do, namun pembinaan mental melalui latihan tertentu sehingga seorang karate-ka mampu mengatasi segala rintangan yang dilalui (Ivana Siti Etiana, dkk., 2021)

Tahun 1922, secara diam-diam diajarkan oleh Gichin Funakoshi ilmu karate di berbagai lembaga pendidikan. Bahkan di universitas-universitas kemudian dikembangkan, juga dalam pertemuan di Tokyo. Akhirnya, berkembang di Tokyo dan menjadi olahraga yang populer untuk selanjutnya dipertandingkan secara terbuka. Olahraga karate berkembang di Indonesia pada tahun 1964, dan didirikan Persatuan Olahraga Karate Do Indonesia, yang disingkat PORKI. Pada tahun 1972, May Jend Widjojo Sujono menyatukan semua aliran dan perguruan karate kedalam satu wadah. Kemudian terbentuklah FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia).

Karate adalah sistem pertahanan diri yang memanfaatkan seluruh tubuh manusia dan cara-cara bagaimana bergerak dan berputar. Teknik

dalam karate sangat bervariasi baik dari menendang dan memukul dengan kepalan tangan dan siku, serta menendang dengan tulang kering, kaki, dan lutut. Seperti halnya beladiri yang lain, karate sering dilihat oleh masyarakat yang tidak memiliki pengalaman sebagai “seni membunuh”. Pada kenyataannya hal tersebut merupakan persepsi yang salah, karena karate adalah salah satu olahraga dan seni untuk mempertahankan diri yang memiliki motto “tidak pernah mendahului memukul”. Goodman (1998) menyatakan bahwa karate: *“is self defence system that utilized the whole of the human body and the ways in which it moves and twists. Techniques vary from punching and striking with the fist, hand and elbow, to kick and strikes with the feet, shins and knees. As with many of the martial arts, karate is often seen by those who have no experience of it as a “killing art”, but to true practitioners the opposite is, in fact, the case, Karate wether practiced as an art, sport or as self-defence, carries the motto “ never strike the first blow”.*

Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan fisik pada saat menampilkan gerakan teknik, seperti: pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda kuda yang kokoh. Selaian itu, karate juga memiliki metode beladiri yang mana terdapat berbagai teknik, seperti menghindar, bertahan, menyerang, dan bahkan untuk menghancurkan dan merobohkan lawan. Menurut Abdul Wahid (2007), teknik yang terdapat pada beladiri karate dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan)”.

Karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Suatu metode latihan fisik dan mental yang resmi dan merupakan olahraga beladiri yang dapat dipertandingkan. Pertandingan karate adalah pertandingan satu lawan satu, untuk menghindari cedera maka pukulan dan tendangan dilakukan dengan control. Menurut Nakayama (1986) “Karate-do is an empty handed art of self- defence in which the arms and legs are sistematically trained and an enemy attacking by surprise can be controlled by a demonstration of strength like that of using actual weapons. Karate-do is exercise through which the karateka master all bodymovement, such as bending, jumping, and balancing, by learning to move limbs and body backward and forward, left and right up and down, freely and uniformly”.

Karate-do adalah seni bela diri tangan kosong di mana lengan dan kaki secara sistematik dilatih dari serangan musuh dengan reflek dapat dikendalikan dengan demonstrasi kekuatan seperti itu menggunakan

senjata yang sebenarnya. Karate-do adalah olahraga dimana karateka menguasai semua body movement, seperti membungkuk, melompat dan menyeimbangkan, dengan belajar menggerakkan anggota dan tubuh depan dan belakang, kiri dan kanan atas dan ke bawah, bebas dan teratur.

“The literal meaning of the two japanese characters which make up the word “karate” is ‘empty hands’, this of course, refers simply to the fact that karate originated as a system of self-defence which relied on the effective use of the unarmed body of practitioners. This system consisted of techniques of blocking or thwarting an attack and counterattacking the opponen by punching, striking, or kicking” (Vermont, 2000). Artinya, bahwa ada dua karakter Jepang yang membentuk kata “karate” adalah ‘tangan kosong’. Hal tersebut tentu saja merujuk pada fakta bahwa karate sebenarnya sebagai sistem pertahanan diri yang mengandalkan pada penggunaan senjata tubuh yang efektif dari karateka. Sistem tersebut terdiri dari teknik memblok atau menggagalkan serangan dan melawan serangan dengan meninju, memukul, atau menendang

Karate adalah seni beladiri dengan tangan kosong dan merupakan perkawinan tendangan dengan pukulan yang terencana dalam upaya mengenai titik kelemahan pada bagian tubuh lawan. Selain sebagai alat beladiri, karate merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan ditingkat internasional. Artinya, karate memiliki perkembangan yang pesat, terutama di Indonesia.

Karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Suatu metode latihan fisik dan mental yang resmi dan merupakan olahraga beladiri yang dapat dipertandingkan. Pertandingan karate adalah pertandingan satu lawan satu, untuk menghindari cedera maka pukulan dan tendangan dilakukan dengan kontrol. Menurut Nakayama “karate-do is an empty-handed art of self- defence in which the arms and legs are sistematically trained and an enemy attacking by surprise can be controlled by a demonstration of strength like that of using actual weapons. Karate-do is exercise through which the karateka master all bodymovement, such as bending, jumping and balancing, by learning to move limbs and body backward and forward, left and right up and down, freely and uniformly”. Karate-do adalah seni bela diri tangan kosong di mana lengan dan kaki secara sistematik dilatih dari serangan musuh dengan reflek dapat dikendalikan dengan demonstrasi kekuatan seperti itu menggunakan senjata yang sebenarnya. Karate-do adalah olahraga dimana karateka menguasai semua body movement, seperti membungkuk, melompat dan

menyeimbangkan, dengan belajar menggerakkan anggota dan tubuh depan dan belakang, kiri dan kanan atas dan ke bawah, bebas dan teratur

The literal meaning of the two Japanese characters which make up the word “karate” is ‘empty hands’, this of course, refers simply to the fact that karate originated as a system of self-defence which relied on the effective use of the unarmed body of practitioners. This system consisted of techniques of blocking or thwarting an attack and counterattacking the opponent by punching, striking, or kicking. Artinya, bahwa ada dua karakter Jepang yang membentuk kata “karate” adalah ‘tangan kosong’ ini tentu saja, merujuk pada fakta bahwa karate sebenarnya sebagai sistem pertahanan diri yang mengandalkan pada penggunaan senjata tubuh yang efektif dari karateka. Sistem ini terdiri dari teknik memblok atau menggagalkan serangan dan melawan serangan dengan meninju, memukul, atau menendang.

Olahraga karate, diduga berasal dari India yang kemudian menjalar ke Cina. Pada waktu itu Budi Dharma mulai mengajarkan gerak badan kepada pendeta-pendeta agama Budha di Cina. Dari Cina, agama Budha masuk ke Okinawa-Jepang, berbarengan dengan gerak badan para pendeta itu. Di Okinawa, pulau yang sudah dikuasai Jepang sejak 1600, dilarang memiliki senjata. Sejak itu, petani yang sudah terbiasa dengan gerak badan, meningkatkan gerak badannya menjadi alat beladiri dengan tangan kosong. Lalu muncullah cara-cara mempertahankan diri dan cara berkelahi tanpa senjata. Orang Okinawa berlatih mengeraskan tangan dengan memukul tiang yang keras dan bahkan meninju pasir. Sejak itu karate mulai berkembang sebagai satu ilmu beladiri di Okinawa, dan kemudian dianggap sebagai asal mula ilmu karate.

Tahun 1922, secara diam-diam diajarkan oleh Gichin Funakoshi ilmu karate diberbagai lembaga pendidikan. Bahkan di universitas-universitas kemudian dikembangkan, juga dalam pertemuan di Tokyo. Akhirnya, berkembang di Tokyo dan menjadi olahraga yang populer untuk selanjutnya dipertandingkan secara terbuka. Olahraga karate berkembang di Indonesia pada tahun 1964, dan didirikan Persatuan Olahraga Karate Do Indonesia, yang disingkat PORKI. Pada tahun 1972, Mayor Jendral Widjojo Sujono menyatukan semua aliran dan perguruan karate kedalam satu wadah. Kemudian terbentuklah FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia).

Karate adalah seni bela diri kuno yang awal perkembangannya bermula dari pulau Ryukyu lalu dibawa melalui Okinawa ke Jepang.

Awalnya, nama seni bela diri ini bukanlah karate, namun “Tote”. Tote memiliki arti seperti “Tangan China”. Kata karate sendiri berasal dari bahasa Jepang yang berarti tangan kosong. Artinya, pada beladiri karate lebih menitikberatkan serangan pada ketepatan tendangan dan pukulan tanpa alat. Adapun tujuan latihan karate adalah untuk melindungi diri dari ancaman serta untuk menjaga kesehatan tubuh. Untuk itu, setiap karateka (pemain karate) dituntut memiliki keterampilan dan ketangkasan tingkat tinggi.

Dalam seni beladiri karate menggambarkan kedisiplinan, keseimbangan, dan keanggunan dari setiap pukulan dan tendangan. Teknik bela karate menekankan pada konsentrasi dan kekuatan tubuh pada titik serang dan pertahanan yang dituju. Saat gerakan karate dilakukan, baik itu untuk menyerang maupun bertahan, efeknya akan dirasakan secara instan. Untuk karateka yang sudah ahli, memecahkan balok kayu atau batu bata menggunakan tangan kosong adalah hal yang lumrah. Selain soal kekuatan fisik, karate juga mengedepankan ketepatan waktu, taktik, semangat, dan kedisiplinan.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Okinawa, Jepang. Olahraga karate terinspirasi dari seni bela diri kenpo yang berasal dari Cina dan pertama kali diperkenalkan kepada warga Jepang pada tahun 1916 oleh Gichin Fukanosi. Secara harafiah, karate berarti tangan kosong. Namun menurut Gichin, kata “Kara” pada karate juga bisa diartikan sebagai sifat jujur dan rendah hati.

Di Indonesia sendiri, karate pertama kali dibawa oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Lalu pada tahun 1964, terbentuklah induk organisasi karate pertama di Indonesia dengan nama Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI). Pada tahun 1972, setelah banyaknya perkembangan yang terjadi, nama PORKI berubah menjadi Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI).

Karate masuk ke Indonesia karena dipelopori oleh mahasiswa yang baru saja menyelesaikan studinya di Jepang. Beberapa mahasiswa itu bernama Baud Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto yang kemudian mereka mendirikan sebuah dojo di mana dojo itu untuk memperkenalkan salah satu aliran karate yang bernama Shotokan. Dojo pertama didirikan tahun 1963 di Jakarta. Pada tahun selanjutnya, mereka berinisiatif untuk membuat suatu wadah untuk perkumpulan karate yang mereka namakan PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). Kemudian karate di Indonesia semakin berkembang karena ada beberapa mahasiswa lagi yang

telah menempuh pendidikan di Jepang turut mengembangkan karate di Indonesia, beberapa mahasiswa tersebut yaitu Setyo Haryono, Anton di Lesiangi, Chairul Taman dan Sabeth Muchsin, Marcus Basuki.

B. Prinsip Karate

Prinsip karate bukan hanya masalah fisik saja, melainkan juga kedisiplinan dan mental. Di dalam karate terdapat suatu prinsip yang disebut *Bushido*, yang berarti suatu sikap mental atau cara berpikir seorang samurai. Artinya, bahwa *bushido* memiliki tujuan untuk membuat para samurai tersebut menguasai pikiran dan alam semesta melalui pengalaman hidup serta kontrol diri, kebijaksanaan, maupun pengembangan kekuatan. *Bushido* memiliki tujuh prinsip penting, yaitu:

1. *Seigi* (keputusan yang tepat)
2. *Yuki* (keberanian dan kepahlawanan)
3. *Jin* (kasih dan kebajikan bagi semua orang)
4. *Reigi* (sopan santun dan tindakan yang tepat)
5. *Makoto* (sejati dan ketulusan ucapan)
6. *Meiyo* (hormat dan kemuliaan)
7. *Chugi* (loyalitas)

Bagi para atlet karate, tujuan tertinggi mengikuti *Bushido* adalah mendapatkan kebajikan dan kebijaksanaan dalam pikiran dan tindakan. Pola pikir yang bagus akan membantu para karateka untuk menyelaraskan pikiran dengan tubuh, sehingga tidak gegabah dalam bertindak dan tenang saat menghadapi kesulitan maupun tantangan. Untuk itu, para praktisi karate juga harus memahami 20 filosofi karate Gichin Funakoshi, yaitu:

1. Dalam karate, semua bermula dan berakhir dengan sikap hormat.
2. Tidak ada sikap menyerang terlebih dahulu.
3. Karate adalah sebuah pertolongan pada keadilan.
4. Kenali diri sendiri sebelum mengenal orang lain.
5. Pertama semangat, kedua teknik.
6. Bersiaplah untuk membebaskan pikiran.
7. Kecelakaan bisa terjadi akibat kurang perhatian.
8. Berlatih karate tidak hanya di dalam dojo.
9. Belajar karate membutuhkan waktu seumur hidup.
10. Atasi masalah dengan semangat karate.

11. Karate sama dengan air panas, jika tidak selalu dipanaskan, akan menjadi dingin.
12. Jangan berpikir untuk menang tapi berpikir untuk tidak kalah.
13. Rahasia pertarungan karate, tersembunyi dalam seni yang mengarahkannya.
14. Bergeraklah mengikuti lawan.
15. Pikirkan bahwa kedua kaki dan tanganmu adalah pedang.
16. Saat akan berjuang untuk bekerja, pikirkan bahwa jutaan lawan tengah menunggumu.
17. Pemula harus mempelajari sikap tubuh yang rendah. Posisi tubuh yang wajar diperuntukkan bagi tingkat lanjut.
18. Berlatih kata adalah satu hal dan menghadapi pertarungan adalah yang sudah berbeda.
19. Jangan pernah lupa aplikasi ringan dan berat dari kekutan, meregangkan dan mengerutkan badan, serta cepat dan lambat dari teknik.
20. Carilah cara untuk bisa berlatih sepanjang waktu.

C. Manfaat Beladiri Karate

Selain untuk menjaga keselamatan diri, mempelajari beladiri karate juda memiliki berbagai manfaat, di antaranya:

1. Membuat jantung lebih sehat. Dengan melakukan karate, akan meningkatkan kinerja sistem peredaran darah yang bisa menyehatkan jantung aAnda
2. Menurunkan berat badan. Penelitian mendapatkan sebuah fakta bahwa, berlatih karate selama 1 jam dapat membakar 500 kalori.
3. Menambah tingkat refleks. Jika sering melakukan olahraga bela diri karate, akan lebih meningkatkan kecepatan reaksi anda jika terjadi sesuatu secara mendadak.
4. Dapat melindungi diri sendiri dan orang lain. Mempelajari karate bisa melindungi anda serta orang di sekitar dari tindak perilaku kejahatan. Tapi ini dilakukan jika kondisi saat itu memang benar – benar darurat.
5. Meningkatkan kesabaran. Dalam bela diri karate, anda diajarkan untuk lebih bersikap bijaksana. Anda akan memiliki sikap rendah hati dan lebih sabar dalam menghadapi masalah.

D. Teknik Dasar Karate

Teknik dasar karate sangat beragam. Pada prinsipnya, teknik dasar dalam cabang olahraga karate ada tiga, yaitu sebagai berikut ini.

1. Kihon

Kihon adalah teknik-teknik dasar dalam latihan karate. Kihon merupakan teknik pertama akan dipelajari dan diajarkan pada saat seseorang mengizinkan untuk mempelajari dan mendalami ilmu beladiri karate. Adapun teknik yang diajarkan dan dipelajari dalam *kihon* adalah teknik berdiri (*Dachi*), teknik pukulan (*Tsuki*), teknik tangkisan (*Uke*), teknik tendangan (*Geri*), dan teknik sentakan (*Uchi*). *Kihon* dimulai dengan mempelajari pukulan dan tendangan. Pada tahap kihon, karateka akan mendapatkan sabuk putih. Selanjutnya, akan dikembangkan dengan mempelajari udah mulai belajar bantingan, akan ada kenaikan tingkat menjadi sabuk coklat. Orang yang sudah mendapatkan sabuk hitam atau DAN, dianggap sudah menguasai semua teknik karate dengan baik.

Teknik dasar (*kihon*) adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik kuda-kuda, teknik memukul, teknik menendang, dan teknik menangkis. Teknik dasar (*kihon*) sangat mempengaruhi terhadap jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*). Abdul Wahid (2007) menyatakan bahwa “*kihon* merupakan pondasi/awal/akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun *kumite*.” Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga karate adalah pukulan, tendangan, hantaman, dan tangkisan. *Kihon* merupakan bentuk latihan teknik dasar yang wajib bagi tahap pemula maupun tahap lanjutan, oleh karena *kihon* berisikan tentang latihan teknik yang dapat menunjang terhadap seorang atlet kata maupun atlet *kumite*. Latihan *kihon* harus sering dilakukan oleh karateka, karena apabila sudah tidak dilatih lagi maka teknik-teknik dalam karatenya tidak akan baik, seperti kuda-kuda, pukulan, tendangan, maupun tangkisan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nakayama (dalam Abdul Wahid, 2007) mengemukakan bahwa ada tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam membentuk *kihon* dengan sesempurna mungkin, yaitu:

- a. Bentuk yang benar.
- b. Keseimbangan dan relaksasi yang tepat.

- c. Konsentrasi dan relaksasi yang tepat.
- d. Pelatihan kekuatan otot.
- e. Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan.
- f. Pernapasan yang kontributif dan efisien.
- g. Peran pinggul yang seoptimal mungkin.

Teknik dasar (kihon) memiliki prinsip-prinsip dalam melakukannya dan memiliki peranan yang sangat penting dalam kesempurnaan gerakan-gerakan teknik dasar. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979), terdapat tujuh prinsip-prinsip teknik karate, yaitu: bentuk, tenaga dan kecepatan, pemusatan dan pengendoran tenaga, memperkuat tenaga otot, irama dan tepat waktu, pinggul, dan pernapasan

2. Kata

Kata adalah latihan jurus. Pada tahap latihan kata bukan hanya berlatih secara fisik, melainkan juga mempelajari tentang prinsip-prinsip bertarung. Gerakan-gerakan dasar yang sudah dipelajari pada tahap kihon, akan dirangkai menjadi sebuah pola serangan pada tahap kata. Setiap gerakan yang diajarkan pada tahap kata, memiliki ritme gerakan hingga pola pernapasan yang berbeda.

Teknik dasar kata secara harfiah adalah bentuk atau pola yang ada dalam karate. Kata sebenarnya bukan hanya pelatihan secara fisik atau banyak orang yang mengatakan seperti aerobik, melainkan lebih dari itu. Dalam teknik dasar Kata banyak pembelajaran tentang prinsip bertarung. Untuk tiap Kata, mempunyai aliran gerak dan nama yang berbeda, seperti: Kata Tekki yang ada pada aliran Shotokan yang lebih dikenal dengan istilah 'Naihanchi' yang berada di aliran Shito Ryu. Hal tersebut yang memengaruhi Bunkai pada setiap aliran juga menjadi tak sama antara yang satu dengan yang lain.

Teknik kata disebut juga dengan jurus atau rangkaian gerak, dimana pada saat bermain memiliki banyak kriteria pemilaiannya baik dari unsur teknik, fisik, maupun ekspresi pada saat melakukan nomor kata tersebut. Pada kata memiliki rangkaian gerak yang mana tujuannya untuk menyerang dan menangis, yang memiliki arti bahwa kata merupakan bentuk rangkaian teknik yang terdiri dari serangan dan tangkisan (Sagitarius, 2008). Kata dalam istilah pada umumnya adalah jurus dalam karate bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (embusen) yang sudah ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi sesuai

keinginan kita. Adapun setiap gerakan-gerakan pada kata tersebut adalah inti dari beladiri karate yang merupakan jiwa dari karate. Untuk itu, dalam melakukan kata, karateka harus dapat menjiwai agar setiap gerakan-gerakan yang dilakukan memperoleh hasil yang maksimal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008) bahwa inti dari kata adalah sebagai simbolisasi suatu tujuan gerakan yang diikuti oleh jiwa dari seorang karateka dalam memahami dan mendalami ilmu beladiri karate.

Kata sudah bersifat baku sehingga dalam malakukannya harus mengikuti kaidah atau aturan-aturan yang sudah diterapkan pada kata tersebut. Sabeth Muchsin (1979) mengemukakan bahwa “Kata” atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua teknik mendasar: tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis) . Sejak zaman dulu, berbagai bentuk jurus telah dijadikan intisari dari karate yang selanjutnya dikembangkan dan disempurnakan oleh para ahli generasi tua melalui latihan dan pengalaman yang lama. Berikut sifat-sifat khas dari jurus (kata) yang ditulis oleh Sabet Muchsin yang dikutip dari Okinawa.

- a. Tiap-tiap jurus mempunyai jumlah gerakan yang tetap (dua puluh, empat puluh, dll) dan harus dilakukan menurut susunan (dan urutan) yang tertentu (yang benar).
- b. Gerakan pertama dan gerakan terakhir dari setiap kata harus dilakukan ditempat yang sama (mulai dan akhir pada tempat atau titik yang sama). Setiap jurus mempunyai garis peragaan yang tertentu dan tetap seperti garis lurus, huruf I, huruf I, dst dan bentuk (*) dan lain-lain.
- c. Didalam latihan kata, terdapat jurus-jurus yang wajib dipelajari (jurus wajib) dan yang pilihan (jurus pilihan). Jurus wajib terdiri dari lima Heian kata (jurus tenang damai) dan tiga Tekki kata (jurus satria tunggang kuda). Jurus pilihan terdiri atas: bassai, kanku, empi, hangetsu, jutte, gankaku, dan join. Jurus lainnya: meikyo, chinte, nijushiho, hyakuhachiho, sanchin, tensho, unsu, sochin, dan seienchin.
- d. Untuk melakukan jurus secara dinamis, tiga ketentuan yang harus selalu diingat dan disadari, yaitu pengarahannya yang benar (lemah atau kuat), kecepatan gerakan, lambat atau cepat, serta

perentangan dan pengkerutan otot. Adapun keindahan, kekuatan, dan irama dari setiap jurus tergantung dari ketiga hal tersebut.

- e. Pada saat mulai dan pada saat akhir dari setiap jurus, karateka harus menundukkan kepala, karena itu merupakan bagian dari jurus. Bila melakukan jurus dengan berhasil, tundukan kepala pada saat memulai dan pada waktu menyelesaikannya.

3. Kumite

Sebagaimana pengertian Kata yang telah dipaparkan diatas, kata latihan jurus untuk mempelajari teknik-teknik meyerang dan menangkis, serta gerakan tubuh pada umumnya, yang mana musuh dalam khayalan. Di dalam pertarungan (kumite) dua orang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik beladiri karate yang mana saling mencari point. Kumite (pertarungan) pada cabang olahraga terdapat tiga jenis/bentuk, yaitu: *kihon kumite* (pertarungan dasar), *ippon kumite* (pertarungan satu teknik), dan *jiyu kumite* (pertarungan bebas) Sabeth Muchsin (1979). Pertarungan dasar bertujuan untuk mempelajari teknik dasar, dengan memperhatikan tingkat kemampuan dari murid. Adapun pertarungan satu teknik bertujuan untuk mempelajari teknik menyerang dan teknik membela diri, melatih gerakan tubuh, dan mempelajari dalam pengaturan jarak. Sementara pertarungan bebas tidak ada perjanjian atau pengaturan teknik sebelumnya, dimana pasangan diperbolehkan dan bebas menggunakan kekuatan mental dan fisiknya, namun wajib mengendalikan tinjauan, sentakan dan tendangannya dengan ketat. Artinya, mengenai secara langsung pada sasaran (lawan) sungguh-sungguh dilarang, sehingga pukulan harus berhenti tepat sebelum mencapai titik vital dari lawan. Karateka yang berlatih dengan baik akan dapat melakukan hal tersebut dengan mudah, tak peduli bagaimanapun kuat dan cepatnya teknik yang dilancarkan.

Teknik kumite biasanya dilakukan oleh para karateka yang berada di tingkat lanjut, seperti sabuk biru atau lebih. Tetapi, pada saat ini ada dojo yang menawarkan pengajaran atau menawarkan pelatihan pada karatedo sabuk kuning atau pada tingkat pemula. Kumite yang diajari oleh karateka pertama adalah Go hon kumite. Go hon kumite dipelajari sebelum mempelajari Kumite yang lain, seperti Kumite bebas atau Jiyu Kumite. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- a. Pada aliran *Kyokushin* atau aliran kontak langsung, para karateka harus membiasakan untuk dapat melakukan teknik *Kyokushin* ketika ada di sabuk biru. Para karateka atau praktisi *kyokushin* dapat melakukan pukulan atau tendangan ke lawan saat bertanding dengan tenaga yang maksimal.
- b. Pada aliran *Shotokan* yang berasal di Jepang, teknik *kumite* hanya diperuntukkan bagi karateka yang sudah memiliki atau berada pada tingkat sabuk hitam. Pada hal ini, karateka harus mampu mengontrol dan mengendalikan setiap pukulan yang diberikan kepada lawan bertanding agar lawan tersebut tidak mengalami cedera.
- c. Pada aliran *Wado-ryu* yang menjadi aliran dengan kombinasi teknik *jujitsu*, yang memiliki dua jenis teknik *kumite*. Pertama, adalah teknik *Shiai* yaitu mempelajari teknik-teknik yang boleh digunakan selama pertandingan. Teknik yang kedua adalah teknik *Goshinjutsu Kumite*, yaitu menggunakan seluruh teknik yang meliputi teknik kunci, menyerang pada titik vital, dan bantingan.

Kumite adalah latihan bertanding. Latihan bertanding hanya dapat dilakukan oleh orang yang sudah memegang minimal sabuk biru. Teknik *kumite* biasanya dilakukan oleh para karateka yang berada di tingkat lanjut. Tingkat lanjut di sini seperti sabuk biru, atau lebih. Tetapi, pada saat ini ada dojo yang menawarkan pengajaran atau menawarkan pelatihan pada *karatedo* sabuk kuning atau pada tingkat pemula. *Kumite* yang diajari oleh karateka pertama adalah *Go hon kumite*. *Kumite* tersebut dipelajari sebelum mempelajari *Kumite* yang lain, seperti *Kumite bebas* atau *Jiyu Kumite*.

Pada aliran *Kyokushin* atau aliran kontak langsung, para karateka harus membiasakan untuk dapat melakukan teknik *Kyokushin* ketika ada di sabuk biru. Para karateka atau praktisi *kyokushin* dapat melakukan pukulan atau tendangan ke lawan saat bertanding dengan tenaga yang maksimal. Pada aliran *Shotokan* yang berasal di Jepang, teknik *Kumite* hanya diperuntukkan bagi karateka yang sudah memiliki atau berada pada tingkat sabuk hitam. Pada hal ini, karateka harus mampu mengontrol dan mengendalikan setiap pukulan yang diberikan kepada lawan bertanding agar lawan tersebut tidak mengalami cedera.

Pada aliran *Wado-ryu* yang menjadi aliran dengan kombinasi teknik *jujitsu* dan karate ini. Teknik *Kumite* ada dua jenis. Pertama, teknik *Shiai*. Teknik ini pelatihannya hanya teknik-teknik yang boleh digunakan

selama pertandingan. Teknik yang kedua adalah teknik *Goshinjutsu Kumite*. Teknik ini menggunakan seluruh teknik. Maka itu, teknik ini disebut teknik Kumite untuk bela diri karena teknik jujutsu seperti teknik kunci, menyerang pada titik vital dan bantingan.

Teknik dasar yang harus dipelajari pada beladiri karate sangat beragam. Untuk itu, dalam mempelajari teknik dasar karate harus dilakukan secara bertahap, kontinyu, dan berkelanjutan agar dapat memperoleh gerakan yang baik dan benar. Berikut adalah macam-macam teknik dasar seni beladiri karate yang harus dipelajari dan dikuasai oleh setiap karateka secara baik dan benar.

a. Kuda-kuda (Dachi)

Terdapat empat jenis kuda-kuda dalam seni beladiri karate, yaitu: kuda-kuda dasar (*hachiji-dachi*), kuda-kuda berat belakang (*ko-kutsu-dachi*), kuda-kuda berat depan (*zen-kutsu-dachi*), dan kuda-kuda berat tengah (*sanshin-dachi*). *Dachi* atau yang juga disebut dengan '*Tachi*' berarti kuda-kuda dalam bahasa Jepang. Teknik *dachi* mengajarkan bagaimana posisi kaki dalam berbagai posisi di karate. Kuda-kuda sangat penting dalam karate karena merupakan faktor besar yang memengaruhi pemberian kekuatan serta respons cepat dalam berbagai situasi. *Dachi* ditekankan dalam *Kihon* atau pelatihan dasar. Pada beladiri karate ada banyak jenis posisi kuda-kuda, di antaranya:

- 1) Kuda-kuda dasar atau kaki yang perlu dibuka selebar bahu, yaitu *hachiji-dachi*



Gambar 2.1. Hachiji-Dachi (Dokumen Pribadi)

- 2) Kuda-kuda berat belakang, yaitu *ko-kutsu-dachi*



Gambar 2.2. Ko-Kutsu-Dachi (Dokumen Pribadi)

- 3) Kuda-kuda berat depan, yaitu *zenkutsu dachi*



Gambar 2.3. Zenkutsu Dachi (Dokumen Pribadi)

- 4) Kuda-kuda berat tengah, yaitu *sanshin-dachi*



Gambar 2.4. Sanshin-Dachi (Dokumen Pribadi)

- 5) Kuda-kuda berat tengah namun kaki dirapatkan (dalam *Kata Unsu*), yaitu *heisoku-dachi*.



Gambar 2.5. Heisoku-Dachi (Dokumen Pribadi)

- 6) Kuda-kuda berat tengah (dalam *Kata Hangetsu*), yaitu *hangetsu-dachi*.



Gambar 2.6. Hangetsu-Dachi (Dokumen Pribadi)

- 7) Kuda-kuda berat tengah (dalam *Kata Sochin*), yaitu *sochi-dachi*.



Gambar 2.7. Sochi-Dachi (Dokumen Pribadi)

- 8) Kuda-kuda berat belakang (dalam *Kata Unsu*), yaitu *neko-ashi-dachi*.



Gambar 2.8. *Neko-Ashi-Dachi* (Dokumen Pribadi)

- 9) Kuda-kuda *Kosa-dachi*



Gambar 2.9. *Kosa-Dachi* (Dokumen Pribadi)

- 10) Kuda-kuda *shiko-dachi*



Gambar 2.10. *Shiko-Dachi* (Dokumen Pribadi)

b. Pukulan (*Zuki*)

Teknik pukulan digunakan untuk menyerang lawan menggunakan tangan. Pada olahraga beladiri karate terdapat banyak jenis pukulan, misalnya: 1) pukulan yang mengarah ke kepala (*oi-zuki-jodan*), 2) pukulan dan dorongan (*morete-zuki*), 3) sikutan (*empei*), dan 4) tangan palu (*tetsui-uchi*). Dalam seni bela diri karate, 'tsuki' atau 'zuki' adalah istilah yang digunakan untuk pukulan. Pukulan jenis ini biasanya dilakukan menggunakan dua ruas jari depan, yang disebut dengan *seiken* (tinju depan). Teknik pukulan *seiken* adalah teknik serangan yang paling populer di cabang olahraga karate. Teknik pukulan *seiken* sering digunakan karena efisien, cepat, bertenaga, dan serbaguna. Selain itu, pukulan *seiken* efektif untuk menjaga posisi tangan agar tetap kukuh dan stabil sehingga mampu menahan benturan. Untuk mengenal lebih dalam lagi mengenai *zuki*, berikut beberapa teknik pukulan dalam karate yang perlu diketahui:

- 1) Pukulan mengarah ke ulu hati atau perut, yaitu *chudan tsuki*



Gambar 2.11. Chudan Tsuki (Dokumen Pribadi)

- 2) Pukulan mengarah ke kepala, yaitu *jodan tsuki*



Gambar 2.12. Jodan Tsuki (Dokumen Pribadi)

- 3) Pukulan mengarah ke perut, namun kaki tak melangkah, yaitu *gyaku-zuki*



Gambar 2.13. Gyaku-Zuki (Dokumen Pribadi)

- 4) Pukulan mengarah ke kepala, namun kaki tak melangkah, yaitu *kisame-zuki*



Gambar 2.14. Kisame-Zuki (Dokumen Pribadi)

- 5) Pukulan dan dorongan, yaitu *morete-zuki*



Gambar 2.15. Morete-Zuki (Dokumen Pribadi)

- 6) Pukulan dalam bentuk seperti soto-ude-uke, yaitu *ura-zuki*



Gambar 2.16. Ura-Zuki (Dokumen Pribadi)

- 7) Pukulan ganda menggunakan kedua tangan, yaitu *yama-zuki*



Gambar 2.17. Yama-Zuki (Dokumen Pribadi)

- 8) Pukulan menggunakan tangan bagian dalam yang juga bentuknya seperti agi-uke, yaitu *agi-zuki*



Gambar 2.18. Agi-Zuki (Dokumen Pribadi)

9) Sikutan, yaitu *empi*



Gambar 2.19. Empi (Dokumen Pribadi)

10) Tangan pedang, yaitu *tate-shuto*



Gambar 2.20. Tate-Shuto (Dokumen Pribadi)

11) Pukulan dengan satu buku jari, yaitu *Ippon ken*



Gambar 2.21. Ippon Ken (Dokumen Pribadi)

12) Tusukan dengan jari-jari tangan, yaitu *nukite*



Gambar 2.22. Nukite (Dokumen Pribadi)

13) Tangan pedang, yaitu *haito-uchi*



Gambar 2.23. Haito-Uchi (Dokumen Pribadi)

14) Tangan pedang, yaitu *haishu-uchi*



Gambar 2.24. Haishu-Uchi (Dokumen Pribadi)

15) Pukulan menyamping, yaitu *uraken-uchi*



Gambar 2.25. Uraken-Uchi (Dokumen Pribadi)

16) Tangan palu, yaitu *tetsui-uchi*



Gambar 2.26. Tetsui-Uchi (Dokumen Pribadi)

17) Tangan elang, yaitu *Washide*



Gambar 2.27. Washide (Dokumen Pribadi)

c. Tendangan (Geri)

Teknik tendangan (geri) merupakan satu di antara teknik vital pada beladiri karate. Gerakan teknik tendangan digunakan saat menyerang lawan selain penggunaan pukulan. Pada beladiri karate terdapat beberapa teknik tendangan yang diajarkan. Adapun jenis tendangan pada karate didasarkan dari bagaimana cara melakukan dan perkenaan bagian kaki terhadap sasaran. Berikut jenis-jenis tendangan yang perlu diperhatikan dan bahkan dikuasai dengan baik oleh para karateka:

- 1) Tendangan belakang, yaitu *usiro-geri*



Gambar 2.28. Usiro-Geri (Dokumen Pribadi)

- 2) Tendangan menggunakan kaki bagian samping, yaitu *yoko-geri-keange*.



Gambar 2.29. Yoko-Geri-Keange (Dokumen Pribadi)

- 3) Tendangan menggunakan kaki bagian samping atau disodok, yaitu *yoko-geri-kekome*



Gambar 2.30. Yoko-Geri-Kekome (Dokumen Pribadi)

- 4) Tendangan menggunakan kaki bagian atas, yaitu *mawashi-geri*.



Gambar 2.31. Mawashi-Geri (Dokumen Pribadi)

- 5) Tendangan yang mengarah ke perut maupun kepala dengan arah ke depan, yaitu *mae-geri*.



Gambar 2.32. Mae-Geri (Dokumen Pribadi)

6) Tendangan bulan sabit, yaitu *mikazuki-geri*.



Gambar 2.33. Mikazuki-Geri (Dokumen Pribadi)

7) *Hiza-geri*



Gambar 2.34. Hiza-geri (Dokumen Pribadi)

d. Tangkisan (Uke)

Terdapat beberapa jenis tangkisan yang bisa dilakukan untuk melindungi tubuh dari serangan dalam beladiri karate, misalnya yaitu: tangkisan tengah (*uchi-ude-uke* dan *soto-ude-uke*), tangkisan atas (*agi-uke*), dan tangkisan bawah (*gedan-barai*). Teknik dasar karate yang terakhir adalah *Uke*. Dalam seni bela diri karate, *Uke* mengacu pada teknik tangkisan. Tangkisan atau blok secara umum digunakan untuk

bertahan dan menghindari serangan. Berikut adalah teknik tangkisan yang diajarkan dalam beladiri karate.

- 1) Tangkisan dengan bentuk seperti *morote-zuki*, yaitu *morote-uke*



Gambar 2.35. Morote-Uke (Dokumen Pribadi)

- 2) Tangkisan menggunakan kedua tangan yang disilang, yaitu *juji-uke*.



Gambar 2.36. Juji-Uke (Dokumen Pribadi)

- 3) Tangkisan menggunakan tangan pedang, yaitu *shuto-uke*



Gambar 2.37. Shuto-Uke (Dokumen Pribadi)

- 4) Tangkisan tengah berasal dari bawah ketiak, yaitu *uchi-ude-uke*



Gambar 2.38. Uchi-Ude-Uke (Dokumen Pribadi)

- 5) Tangkisan tengah berasal dari belakang telinga, yaitu *soto-ude-uke*



Gambar 2.39. Soto-Ude-Uke (Dokumen Pribadi)

- 6) Tangkisan atas, yaitu *agi-uke*



Gambar 2.40. Agi-Uke (Dokumen Pribadi)

7) Tangkisan bawah, yaitu *gedan barai*



Gambar 2.41. Gedan Barai (Dokumen Pribadi)

8) Tangkisan menggunakan telapak tengah tangan, yaitu *teisho-uke*



Gambar 2.42. Teisho-Uke (Dokumen Pribadi)

9) Tangkisan baji, yaitu *kakiwake uke*



Gambar 2.43. Kakiwake Uke (Dokumen Pribadi)

- 10) Tangkisan bawah dengan telapak tangan terbuka, yaitu *shuto gedan*



Gambar 2.44. Shuto Gedan (Dokumen Pribadi)

E. Peraturan Pertandingan Karate Tahun 2020

Pengaturan pertandingan karate dibagi menjadi dua jenis, yaitu: kumite (Perkelahian) dan kata (Jurus). Pada buku ini hanya menjelaskan tentang beberapa peraturan pertandingan perlu diketahui secara umum.

1. Kumite (Perkelahian); Putera dan Puteri

Kumite untuk putra dan putri dibagi atas: kumite perorangan dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan kumite beregu tanpa pembagian kelas berat badan (khusus untuk putera). Sistem pertandingan yang dipakai adalah refenchange (WUKO) atau babak kesempatan kembali kepada atlet yang pernah dikalahkan oleh sang juara. Pertandingan dilakukan dalam satu babak (2-3 menit bersih) dan 1 babak perpanjangan kalau terjadi seri (enchosen), sedangkan didalam pertandingan beregu tidak ada waktu perpanjangan. Apabila pada babak perpanjangan masih mengalami nilai seri, maka akan diadakan pemilihan karateka yang paling ofensif dan agresif sebagai pemenang. Berikut penjelasan ringkas terkait peraturan pertandingan karate yang di terjemahkan oleh Dewan Wasit PB FORKI (2020).

1) Area Pertandingan Kumite

- a) Area pertandingan harus berupa area persegi berdasarkan standar WKF, dengan sisi-sisi sepanjang delapan meter (diukur dari luar) dengan tambahan satu meter padasemua sisi sebagai area

aman. Pada tiap sisi akan ada tambahan 2 meter lagi sebagai area aman yang bebas dari penghalang. Jika area pertandingan menggunakan panggung, area aman harus ditambah 1 meter lagi pada tiap sisinya.

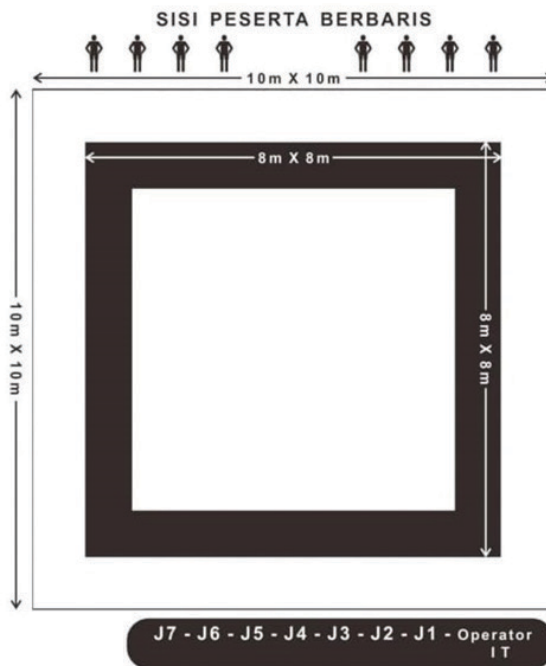
- b) Dua matras dibalik dengan sisi warna merah di atas dalam jarak 1 meter dari titik tengah matras sebagai tempat posisi tiap peserta. Ketika memulai atau melanjutkan pertarungan para peserta akan berdiri saling berhadapan di sisi bagian pinggir-tengah dari matras merahnya masing-masing.
- c) Wasit akan berdiri ditengah kedua matras tsb menghadap pada kedua peserta pada jarak satu meter dari batas area aman.
- d) Para Juri akan ditempatkan pada keempat sudut pada area aman. Wasit dapat bergerak ke seluruh area tatami termasuk pada area aman. Masing-masing Juri akan dilengkapi dengan satu bendera merah dan satu bendera biru.
- e) Pengawas Pertandingan/Kansa akan duduk di luar area aman, dibelakang kiri atau kanan wasit. Dia akan dilengkapi dengan sebuah bendera merah atau alat penanda dan sebuah peluit.
- f) Pengawas Nilai duduk di meja administrasi pertandingan, di antara Pencatat Nilai dan Pencatat Waktu.
- g) Pelatih/Ofisial duduk di luar area aman & menghadap ke arah meja administrasi pertandingan. Jika tatami berupa panggung para ofisial duduk di luar panggung
- h) Batas berukuran satu meter harus berbeda warna matrasnya dari warna matras pada area yang lain.

Penjelasan:

- a) Tidak boleh ada papan, dinding, pilar iklan dan sejenisnya dalam jarak satu meter disebelah luar area aman.
- b) Matras yang digunakan tidak boleh licin dimana matras ini akan menempel dengan lantai secara benar, tapi harus mempunyai gesekan yang rendah pada bagian atas matras. Wasit harus memastikan bahwa bagian matras tidak bergerak terpisah ketika pertandingan sedang berlangsung, karena pergeseran dapat menyebabkan luka dan akan mengakibatkan bahaya. Matras yang digunakan adalah matras yang telah disetujui desainnya oleh WKF.



Gambar. 2.45. Bagan Area Pertandingan Kumite (WKF, 20220)



Gambar. 2.46. Bagan Area Pertandingan Kata (WKF, 20220)

2) Pakaian Resmi

- 1) Para Peserta dan para Pelatihnya harus mengenakan pakaian resmi sebagaimana yangtelah ditentukan.
- 2) Komisi Wasit dapat menindak peserta atau pelatih/ofisial yang tidak mematuhi peraturan.

3) Wasit

- 1) Wasit dan Juri harus mengenakan seragam resmi yang ditentukan oleh Komisi Wasit, seragam ini harus dipakai pada semua kesempatan turnamen & penataran / pelatihan.
- 2) Seragam resmi adalah sebagai berikut:
 - Jas model kancing berbaris tunggal berwarna biru gelap (kode warna 19-4023 TPX).
 - Kemeja putih lengan pendek.
 - Dasi resmi tanpa penjepit dasi.
 - Peluit warna hitam & tali putih polos untuk gantungan peluit.
 - Celana panjang dengan warna abu-abu terang polos yang tidak digulung keluar
 - Kaos kaki berwarna biru gelap atau hitam dan sepatu jenis slip-on berwarna hitamuntuk digunakan pada area pertandingan.
 - Penutup kepala wajib atas alasan keagamaan sesuai jenis yang ditentukan olehWKF diijinkan baik untuk pria & wanita.
 - Wasit/Juri boleh menggunakan cincin kawin model polos.
 - Wasit/Juri wanita boleh menggunakan jepit rambut dan serta anting-anting telinga model polos.
- 3) Bagi pertandingan di tingkat Olimpiade, Olimpiade Remaja, pesta olahraga tingkat benua dan kegiatan multi cabang olahraga resmi lainnya dimana seragam khusus memang telah disediakan bagi para wasit dengan tanggungan biaya panitia, seragamresmi perwasitan boleh diganti sesuai desain dimana sebelumnya telah diajukan secara resmi pada WKF dan kemudian akan mempelajarinya serta menyetujuinya secara resmi.

4) Peserta

- a) Peserta harus mengenakan karate-gi berwarna putih yang tidak bercorak, bergaris & tanpa berisi bordiran pribadi lainnya selain yang sudah ditentukan oleh Komisi Eksekutif WKF. Lambang nasional atau bendera negara akan dipakai pada dada kiri karate-gi dan ukuran keseluruhannya tidak boleh melebihi 12 cm x 8 cm. Hanya label produk asli yang dapat terlihat pada karate-gi. Sebagai tambahan, nomor identifikasi yang dikeluarkan oleh panitia pelaksana akan dipasang pada bagian punggung. Satu peserta harus mengenakan sebuah sabuk berwarna merah dan satunya lainnya sabuk berwarna biru. Sabuk merah dan biru harus berukuran lebar 5 cm dan setelah diikat panjang kedua ujungnya sekitar 15 cm dari simpul sabuk tapi tidak boleh lebih panjang daripada $\frac{3}{4}$ panjang paha. Sabuk harus berwarna biru & merah polos tanpa hiasan / bordiran tulisan apapun selain label pabrik.
- b) Walaupun adanya paragraf 1 di atas, Komisi Eksekutif dapat memberi wewenang penerbitan label khusus atau merk dari penyandang dana / sponsor yang disetujui.
- c) Karate-gi bagian atas, ketika diikat diseperti pinggang dengan sabuk, harus memiliki panjang minimum yang menutupi / meliputi pinggul, tapi tidak boleh melebihi dari $\frac{3}{4}$ panjang paha. Untuk wanita, kaos putih polos boleh dikenakan di dalam karate-gi.
- d) Tali pengikat Karate-gi bagian atas harus terikat. Karate-gi bagian atas tanpa tali pengikat tidak boleh digunakan. Panjang maksimum lengan karate-gi tidak boleh melebihi/melewati lekukan pergelangan tangan dan tidak boleh lebih pendek daripada setengah dari lengan (siku), lengan karate-gi tidak diperkenankan untuk digulung. Tali pengikat karate-gi bagian atas harus terikat pada awal pertarungan. Jika tali tersebut putus di tengah pertarungan, peserta tidak perlu mengganti karate-gi bagian atasnya.
- e) Celana harus cukup panjang untuk menutupi sekurang-kurangnya $\frac{2}{3}$ dari tulang kering dan tidak boleh mencapai di bawah tulang mata kaki dan tidak boleh digulung.

- f) Peserta harus menjaga rambutnya agar tetap bersih dan dipangkas rapi sampai batas yang tidak mengganggu selama pertarungan. Hachimaki (ikat kepala) tidak diijinkan. Kalau Wasit menganggap rambut peserta terlalu panjang dan atau tidak bersih/rapi, Wasit dapat mengeluarkan peserta dari pertandingan. Jepitan rambut dari logam, pita, manik-manik dan hiasan lain dilarang. Satu atau dua buah tali rambut berbahan karet untuk mengikat satu ikatan rambut / poni diizinkan.
- g) Peserta diijinkan mengenakan penutup kepala wajib atas alasan keagamaan sesuai jenis yang ditentukan oleh WKF baik untuk pria & wanita. Berwarna hitam polos & menutupi rambut tapi tidak menutupi daerah tenggorokan.
- h) Peserta harus berkuku pendek dan tidak diijinkan mengenakan objek-objek logam atau yang lainnya yang mungkin dapat melukai lawannya. Penggunaan kawat gigi berbahan logam harus disetujui dulu oleh wasit dan dokter pertandingan resmi, dan merupakan tanggung jawab penuh dari peserta atas setiap cedera yang mungkin terjadi.
- i) Berikut ini perlengkapan pelindung yang diwajibkan:
- Pelindung tangan yang diijinkan oleh WKF, satu peserta menggunakan warna merah dan yang lainnya menggunakan warna biru.
 - Pelindung gusi.
 - Pelindung badan wajib bagi seluruh peserta dalam semua kategori umur, untuk peserta wanita ditambah pelindung khusus dada yang diijinkan oleh WKF.
 - Pelindung tulang kering yang diijinkan oleh WKF, satu peserta menggunakan warna merah dan yang lainnya menggunakan warna biru.
 - Pelindung kaki yang diijinkan oleh WKF, satu peserta menggunakan warna merah dan yang lainnya menggunakan warna biru.

Pelindung wilayah alat vital tidak wajib, tapi apabila digunakan, maka bentuk dan tipenya adalah yang diijinkan oleh WKF.

- j) Kacamata tidak diijinkan. Lensa kontak lunak (soft contact lenses) dapat dikenakan dengan resiko ditanggung sendiri oleh peserta.
- k) Memakai pakaian dan menggunakan perlengkapan di luar standar WKF adalah dilarang.
- l) Semua perlengkapan pelindung yang akan digunakan harus termasuk dalam daftar WKF Homologated.
- m) Adalah tugas dari Pengawas Pertandingan (Kansa) untuk memastikan bahwa sebelum pertandingan peserta sudah menggunakan perlengkapan yang diijinkan. (Pada kejuaraan Internasional, Regional dan Nasional, harus menggunakan perlengkapan yang disetujui oleh WKF dan tidak boleh ditolak).
- n) Penggunaan pembalut, pelapis atau alat bantu lain karena luka harus disetujui oleh Wasit dengan terlebih dahulu mendapat saran dari dokter pertandingan resmi.

5) Pelatih

Pelatih seharusnya pada setiap saat, dan selama kejuaraan berlangsung mengenakan setelan pakaian sport (*training suite*) resmi dari Federasi Nasionalnya dan menunjukkan kartu identitas resmi dengan pengecualian pada babak perebutan medali kejuaraan resmi WKF, dimana pelatih pria diwajibkan mengenakan setelan jas warna gelap, kemeja dan dasi sedangkan pelatih wanita boleh memilih untuk mengenakan gaun terusan formal, setelan jas-celana panjang atau setelan jas-rok dengan warna gelap. Para pelatih pria & wanita juga diijinkan mengenakan penutup kepala wajib atas alasan keagamaan sesuai jenis yang ditentukan oleh WKF bagi Wasit dan Juri.

6) Lama Waktu Pertandingan

- 1) Lama waktu pertandingan kumite adalah 3 menit untuk Senior Putra & Putri (baik perorangan atau beregu). Untuk Under 21 Putra & Putri juga selama 3 menit. Junior dan Kadet selama 2 menit baik untuk putra maupun putri.
- 2) Pengatur waktu pertandingan dimulai ketika Wasit memberi tanda untuk memulai dan berhenti setiap ia berseru YAME.

- 3) Pencatat waktu akan memberi tanda dengan / melalui bel yang bersuara sangat jelas atau dengan peluit, menandakan waktu “15 detik terakhir” dan “waktu telah habis”, tanda “waktu telah habis” menandakan akhir dari suatu pertarungan.
- 4) Peserta diberikan waktu jeda di antara babak pertandingan yang diikutinya, sesuai standar lama waktu pertandingan untuk tujuan istirahat. Pengecualian dalam kasus untuk mengganti warna peralatan diberikan waktu hingga lima menit.

7) Penilaian

Adapun tingkat penilaian pada pertandingan karate pada kategori Kumite adalah sebagai berikut:

- 1) IPPON (3 angka)
- 2) WAZA-ARI (2 angka)
- 3) YUKO (1 angka)

2. Kata (Jurus); Putra dan Putri

Pada pertandingan kata yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putra maupun putri . Sesuai dengan kata pilihan atau kata wajib dalam peraturan pertandingan. Peserta harus memeragakan kata wajib (Shitei), apabila lulus maka peserta untuk mengikuti babak selanjutnya dia dapat memeragakan kata pilihan (Tokui). Adapun peraturan pertandingan karate pada kategori kata berdasarkan hasil terjemahan Dewan Wasit PB FORKI (2020) di antaranya:

a. Aturan pertandingan kata

- 1) Pertandingan Kata terdiri atas pertandingan perorangan dan beregu. Pertandingan beregu pesertanya terdiri atas tim-tim, yang masing-masing terdiri dari tiga orang. Setiap tim terdiri atas putra saja atau putri saja. Pertandingan perorangan Kata terdiri dari pertandingan perorangan secara terpisah dalam bagian putra dan putri.
- 2) Untuk pertandingan WKF tingkat dunia dan benua, 4 peraih medali dari turnamen sebelumnya dipisah di tiap bagan pada tiap kelas yang sama. Untuk turnamen Karate 1 & Premier League, para peserta yang menduduki peringkat 8 besar pada data resmi

WKF (sampai sehari sebelum pertandingan) dipisah di tiap bagan pada tiap kelas yang sama. Ketentuan pemisahan tidak diterapkan ke posisi bawah pada bagan pertandingan (tidak bertanding di babak / penampilan Kata awal) jika tidak ada peserta lainnya yang memenuhi syarat untuk dilakukan pemisahan di tiap bagan pada tiap kelas yang sama.

- 3) Sistem penilaian elektronik harus melakukan pengundian secara acak terkait urutan penampilan peserta sebelum tiap babak/grup dimulai, perkecualian pada babak perebutan medali.
- 4) Jumlah peserta akan menentukan jumlah grup yang nantinya menentukan jumlah babak/putaran penyisihan / penampilan Kata.
- 5) Sistem penyisihan yang digunakan untuk Kata adalah pembagian para peserta (baik perorangan maupun beregu) dalam grup-grup yang setara / seimbang yang berisi 8 peserta (dengan pengecualian jika jumlah total peserta kurang dari 11 atau lebih dari 96).
- 6) Jumlah peserta tiap grup umumnya 8; namun jika jumlah total dari peserta antara 65-96 maka dibagi dalam 8 grup namun jumlah peserta tiap grup tidak boleh lebih dari 12.
- 7) Jika jumlah total dari peserta 97-192 maka dibagi dalam 16 grup, pada tiap grup tetap hanya akan meloloskan 4 peserta peraih nilai tertinggi untuk maju ke ke putaran berikutnya (total ada 8 grup dengan 64 peserta yang lolos ke babak kedua).
- 8) Jika jumlah total dari peserta lebih dari 192 maka dibagi dalam 32 grup, pada tiap grup tetap hanya akan meloloskan 4 peserta peraih nilai tertinggi untuk maju ke ke putaran berikutnya (total ada 16 grup dengan 128 peserta yang lolos ke babak kedua).
- 9) Panel Juri yang sama harus ditugaskan bagi semua peserta dalam satu grup pada satu babak / putaran.
- 10) Sistem *repechage* tidak diterapkan kecuali jika ditentukan secara khusus dalam sebuah kejuaraan.
- 11) Peserta perorangan atau beregu yang tidak hadir ketika dipanggil akan didiskualifikasi (KIKEN) dari kategori ini. Diskualifikasi dengan KIKEN berarti bahwa peserta yang menerimanya hanya didiskualifikasi dari kategori itu saja, pada kategori lainnya masih dapat bertanding.

- 12) Pada babak perebutan medali pertandingan Kata Beregu, kedua tim akan menampilkan Kata pilihan mereka dengan cara yang biasa. Kemudian mereka akan menampilkan satu demonstrasi dari arti Kata (BUNKAI). Total waktu yang diijinkan untuk kombinasi Kata & Bunkai adalah 5 (lima) menit. Pencatat waktu akan memulai penghitungannya pada saat anggota tim melakukan penghormatan sebelum memainkan Kata dan akan menghentikan penghitungan waktu pada saat penghormatan akhir setelah penampilan Bunkai selesai. Tim yang tidak menampilkan penghormatan pada saat awal & akhir penampilan atau melebihi periode waktu 5 (lima) menit akan didiskualifikasi. Penggunaan senjata tradisional, peralatan tambahan dan perlengkapan lainnya tidak diijinkan.

b. Penilaian

Dalam menilai penampilan peserta perorangan atau tim, para Juri akan mengevaluasi penampilan secara berimbang berdasarkan pada 2 kriteria utama (penampilan tehnik & penampilan atletik). Penampilan dievaluasi dari penghormatan saat memulai Kata sampai penghormatan saat mengakhiri Kata dengan pengecualian dalam babak perebutan medali nomor beregu, dimana penampilan dievaluasi bersamaan saat Pencatat Waktu memulai penghitungan waktu dari penghormatan saat memulai Kata dan berakhir ketika tim tersebut melakukan penghormatan setelah menyelesaikan Bunkai. Variasi ringan yang diajarkan oleh aliran Karate peserta (Ryu-Ha) akan diijinkan. Peserta harus menampilkan Kata yang berbeda dalam tiap babak/putaran. Sekali ditampilkan sebuah Kata tidak boleh ditampilkan kembali; meskipun pada partai tambahan dalam kasus nilai seri. Hanya Kata dalam daftar di atas yang diijinkan untuk ditampilkan.

c. Sistem Pemberian Angka

- 1) Penampilan Tehnik & Atletik diberikan penilaian yang berbeda menggunakan skala yang sama dari 5,0 sampai dengan 10,0 ; dimana dalam pemberian nilai digunakan kelipatan dari 0,2 setelah koma (contoh : 7,2 – 7,4 – 7,6 – 7,8 – 8,0)
- 2) 5,0 merupakan nilai terendah yang mungkin diberikan dari suatu penampilan Kata.

- 3) 10,0 merupakan nilai sempurna yang mungkin diberikan dari suatu penampilan Kata.
- 4) Jika terjadi diskualifikasi maka nilai yang diberikan adalah 0,0.
- 5) Sistem komputer akan menghapus (masing-masing) dari kedua kriteria tersebut: 2 nilai tertinggi & 2 nilai terendah. Ini berarti tiap kriteria hanya akan menyisakan nilai dari 3 orang Juri saja.
- 6) Nilai akhir dari penampilan tehnik adalah adalah 70% dari total nilai yang diberikan 3 orang Juri (total nilai dikalikan 0,7).
- 7) Nilai akhir dari penampilan atletik adalah adalah 30% dari total nilai yang diberikan 3 orang Juri (total nilai dikalikan 0,3).
- 8) Nilai akhir dari kedua kriteria dijumlah lalu hasilnya diumumkan oleh Penyiar.
- 9) Bunkai harus disetarakan pentingnya dengan Kata itu sendiri.

BAB III

BELADIRI PENCAK SILAT

A. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Akbar & Hariyanto (2020) menyatakan bahwa bukti adanya seni bela diri bisa dilihat dari berbagai artefak senjata yang ditemukan dari masa klasik (Hindu-Buddha) serta pada pahatan relief-relief yang berisikan sikap-sikap kuda-kuda silat di candi Prambanan dan Borobudur. Draeger dalam bukunya menuliskan bahwa senjata dan seni beladiri silat tak terpisahkan, bukan hanya dalam olah tubuh melainkan juga pada hubungan spiritual yang terkait erat dengan kebudayaan Indonesia.

Marlianto & Yarmanu (2018) menyatakan pencak silat adalah budaya nenek moyang yang masih melekat dan termasuk salah satu seni budaya bangsa Indonesia. Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah. Pada masa prasejarah manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas, dan pada akhirnya dikembangkan menjadi gerak-gerak bela serang. Seiring berjalannya waktu, kini pencak silat merupakan kesatuan dari empat aspek yaitu sebagai aspek spiritual, seni budaya, bela diri, dan olahraga. Pencak, dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri, yang terikat pada suatu peraturan dalam belajar, berlatih dan pertunjukan. Sedangkan silat, mempunyai arti suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat.

Pencak silat adalah suatu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Pencak silat merupakan sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unit melibatkan semua komponen tubuh manusia. Olahraga pencak silat masuk dalam kategori cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan pada event-event resmi seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional), SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan Kejuaraan Dunia, serta ajang olahraga bergengsi lainnya. Pencak silat secara fungsinya sebagai olahraga seni dan prestasi dikategorikan menjadi 2 yaitu, kategori seni dan laga. Bentuk aktivitas dalam pencak silat, di antaranya: menendang, memukul, menangkis, menghindar, meloncat, membanting, dan menjatuhkan lawan (Hartati, dkk., 2019).

Saputro & Siswantoyo (2018) menjelaskan bahwa berdasarkan aspek-aspek yang terdapat di dalam pencak silat, PB IPSI menyatakan terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga. Keempat aspek tersebut digambarkan dalam logo IPSI yang di dalamnya terdapat gambar trisula dengan ketiga ujungnya melambangkan unsur seni, beladiri dan olahraga, sedangkan gagang trisula melambangkan unsur mental spiritual (PB. IPSI, 1990).

Adapun aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga menurut Awan Hariono & Siswantoyo (2008) dapat dijelaskan sebagai berikut: **Sebagai aspek mental spiritual**, pencak silat lebih menekankan kepada pembentukan watak dan sikap kepribadian untuk dapat mengenali jati diri dan mengenali sang maha pencipta. Dengan demikian, pada aspek ini, pencak silat akan mampu membentuk watak dan sikap kepribadian yang baik dalam berhubungan dengan masyarakat, maupun dengan lingkungan sekitar. **Sebagai aspek beladiri**, pencak silat dipelajari dalam rangka untuk mempertahankan diri dari berbagai serangan orang-orang yang bermaksud mencelakai atau melukai. Selain sebagai pertahanan diri, pencak silat juga bisa digunakan sebagai pertahanan bangsa dalam menjaga keutuhan NKRI. Hal tersebut terbukti dengan diajarkan pencak silat di kepolisian maupun TNI yang merupakan salah satu bentuk realisasi pencak silat sebagai alat yang digunakan untuk menjaga keutuhan NKRI. **Sebagai seni**, pencak silat merupakan perwujudan dari kebudayaan yang direalisasikan dalam berbagai bentuk gerak dan irama. Gerak-gerak ini memiliki makna dan diselingi dengan

irama-irama yang disesuaikan dengan gerak-gerak yang dilakukan. Diberbagai daerah di Indonesia, gerakan-gerakan tersebut dipertunjukkan pada setiap acara seperti acara pembukaan ataupun peresmian kegiatan, acara pernikahan dan juga dipertontonkan dimuka umum dengan berbagai maksud dan tujuan. Salah satunya adalah mengenalkan pencak silat itu sendiri dan juga sebagai hiburan masyarakat. **Sebagai olahraga**, pencak silat dipelajari dalam rangka untuk pembinaan keterampilan jasmani, terutama pembentukan sikap dan gerak serta mengembangkan pembinaan mental atau rohani dengan menanamkan rasa kepercayaan diri sendiri serta sifat-sifat budi luhur.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan Integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan yang maha esa, juga untuk membentuk manusia seutuhnya yang Pancasila, sehat, kuat, terampil, trengginas, tangkas, tenang, sabar, bersifat ksatria, percaya pada diri sendiri (I Ketut Sudiana dan Ni Luh Putu Sepyanawati, (2017). Adapun tujuan dari pencak silat di antaranya adalah:

1. Tempat menyalurkan bakat dan minat bagi generasi yang memiliki hobi olahraga, khususnya bela diri.
2. Membentuk masyarakat berjiwa sehat, berpikir cerdas, dan berprestasi.
3. Membentuk sikap kesatria pada masyarakat dan mendidik mereka untuk berani membela kebenaran juga keadilan, disiplin yang tinggi serta tanggung jawab lahir batin.
4. Mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat juga manfaat olahraga pencak silat sebagai kebutuhan hidup.
5. Mendidik generasi muda supaya tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas dan penggunaan obat terlarang.
6. Membentuk manusia berbudi pekerti luhur

B. Sejarah Singkat Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu karakteristik budaya dan cerminan perilaku kehidupan bangsa Indonesia yang bersifat turun temurun. Hal ini dibuktikan dengan cara alamiah manusia untuk membela diri guna mempertahankan hidup. Kondisi dan keadaan alam tersebut secara tidak

langsung juga turut mewarnai keanekaragaman kekayaan gerak beladiri. Dominasi gerak beladiri juga dapat menunjukkan daerah asalnya, seperti orang yang biasa hidup di daerah pegunungan gerak silat lebih banyak dengan kaki, sedangkan orang yang tinggal di pesisir gerak silatnya lebih banyak diwarnai dengan teknik tangan. Seiring perkembangan yang sangat pesat, munculah aliran perguruan dari berbagai sudut pelosok nusantara.

Berdasarkan catatan sejarah pencak silat berasal dari rumpun melayu. Dari tahun ke tahun pencak silat selalu mengalami perkembangan yang pesat. Sebagai bukti pencak silat kian diminati, digemari dan dipelajari oleh masyarakat mancanegara yang mempunyai sifat kritis dan rasa keingintahuan yang tinggi. Pencak silat yang berkembang di negeri nusantara dan bahkan sampai ke mancanegara, merupakan hasil akumulasi pengalaman insan silat yang telah digali dari bumi indonesia dan diteliti secara berkelanjutan.

Jauh sebelum IPSI merintis untuk perkembangan pencak silat ke mancanegara, masyarakat Indonesia sudah dapat melihat adanya keterampilan bersilat di beberapa daerah, seperti tari silat yang disuguhkan dalam upacara adat di Minangkabau dan juga di peragakan atau ditampilkan oleh para santri pondok pesantren pada waktu-waktu tertentu.

Pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia harus selalu tumbuh dan berkembang di bumi nusantara, baik melalui jalur formal maupun nonformal. Seperti yang dinyatakan oleh Sukowinadi, bahwa kita harus selalu mematri, mengembangkan dan melestarikan pencak silat sebagai salah satu kekayaan kebudayaan bangsa Indonesia (PerPi Harimurti, 1998). Budaya tradisional berupa pencak silat telah dikembangkan oleh banyak perguruan, baik di tingkat daerah, regional maupun internasional. Melihat kenyataan yang ada, maka PB IPSI menyambut dengan penuh kegembiraan atas terobosan tersebut.

Pertanyaan yang sering muncul adalah bagaimana upaya untuk mengembangkan dan melestarikan pencak silat sebagai salah satu aset budaya bangsa dan agar dapat dikenal oleh masyarakat mancanegara. Untuk itu PB IPSI membuat terobosan program yang spektakuler seperti penjelasan berikut ini.

1. Di Indonesia pencak silat akan dijadikan sebagai sarana Nation and character building, kemudian setelah tahun 1969 diistilahkan sebagai pembangunan manusia indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat seluruhnya berdasarkan pancasila (Notosoejitno, 1997).

Berkaitan dengan hal tersebut maka IPSI bersama perguruan pencak silat yang ada di seluruh Indonesia berusaha agar pencak silat tidak hanya untuk sarana mempertahankan dan membela diri tetapi juga bermanfaat sebagai sarana pembinaan mental-spiritual maupun sarana untuk memperkaya seni dan sarana olahraga. Hasil usaha yang telah dilakukan berupa penegasan dari empat aspek, yaitu: 1) Aspek beladiri, 2) Seni, 3) Olahraga, dan 4) Mental-spiritual (PB. IPSI, 1990).

2. Untuk mengembangkan pencak silat secara menyeluruh PB. IPSI melakukan terobosan dengan merangkul seluruh masyarakat pencak silat, para pendiri, dan pengurus organisasi nasional di negara-negara sumber pencak silat. Akhirnya PB. IPSI sebagai pemrakarsa, bersama persekutuan silat Singapura, Malaysia, dan Brunei dapat mewujudkan wadah organisasi pencak silat dunia. Berdasarkan kesepakatan maka terbentuklah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa pada tanggal 11 maret 1980 di Jakarta.
3. Untuk pengembangan pencak silat agar mudah diterima di mancanegara, maka IPSI berusaha untuk mengintegrasikan dan menasionalkan kekayaan teknik, istilah dan jurus pencak silat beladiri perguruan yang beragam dan relatif murni. Tim perumus akhirnya berhasil menyusun “Jurus Wajib” dan disahkan oleh sidang umum ke-4 PERSILAT tahun 1996 (PB. IPSI, 1998). Selain jurus wajib juga telah dihasilkan ‘jurus tunggal baku’ untuk kategori seni tunggal. Jurus wajib dan jurus tunggal baku tersebut sampai saat ini dipergunakan untuk perlombaan pencak silat kategori seni beregu dan tunggal, baik untuk tingkat nasional maupun internasional.
4. Pengembangan pencak silat sebagai aset budaya bangsa secara keseluruhan ditujukan sebagai sarana pembangunan manusia seutuhnya dan sekaligus juga sebagai kebanggaan nasional yang juga dihargai dan diminati oleh berbagai bangsa lain (Notosoejitno, 1997).

Penyebaran pencak silat di negeri nusantara dilakukan oleh perguruan-perguruan dan pecinta pencak silat. Para pecinta pencak silat di mancanegara yang pernah belajar di Indonesia sangat banyak jumlahnya. Berawal dari jasa mereka itulah pencak silat dapat tersebar dan berkembang di negara-negara lain. Perguruan yang berkembang di berbagai negara telah membentuk wadah organisasi pencak silat.

Disamping itu mereka juga aktif membantu PERSILAT dalam usaha mempersatukan, dan mengarahkan kegiatan masyarakat pencak silat dunia (Notosoejitno, 1997). Bentuk-bentuk usaha penyebaran pencak silat yang telah dilakukan hingga sekarang, antara lain:

Penyelenggaraan kejuaraan-kejuaraan pencak silat olahraga, seni dan beladiri yang dilaksanakan oleh: a) Persilat (kejuaraan dunia, regional, invitasi), b) Organisasi Nasional Pencak Silat (kejuaraan nasional dan lokal), c) Pihak lain pecinta pencak silat, seperti: perguruan tinggi, ABRI, instansi pemerintah, dan lainnya. *Hingga tahun 1997 telah dilaksanakan 9 kali kejuaraan dunia pencak silat. Kejuaraan pertama diselenggarakan di Jakarta tahun 1982, kedua tahun 1984 di Jakarta, ketiga di Sustad (Austria) tahun 1986, keempat di Kuala Lumpur tahun 1987, kelima di Singapura tahun 1988, keenam di Den Haag (Nederland) tahun 1990, ketujuh tahun 1992 di Jakarta. Kedelapan di Hatyai (Thailand) tahun 1994, kesembilan di Kuala Lumpur (Malaysia) tahun 1997, dan seterusnya. Bahkan pencak sudah dipertandingan pada Asian Games pada tahun 2012 yang diselenggarakan di Padepokan Pencak silat TMII Jakarta.*

Upaya lain untuk mengembangkan pencak silat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Mengikutsertakan Pencak Silat Olahraga dalam SEA GAMES, yang dimulai pada Sea Games XIV di Jakarta tahun 1987. Masuknya pencak silat dalam Sea Games merupakan hasil perjuangan Persilat.
2. Menyelenggarakan seminar, diskusi, dan lokakarya oleh organisasi nasional dan perguruan pencak silat. Seminar internasional pencak silat pernah diselenggarakan oleh PESAKA di Kuala Lumpur pada tahun 1987 bersamaan dengan diselenggarakannya kejuaraan dunia Pencak silat ke-4. Seminar tersebut diikuti oleh wakil dari organisasi nasional pencak silat yang mengikuti kejuaraan dunia tersebut. Seminar sejenis juga pernah diadakan di Selangor Darul Ehssan pada tahun 1995 sebagai rangkaian dari Festival Silat Nusantara II.
3. Mempublikasikan berbagai kegiatan pencak silat dan promosi Pencak Silat melalui berbagai media massa; media cetak/elektronik (Notosoejitno 1997).

Upaya yang telah dirintis oleh PB. IPSI melalui PERSILAT adalah merupakan salah satu cara untuk tetap memetri dan mengembangkan pencak silat ke seluruh pelosok dunia, serta tetap melestarikan budaya

bangsa melalui pencak silat sebagai salah satu wujud karakteristik bangsa. Pencak silat akan selalu berkibar dengan keperkasaannya baik di nusantara maupun di mancanegara, apabila upaya pembinaan pencak silat terus dilaksanakan. Adapun usaha-usaha yang dilakukan oleh PB. IPSI dalam kaitan dengan pembinaan pencak silat yang telah dan terus dilaksanakan antara lain:

1. Pengumpulan data mengenai identitas, kekuatan dan keadaan jajaran IPSI di seluruh Indonesia.
2. Melaksanakan survei, pengkajian dan penelitian dalam rangka usaha menggali kekayaan dan mengembangkan pencak silat.
3. Pengkaderan serta peningkatan kuantitas dan kualitas pelatih serta wasit juri pencak silat.
4. Meningkatkan kualitas kejuaraan-kejuaraan pencak silat yang diselenggarakan oleh organisasi nasional pencak silat. Di Indonesia IPSI telah memberikan asistensi teknis serta bantuan tenaga wasit dan juri kepada pihak luar yang menyelenggarakan kejuaraan pencak silat baik di dalam maupun di mancanegara.
5. Menghimpun pendapat pakar-pakar pencak silat dan pakar-pakar dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan dalam rangka usaha menggali kekayaan dan mengembangkan pencak silat.
6. Melaksanakan kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka usaha pembinaan, penyebaran dan pengembangan pencak silat.

Budaya adalah identitas suatu bangsa, maka pencak silat secara tidak langsung juga mencerminkan karakteristik bangsa Indonesia, yang dilengkapi dengan filosofi ilmu padi. Filosofis "**ILMU PADI**" dalam dunia pencak silat diartikan bahwa semakin tinggi ilmu yang dimiliki oleh pesilat maka ia akan semakin merunduk. Selalu mengembangkan rasa *mulad sariro hangroso wani, ing ngarso sung tulodho, ing madyo mangun karso dan tut wuri handayani*, yang berarti bahwa pesilat selalu berani berinstropeksi atas dirinya, dan selalu memberi suri teladan saat ia memimpin, selalu memberi semangat saat berada ditengah mereka dan memberikan dorongan. Dunia pencak silat selalu syarat dengan makna filosofis. Dalam filsafat ilmu tidak dapat dipungkiri bahwa "berfilsafat" merupakan manifestasi kegiatan intelektual yang telah meletakkan dasar-dasar paradigmatik bagi tradisi dalam kehidupan masyarakat ilmiah (Wibisono K, 2000). Hal tersebut dapat kita pahami

bahwa ilmu pengetahuan memiliki ukuran yaitu: **Pertama:** ukuran dari sisi dimensi fenomenalnya, bahwa ilmu pengetahuan menampakkan diri sebagai produk. **Kedua:** ukuran pada dimensi strukturalnya, bahwa ilmu pengetahuan harus terstruktur atas komponen-komponen, objek sasaran yang hendak diteliti (*Gegenstand*). Disamping itu pencak silat turut andil dalam membentuk insan yang Taqwa, Tanggap, Tanggon, Tangguh dan Trengginas.

C. Kode Etik Pesilat

Budaya menunjukkan identitas suatu bangsa. pencak silat menunjukkan identitas bangsa Indonesia, yang lebih menarik perhatian bangsa lain adalah sikap dan perilaku dalam dunia persilatan yang santun dan bijaksana, serta kepribadian yang berakhlak mulia dan bertanggung jawab. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut maka dalam jiwa pesilat harus ditanamkan konsep yang mendasar tentang kode etik pesilat, janji pesilat dan lainnya. Adapun kode etik yang mendasari kepribadian pesilat adalah: (1) Pesilat Indonesia menjunjung tinggi dan menghayati serta mengamalkan Pancasila dan UUD1945; (2) Saling menghormati, tenggang rasa terhadap sesama pesilat maupun terhadap perguruan lain dan cabang olahraga yang lain; (3) Rendah hati, menganut falsafah padi "*semakin berisi maka akan semakin merunduk*"; (4) Boleh punya lawan, tetapi tidak boleh punya musuh, sekalipun lawan bermaksud jahat; (5) Menaruh simpati dan membela yang lemah; (6) Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan harus berusaha menghindari bentrokan, sebab mungkin ada salah paham, salah alamat, atau fitnah dari orang lain/orang yang telah terkalahkan; (7) Jika bentrokan tidak dapat dihindari, maka seorang pesilat: pantang mundur/ surut, tetap berusaha mengalah atau menghindar. Jika tidak dapat dihindari/ dielakkan maka baru pesilat menangkis serangan, Jika tidak dapat ditangkis maka harus dibuang kekuatan lawan, tidak boleh adu kekuatan. Selain kode etik yang telah diuraikan di atas, juga masih terdapat nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat yaitu nilai etis, teknis, estetis, dan atletis.

Menurut Notosoejito (1997), nilai etis adalah nilai kesusilaan pencak, secara implisit terkandung nilai agama, nilai sosial budaya dan nilai moral yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Nilai teknis adalah nilai kedayagunaan pencak silat ditinjau dari kebutuhan dan kepentingan beladiri berdasarkan logika. Nilai estetis adalah nilai keindahan pencak silat

berdasarkan estetika. Nilai atletis adalah nilai keolahragaan berdasarkan aturan keolahragaan. Dengan memiliki konsep yang mendasar dari ajaran falsafah budi pekerti luhur, memahami akan makna substansial dari aspek dan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat, maka upaya penanaman nilai-nilai etika melalui pencak silat ini akan dapat tercapai.

Hal tersebut di atas menjadikan Indonesia terkenal di pelosok dunia, yang mungkin hampir setingkat dengan tenarnya olahraga bulutangkis Indonesia. Namun kiat pengembangannya harus selalu berjalan.

D. Falsafah Budi Pekerti Luhur Pencak Silat

Falsafah budi pekerti luhur merupakan salah satu jati diri pencak silat sebagai jiwa dan sumber motivasi. Pengertian falsafah budi pekerti luhur menurut Dr. Ruslan Abdulgani adalah sebagai kegandrungan mencari hikmah kebenaran serta kearifan dan kebijaksanaan dalam hidup dan kehidupan manusia. Oleh karena itu pencak silat wajib dilaksanakan dan digunakan secara bertanggung jawab sesuai dengan falsafahnya yang mengandung keluhuran sikap, perilaku dan perbuatan manusia yang diperlukan untuk mewujudkan cita-cita agama dan moral masyarakat. **Budi** terkait dengan aspek kejiwaan yang mempunyai unsur cipta, rasa dan karsa. **Pekerti** artinya watak atau akhlak, sedangkan **Luhur** artinya mulia atau terpuji. Jadi falsafah budi pekerti luhur adalah falsafah yang menentukan ukuran kebenaran, keharusan dan kebaikan bagi manusia atau orang yang mempelajari, melaksanakan dan menggunakan ilmu pencak silat, baik dalam bersikap, berbuat dan bertingkah laku.

Notosoejitno (1997), menyatakan bahwa manusia sebagai makhluk Tuhan wajib mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ke-Tuhan-an dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horisontal. Lebih lanjut O,ong Maryono (1998) mengemukakan bahwa amalan yang terkandung dalam falsafah budi pekerti luhur pencak silat adalah **pengendalian** dalam arti: 1) Rasa keterikatan (*sence of commitment*) kepada kaidah-kaidah, nilai-nilai dan cita-cita agama dan moral masyarakat. 2) Sikap tanggap (*responsif*) dan arif kepada stiap gelagat perkembangan, tuntutan dan tantangannya. 3) Sikap tangguh (*firm*) dan dapat mengembangkan kemampuan di dalam menghadapi dan mengatasi setiap tantangan. 4) Sikap disiplin dan tahan uji di dalam menghadapi berbagai godaan dan cobaan. 5) Sikap dinamis dan kreatif dalam upaya mencapai keberhasilan. Kelima amalan tersebut merupakan

isi dari ajaran falsafah budi pekerti luhur yang dijiwai oleh nilai-nilai budaya masyarakat rumpun melayu.

Kelima amalan di atas menurut Notosoejitno (1997) sering disebut dengan istilah **5T** yang meliputi: (1) **Taqwa** berarti beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, (2) **Tanggap** adalah peka, peduli, antisipasif, proaktif dan mempunyai kesiapan diri terhadap setiap perubahan dan perkembangan yang terjadi berikut semua kecenderungan, tuntutan dan tantangan yang menyertai berdasarkan sikap berani mawas diri dan terus meningkatkan kualitas diri, (3) **Tanggung** adalah keuletan, pantang menyerah dan sanggup mengembangkan kemampuannya dalam menjawab tantangan dalam menanggulangi demi menegakkan kebenaran, kejuruan dan keadilan, (4) **Tanggon** adalah tahan uji terhadap segala godaan dan cobaan yang mempunyai rasa harga diri dan kepribadian yang tebal, penuh perhitungan dalam bertindak, berdisiplin dan tanggung jawab serta mentaati norma-norma hukum, sosial dan agama, dan (5) **Trengginas** adalah energik, aktif, kreatif, berpikir ke masa depan dan mau bekerja keras untuk mengejar kemajuan yang bermanfaat bagi diri dan masyarakat berdasarkan sikap kesediaan untuk membangun diri dan sikap rasa tanggung jawab atas pembangunan masyarakat.

Falsafah budi pekerti luhur berkaitan erat dengan pembentukan karakter pesilat, karena hal tersebut mampu memberikan landasan untuk membentuk sikap dan perilaku pesilat dalam upaya pencapaian kedisiplinan dan penanaman etika yang baik. Nilai-nilai luhur pencak silat merupakan dasar untuk membentuk manusia yang beretika tinggi dan mempunyai disiplin terhadap diri sendiri dan lingkungannya dalam hal menjalankan tugas kewajiban yang diembannya.

E. Sikap Dasar Pencak Silat

Sikap dasar pencak silat adalah sikap-sikap statis yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot-otot tungkai. Pembentukan sikap dasar merupakan fondasi untuk pembentukan gerak teknik bagi pesilat, yang meliputi sikap jasmaniah dan sikap rohaniah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Adapun sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis, dan efisien (Atok Iskandar, 1992). Adapun sikap dasar dalam pencak silat, di antaranya adalah: (1) sikap berdiri tegak, (2) sikap berdiri kuda-kuda, dan (3) sikap pasang.

1. Sikap Berdiri Tegak

Sikap berdiri tegak dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi empat, yaitu: sikap berdiri tegak 1, sikap berdiri tegak 2, sikap berdiri tegak 3, dan sikap berdiri tegak 4. Berikut adalah sikap berdiri tegak dalam pencak silat menurut Awan Hariono & Siswantoyo (2008).

- a. *Sikap Tegak 1.* Kedua lengan dan tangan lurus di samping badan, kepala tegak, dan pandangan lurus ke arah depan.



Tegak 1

Gambar 3.1. Sikap Tegak 1 (Dokumen Pribadi)

- b. *Sikap Tegak 2.* Kedua tangan mengepal berada di samping pinggang, kepala tegak, dan pandangan lurus ke arah depan.



Tegak 2

Gambar 3.2. Sikap Tegak 2 (Dokumen Pribadi)

- c. *Sikap Tegak 3*. Kedua tangan mengepal di depan dada, kepala tegak, dan pandangan lurus ke arah depan.



Gambar 3.3. Sikap Tegak 3 (Dokumen Pribadi)

- d. *Sikap Tegak 4*. Kedua tangan silang di depan dada, kepala tegak, dan pandangan lurus ke arah depan.



Gambar 3.4. Sikap Tegak 4 (Dokumen Pribadi)

2. Sikap Berdiri Kuda-Kuda

Sikap berdiri kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang (Moh. Saleh, 1986: 4.7). Pada dasarnya sikap kuda-kuda berfungsi untuk melatih otot kaki, khususnya untuk meningkatkan keseimbangan badan pada saat melakukan tendangan atau serangan lawan. Pada waktu melakukan kuda-kuda keseimbangan badan harus diperhatikan, karena bila keseimbangan

badan tidak benar, maka mudah jatuh, apalagi penyerang bertenaga kuat. Perlu diperhatikan dalam kuda-kuda badan dalam keadaan setimbang stabil, tetapi mudah bergerak. Sikap berdiri kuda-kuda terdiri atas:

- a. *Kuda-Kuda Depan*. Dimulai sikap berdiri tegak 2, kemudian kaki kiri/kanan bergerak dengan berat badan ditumpukan pada kaki depan



Gambar 3.5. Kuda-Kuda Depan (Dokumen Pribadi)

- b. *Kuda-Kuda Belakang*. Dimulai dari sikap berdiri tegak 2, kemudian kaki kiri/kanan bergerak dengan berat badan ditumpukan pada kaki belakang.



Gambar 3.6. Kuda-Kuda Belakang (Dokumen Pribadi)

- c. *Kuda-Kuda Tengah*. Dimulai dari sikap berdiri tegak 2, kemudian kaki kangkang titik keseimbangan badan terletak di tengah-tengah. Pelaksanaannya badan tegak pandangan ke depan, kedua lutut sedikit ditekuk segaris tegak lurus dengan ibu jari kaki kiri dan kanan.



Gambar 3.7. Kuda-Kuda Tengah (Dokumen Pribadi)

- d. *Kuda-Kuda Samping*. Kuda-kuda samping terbagi dalam dua kategori, yaitu kuda-kuda samping kanan dan kuda-kuda samping kiri. Kuda-kuda samping kanan, berat badan bertumpu pada kaki kanan, sedangkan kuda-kuda samping kiri bertumpu pada kaki kiri.



Gambar 3.8. Kuda-Kuda Samping (Dokumen Pribadi)

- e. *Kuda-Kuda Silang Belakang*. Dimulai dari sikap berdiri tegak 2 berat badan bertumpu pada satu kaki, sedangkan kaki yang lain (yang disilangkan) ringan sentuhan dengan ibu/ujung jari kaki.



Gambar 3.9. Kuda-Kuda Silang Belakang (Dokumen Pribadi)

- f. *Kuda-Kuda Silang Depan*. Kuda-kuda silang depan dimulai dari sikap berdiri tegak 2 berat badan bertumpu pada satu kaki (kaki yang disilangkan), sedang kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu/ujung jari kaki.



Gambar 3.10. Kuda-Kuda Silang Depan (Dokumen Pribadi)

3. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik sikap dan gerak kesiap-siagaan dalam menghadapi lawan untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal atau akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang merupakan koordinasi sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap lengan (Januarno, 1989: 71). Sikap pasang adalah kelanjutan dari sikap kuda-kuda dan merupakan sikap penting dalam melakukan bela serang pada pertandingan pencak silat. Januarno (1989) membagi ada 8 sikap pasang pada pencak silat, yaitu:

- a. *Sikap Pasang 1*, adalah kuda-kuda depan yaitu kaki kiri depan ditekuk rileks, badan tegak kedua tangan rileks di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.



Gambar 3.11. Sikap Pasang 1 (Dokumen Pribadi)

- b. *Sikap Pasang 2*, adalah dari kuda-kuda depan dilanjutkan badan dan kaki tumpu depan diputar 45 derajat ke arah kiri, sedang kaki belakang jinjit.



Gambar 3.12. Sikap Pasang 2 (Dokumen Pribadi)

- c. *Sikap Pasang 3*, adalah gerakan yang dimulai dari kuda-kuda depan dilanjutkan kaki kanan belakang ditarik serong kanan serta kedua tangan rileks di depan dada.



Gambar 3.13. Sikap Pasang 3 (Dokumen Pribadi)

- d. *Sikap Pasang 4*, adalah kuda-kuda kangkang berat badan dikedua kaki, badan tegak pandangan lurus ke depan serta kedua tangan rileks di depan



Gambar 3.14. Sikap Pasang 4 (Dokumen Pribadi)

- e. *Sikap Pasang 5*, adalah gerakan yang dimulai dengan melangkahkan kaki kanan ke depan kemudian menyilangkan kaki kiri dibelakang kaki kanan sehingga berat badan di kaki kanan, pandangan menyamping serta kedua tangan rileks di depan dada.



Gambar 3.15. Sikap Pasang 5 (Dokumen Pribadi)

- f. *Sikap Pasang 6*, adalah kuda-kuda tengah menyamping pandangan ke arah samping kiri serta kedua tangan rileks di depan dada.



Gambar 3.16. Sikap Pasang 6 (Dokumen Pribadi)

- g. *Sikap Pasang 7*, adalah kuda-kuda silang depan yaitu dari sikap kuda-kuda tengah menyamping, kaki kanan disilangkan ke depan kaki kiri, pandangan ke arah samping kiri serta kedua tangan rileks di depan dada.



Gambar 3.17. Sikap Pasang 7 (Dokumen Pribadi)

- h. *Sikap Pasang 8*, adalah gerakan mengangkat kaki kiri, dan kaki kanan sebagai tumpuan, pandangan ke lurus ke depan serta kedua tangan kanan rileks di depan dada dan tangan kiri ditingkat di samping badan.



Gambar 3.18. Sikap Pasang 8 (Dokumen Pribadi)

F. Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak dilat memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh pesilat. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yakni aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Akbar & Hariyanto, 2020: 352). Menurut Ediyono & Widodo (2019: 17) teknik adalah sistem atau cara melakukan suatu gerakan atau tidak melakukan apa-apa dalam pencak silat. Diam, atau tidak melakukan apa-apa juga merupakan suatu teknik, contoh nya adalah sikap tenang dengan memandang tajam ke arah lawan. Ada ratusan bahkan ribuan teknik dalam pencak silat yang mencakup beragam gaya dan bentuk. Contoh: teknik memukul, pukulan lurus ke depan bisa dilakukan dengan tangan terkepal atau jari terbuka, menggunakan buku jari tangan, dan sebagai nya yang disesuaikan dengan tujuan/sasaran dan kondisi lawan. Teknik memukul tidak selalu ke depan, bisa menyamping/diagonal, ke atas, vertikal, atau mengayun dari atas ke bawah dan dari kiri ke kanan atau sebaliknya. Masing-masing aliran/perguruan mempunyai teknik sendiri dan kemungkinan kesamaan dengan pencak silat lainnya.

Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut yang merupakan adalah teknik dasar pencak silat:

- 1) *Kuda-kuda*. Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua 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* (Lubis & Wardoyo, 2016).
- 2) *Sikap Pasang*. Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Mulyana, 2014). Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Lubis & Wardoyo, 2016).
- 3) *Pola Langkah*. Langkah merupakan teknik gerak kaki 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 (Lubis & Wardoyo, 2016). Pendapat menurut Mulyana (2014) yang menyebutkan bahwa gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan bela.
- 4) *Belaan*. Belaan adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Menurut Lubis & Wardoyo (2016) tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Sedangkan hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang).
- 5) *Serangan*. Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaan atau pertahanan aktif (Mulyana, 2014). Menurut Lubis & Wardoyo (2016), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar,

tebasan, tebang, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri atas tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dan lain-lain), sapuan, dan dengkulan.

- 6) *Tangkapan*. Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan an akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Lubis & Wardoyo, 2016). Tangkapan adalah bela dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan.
- 7) *Kuncian*. Kuncian adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan (Lubis & Wardoyo, 2016). Kuncian adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh.
- 8) *Jatuhan*. Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Jatuhan langsung yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Jatuhan tak langsung yaitu jatuhan dari proses tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

Menurut Lubis & Wardoyo (2016) ada beberapa keterampilan dalam pencak silat, antara lain: (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) bela, (5) hindaran, (6) serangan. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik pencak silat di antaranya yaitu sikap, teknik menyerang, teknik menghindar, teknik menangkis, dan teknik melangkah. Semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik oleh seorang pesilat agar bisa berprestasi dengan baik.

G. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

Pada buku ini peraturan pertandingan yang dijelaskan berdasarkan pada peraturan Persilat tahun 2012 yang telah direvisi. Apabila terjadi

perubahan peraturan dapat dijadikan sebagai bahan revisi pada edisi berikutnya. Pertandingan Pencak Silat Antarabangsa dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni dan olahraga Pencak Silat dan menjunjung tinggi PRASETYA PESILAT INDONESIA. Pertandingan dimainkan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah.

Kategori pertandingan Pencak Silat terdiri dari: Kategori TANDING, Kategori TUNGGAL, Kategori GANDA, dan Kategori REGU dengan penjelasan sebagai berikut: 1) Kategori TANDING yaitu kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda dimana keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, serta menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus, 2) Kategori TUNGGAL yaitu kategori yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat, mantap, dan penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal, 3) Kategori GANDA yaitu kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki dimana gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan, yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda, dan 4) Kategori REGU yaitu kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang Pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu.

1. Gelanggang

Gelanggang dapat dilantai atau di panggung dan dilapisi matras standar PB IPSI dengan ketebalan antara 3(tiga) sampai 5 (lima) cm, permukaan rata dan tidak memantul, boleh ditutup dengan alas yang

tidak licin, berukuran 10 m X 10 m dengan warna dasar hijau terang dan garis berwarna putih sesuai dengan keperluannya, disediakan oleh Komite Pelaksana.

- a. Untuk kategori TANDING mengikuti ketentuan sebagai berikut.
 - 1) Gelanggang pertandingan
Bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10 m X 10 m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.
 - 2) Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis berwarna putih selebar 5 cm ke arah dalam.
 - 3) Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm berwarna putih sebagai batas pemisah saat akan dimulai pertandingan.
 - 4) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang saling berhadapan (diagonal) dan dibatasi oleh bidang tanding terdiri dari:
 - a) Sudut berwarna biru yang berada di sebelah ujung kanan meja pertandingan.
 - b) Sudut berwarna merah yang berada di arah diagonal sudut biru.
 - c) Sudut berwarna putih, yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.
- b. Untuk kategori TUNGGAL, GANDA, dan REGU, bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10 m x 10 m.

2. Perlengkapan Bertanding

Perlengkapan pertandingan dalam pencak silat berbeda pada kategori. Berikut penjelasan perlengkapan pertandingan pencak silat berdasarkan pada kategori bertanding.

a. Perlengkapan pertandingan kategori tanding

a. Pakaian

Pesilat memakai pakaian Pencak Silat model standar warna hitam sabuk putih. Pada waktu bertanding sabuk putih

dilepaskan. Boleh memakai badge badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai badge IPSI di dada kanan, dan mencantumkan logo sponsor yang posisinya di lengan kanan, yang besarnya tidak melebihi badge IPSI. Nama provinsi di bagian belakang baju (punggung). Disediakan oleh pesilat. Tidak boleh memakai aksesoris apapun selain pakaian Pencak Silat.

- b. Pelindung Badan (*Body Protector*) dengan ketentuan sebagai berikut.
 - Kualitas standar PB IPSI.
 - Harus melindungi bagian dada dan punggung.
 - Warna merah untuk sudut merah dan biru untuk sudut biru.
 - Ukuran: Super Extra besar (XXL), Extra Besar (XL), Besar (L), Sedang (M), dan Kecil (S).
 - Sabuk merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenalan sudut. Ukuran lebar 10 cm dari bahan yang tidak mudah terlipat.
 - Satu gelanggang memerlukan setidaknya 5 (lima) pasang pelindung badan dan disediakan oleh panitia pelaksana.
- c. Pesilat putra/putri menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, yang disediakan oleh masing-masing pesilat.
- d. Pelindung sendi, tungkai dan lengan diperkenankan satu lapis dengan ketebalannya tidak lebih dari 1 cm dan terbuat dari bahan yang tidak keras.
- e. Diperbolehkan menggunakan Joint Taping dan pelindung gigi.

b. Perlengkapan pertandingan kategori Tunggal

a. Pakaian

Pakaian Pencak Silat model standar PBIPSI, warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (Jilbab bukan merupakan ikat kepala) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Boleh memakai lambang badan induk di dada sebelah kiri dan diperkenankan memakai lambang PB IPSI di dada kanan, bendera provinsi di lengan kiri. Nama provinsi di belakang baju.

- b. Senjata
 - a) Untuk Usia Dini dan Praremaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 20 cm s/d 30 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100-150 cm dengan garis tengah 1,5-2,5 cm.
 - b) Untuk Remaja, Dewasa dan Pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 30-40 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150-180 cm, dengan garis tengah 2,5-3,5 cm

c. Perlengkapan pertandingan kategori Ganda

1) Pakaian

Pakaian Pencak Silat model standar PB IPSI warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (jilbab bukan merupakan ikat kepala) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Warna pakaian, corak ikat kepala/kain samping kedua pesilat kategori Ganda boleh sama atau berbeda. Boleh memakai badge badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai badge PB IPSI di dada kanan, bendera provinsi di lengan kiri. Nama provinsi atau negara di belakang baju.

2) Senjata

- a) Jenis, ukuran dan jumlah senjata yang dipakai sama dengan kategori Tunggal (golok/parang dan toya), serta wajib ditambah dengan senjata pilihan Pisau, Keris, Clurit dan Trisula. Penggunaan senjata wajib dan senjata pilihan diberikan kebebasan dalam urutan penggunaannya.
- b) Senjata pilihan untuk usia Dini dan Praremaja.
 - Pisau terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 10-15 cm.
 - Keris, clurit, trisula terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 20-30 cm.

- c) Untuk Remaja, Dewasa, dan Pendekar
 - Pisau terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 15-20 cm.
 - Keris, clurit, trisula terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 30-40 cm.
- d) Penggunaan senjata boleh menggunakan satu atau dua senjata dalam satu jenis (senjata kembar). Teknik penggunaan dan jenis senjata pilihan bebas menurut aliran masing-masing.
- e) Pesilat bebas untuk:
 - Menggunakan jurus tangan kosong.
 - Memilih apakah salah satu pesilat bersenjata, yang satu tangan kosong atau kedua pesilat menggunakan senjata.
 - Berganti senjata dalam peragaan/senjata beralih tangan.
 - Melepaskan/menjatuhkan senjata sesuai dengan deskripsi peragaan.

d. Perlengkapan pertandingan kategori Ganda

- 1) Pakaian Pencak Silat model standar PB IPSI, warna HITAM engan sabuk / bengkung warna putih lebar 10 cm yang dipakai tanpa disimpul dan juga tidak terurai serta tanpa aksesoris.
- 2) Wajib memakai badge lambang badan induk organisasi di dada sebelah kiri serta memakai badge PB IPSI di dada kanan.
- 3) Diperbolehkan memakai bendera provinsi atau negara di lengan kiri, dilengan kanan boleh menggunakan logo sponsor yang besarnya tidak melebihi lambang PB IPSI dan nama provinsi atau negara di belakang baju.

3. Sistem dan Tahapan Pertandingan

- 1) Pertandingan menggunakan sistem gugur, kecuali ditentukan lain oleh PB IPSI.
- 2) Tahapan pertandingan mulai dari penyisihan, seperempat final, semi final, dan final tergantung pada jumlah peserta pertandingan, berlaku untuk semua kelas.

- 3) Setiap kelas diikuti minimal 2 (dua) peserta.

4. Babak pertandingan dan waktu

- a. Untuk Usia dini dan Praremaja
 - 1) Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak.
 - 2) Tiap babak terdiri dari 1,5 (satu setengah) menit bersih.
 - 3) Di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit.
 - 4) Waktu ketika Wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding.
 - 5) Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.
- b. Untuk Remaja dan Dewasa
 - 1) Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak.
 - 2) Tiap babak terdiri atas 2 (dua) menit bersih.
 - 3) Di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit.
 - 4) Waktu ketika Wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding.
 - 5) Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.
- c. Untuk Pendekar
 - 1) Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak.
 - 2) Tiap babak terdiri atas 1,5 (satu setengah) menit bersih.
 - 3) Di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit.
 - 4) Waktu ketika Wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding.
 - 5) Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.

5. Penggolongan Pertandingan

Penggolongan pertandingan dalam pencak silat didasarkan pada umur, jenis kelamin, dan berat badan. Penggolongan pertandingan Pencak Silat menurut umur dan jenis kelamin untuk semua kategori terdiri atas:

- a. Golongan USIA DINI/ANAK-ANAK/ TUNAS HARAPAN untuk Putra dan Putri, berumur 10-12 tahun.

Untuk kategori tanding dimulai dari kelas A (26-28 kg) sampai dengan kelas Kelas Bebas (di atas 50-56 kg untuk putra dan di atas 46-52 kg untuk puteri). Demikian seterusnya dengan selisih 2 (dua) kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk PUTRA dan 10 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas. Kategori Tanding, Tunggal, Ganda, dan Regu dapat diikuti oleh seorang Pesilat sesuai dengan kelas, golongan, dan jenis kelaminnya.

- b. Golongan PRAREMAJA untuk Putra dan Putri, berumur 12-14 tahun.

Untuk kategori tanding dimulai dari kelas A (34-37 kg) sampai dengan kelas Kelas Bebas (di atas 70-79 kg untuk putra dan di atas 64-73 kg untuk puteri). Demikian seterusnya dengan selisih 3 (tiga) kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk PUTRA dan 10 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas. Kategori Tanding, Tunggal, Ganda dan Regu dapat diikuti oleh seorang Pesilat sesuai dengan kelas, golongan, dan jenis kelamin.

- c. Golongan REMAJA untuk Putra dan Putri, berumur 14-17 tahun.

Untuk kategori tanding dimulai dari kelas A (39-43 kg) sampai dengan kelas Kelas Bebas (di atas 87-99 kg untuk putra dan di atas 79-91 kg untuk puteri). Demikian seterusnya dengan selisih 4 (empat) kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk PUTRA dan 10 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas. Kategori Tanding, Tunggal, Ganda dan Regu dapat diikuti oleh seorang Pesilat sesuai dengan kelas, golongan, dan jenis kelamin.

- d. Golongan DEWASA untuk Putra dan Putri, berumur 17-35 tahun.

Untuk kategori tanding dimulai dari kelas A (45 kg s/d 50 kg) sampai dengan kelas Kelas Bebas (di atas 85 kg untuk putra dan di atas 65 kg untuk puteri). Demikian seterusnya dengan selisih 5 (empat) kg sebanyak-banyaknya 10 kelas untuk PUTRA dan 6 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas. Kategori Tanding, Tunggal, Ganda dan Regu dapat diikuti oleh seorang Pesilat sesuai dengan kelas, golongan, dan jenis kelamin.

- e. Golongan PENDEKAR untuk Putra dan Putri, berumur diatas 35 tahun (*Single Event*).

Untuk kategori tanding dimulai dari kelas A (45 kg s/d 50 kg) sampai dengan kelas Kelas Bebas (di atas 85 kg untuk putra dan di atas 65 kg untuk puteri). Demikian seterusnya dengan selisih 5 (empat) kg sebanyak-banyaknya 10 kelas untuk PUTRA dan 6 kelas untuk PUTRI ditambah kelas bebas. Kategori Tanding, Tunggal, Ganda dan Regu dapat diikuti oleh seorang pesilat sesuai dengan kelas, golongan, dan jenis kelamin.

6. Tata Cara Pertandingan

- a. Persiapan pertandingan diawali dengan masuknya Wasit dan Juri ke gelanggang dari sebelah kanan Ketua Pertandingan. Sebelum memasuki gelanggang Wasit Juri memberi hormat dan melapor tentang akan dimulainya pelaksanaan tugas kepada Ketua Pertandingan.
- b. Setiap pesilat yang akan bertanding setelah mendapat isyarat dari Wasit, memasuki gelanggang dari sudut masing-masing, kemudian memberi hormat kepada Wasit dan Ketua Pertandingan, Selanjutnya pesilat diharuskan melakukan rangkaian gerak jurus perguruan 5 (lima) sampai 10 (sepuluh) gerakan dengan mantap dan bertenaga.
- c. Untuk memulai pertandingan, Wasit memanggil kedua pesilat, selanjutnya kedua pesilat berjabat tangan dan siap untuk memulai pertandingan.
- d. Setelah Wasit memeriksa kesiapan semua petugas dengan isyarat tangan, Wasit memberi aba-aba kepada kedua pesilat untuk memulai pertandingan.
- e. Pada waktu istirahat antara babak, pesilat harus kembali ke sudut masing-masing.
- f. Selain Wasit dan kedua pesilat, tidak seorangpun berada dalam gelanggang, kecuali atas permintaan Wasit.
- g. Setelah babak akhir selesai, kedua pesilat kembali ke sudut masing-masing atau wasit memanggil kedua pesilat pada saat keputusan pemenang yang akan diumumkan dan pemenang diangkat tangannya oleh Wasit, dilanjutkan dengan memberi hormat kepada Ketua Pertandingan.

- h. Selesai pemberian hormat, kedua pesilat saling berjabat tangan dan meninggalkan gelanggang diikuti oleh Wasit dan para Juri yang memberi hormat dan melaporkan berakhirnya pelaksanaan tugas kepada Ketua Pertandingan. Wasit dan Juri setelah melaporkan meninggalkan gelanggang dari sebelah kiri meja Ketua Pertandingan.

BAB IV

BELADIRI TAEKWONDO

A. Pengertian Taekwondo

Taekwondo yang dikenal sekarang ini merupakan perjalanan panjang dari suatu seni beladiri tradisional Korea. Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwonyang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Doyang berarti disiplin atau seni”. Jadi taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan dengan disiplin tinggi. Taekwondo juga mengajarkan tentang etika, seperti cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lain (Devi Tirtawirya, 2005).

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea. Taekwondo berasal dari kata *tae*, yaitu kaki yang artinya menghancurkan dengan tendangan, *kwon*, yaitu tangan yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, dan *do*, yaitu seni artinya cara mendisiplinkan diri. Taekwondo adalah suatu ungkapan fisik dari kehendak manusia untuk survival dan suatu aktivitas untuk memenuhi keinginan rohani dari seorang laki-laki. Pada dasarnya semua tindakan di (dalam) taekwondo dikembangkan dari naluri manusia untuk pertahanan diri diperkuat dengan unsur yang positif, dan pada akhirnya menjangkau status yang absolut untuk mengalahkan ego dan tiba pada suatu kesempurnaan, dengan demikian memberi olahraga suatu *philosophical* dimensi (WTF, 1975). Dengan demikian taekwondo artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Jadi, taekwondo

secara sederhana adalah seni atau cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Menurut Gugun Arief (2007), taekwondo adalah beladiri nasional Korea. *Tae* berarti kaki, *Kwon* berarti tangan, *Do* berarti jalan. Jalan di sini maksudnya adalah cara atau seni. Jadi, taekwondo bisa diartikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki. Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo menurut V. Yoyok Suryadi (2002) adalah Poomse, Kyukpa, dan Kyoruki. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Poomse atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
2. Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan latihan teknik dengan memakai sasaran/objek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Objek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
3. Kyoruki atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

B. Sejarah Taekwondo

Taekwondo mulai masuk ke Indonesia sebelum tahun 1985 sebagai seni Bela diri. Seni bela diri ini awalnya didirikan oleh Jenderal Korea, Cho-Hong-Hi. Sejak usia belia kehidupan beliau sangatlah keras karena Korea pada saat itu masih di bawah kekuasaan Jepang. Karena kehidupannya tersebut membuat beliau tertarik pada ilmu bela diri dan para gurunya pun mengakui bakat miliknya, karenanya mulai dilatih seni bela diri kuno Korea, Taek-Kyon.

Choi-Hong-Hi muda melanjutkan pendidikan ke Jepang pada tahun 1937. disana ia belajar seni bela diri Jepang dengan antusias, sampai akhirnya Beliau mencapai sabuk-hitam dari bela diri tersebut. Akhirnya beliau mendapatkan sebuah ide yaitu dengan menggabungkan

dan kombinasikan seni beladiri kuno Korea (Taek-Kyon) dan bela diri Jepang. Pada akhirnya beliau selesai meramu dan mempraktekkan bela diri tersebut dalam waktu yang cukup panjang. Seni bela diri tersebut akhirnya dinamakan Tae-Kwon-Do.

C. Fisosofi Sabuk Taekwondo

Sabuk pada beladiri memiliki filosofi pada setiap tahapannya dan mengandung makna yang berbeda. Adapun makna filosofi sabuk pada beladiri taekwondo menurut M. Afif Dalma yang dilansir dari https://dosenpintar.com/taekwondo/#google_vignette7 (February 2022), dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. **Putih**, sabuk permulaan yang melambangkan kesucian, awal/dasar dari semua warna. Saat masih menggunakan sabuk putih para taekwondoin mempelajari jurus dasar (gibon) 1
2. **Kuning**, sabuk yang kedua melambangkan bumi, disinilah mulai ditanamkan dasar-dasar TKD dengan kuat. mempelajari gibon 2 dan 3.
3. **Hijau**, sabuk yang ketiga ini melambangkan hijaunya pepohonan, pada saat inilah dasar TKD mulai ditumbuhkembangkan. (mempelajari taeguk 2).
4. **Biru**, merupakan sabuk keempat, warna biru dalam sabuk ini melambangkan layaknya langit biru yang menyelimuti bumi beserta isinya, yang mengartikan bahwa kita harus mulai mengetahui apa yang telah kita pelajari. (mempelajari taeguk 4).
5. **Merah**, sabuk yang kelima ini membuat kita menjadi pedoman bagi orang lain dan untuk mengingat bahwa kita harus dapat mengontrol setiap sikap dan tindakan kita. (mempelajari taeguk 6). Sabuk merah melambangkan matahari, yaitu tingkatan di mana seorang sabuk merah memberi kehangatan atau dalam arti denotasi mulai memberi ilmu atau bimbingan.
6. **Hitam**, menjadi sabuk yang keenam/terakhir yang melambangkan sebuah akhir atau kedalaman dalam berlatih serta penguasaan diri kita dari rasa takut dan juga kegelapan. Hitam melambangkan alam semesta dan memiliki tahapan yaitu dari Dan 1 hingga Dan 9.

D. Gerakan Dasar Taekwondo

Untuk mempelajari bela diri Taekwondo dengan baik, perlu mengetahui dan menguasai dulu dasar teknik bela diri Taekwondo, yaitu gerakan dasar Taekwondo (Ki Bon Do Jak) dan berbagai hal berkaitan dengan teknik gerakan itu sendiri. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Menurut V. Yoyok Suryadi (2002), dasar-dasar taekwondo terdiri atas 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (keup so)
 - a. Eolgol (bagian atas/kepala/muka)
 - b. Momtong (bagian tengah/badan)
 - c. Arae (bagian bawah tubuh)
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
 - a. Kepala (jumeok)
 - b. Tangan (son)
 - c. Lengan (pal)
 - d. Siku Tangan (palkup)
 - e. Kaki bagian atas (dari) termasuk lutut (murup)
 - f. Kaki bagian bawah (bal)
3. Sikap kuda-kuda (Seogi)
 - a. Neolpyo Seogi (Sikap kuda-kuda terbuka)
 - 1) Naranhi Seogi (Sikap sejajar)
 - 2) Juchum Seogi (Sikap duduk)
 - 3) Ap Seogi (Sikap jalan pendek)
 - 4) Ap Kubi Seogi (Sikap jalan panjang)
 - 5) Dwit Kubi Seogi (Sikap kuda-kuda L)
 - 6) Beom Seogi (Sikap kuda-kuda harimau)
 - b. Moa Seogi (Sikap kuda-kuda tertutup)
 - 1) Moa Seogi (Sikap kuda-kuda tertutup)
 - 2) Koa Seogi (Sikap kuda-kuda kaki menyilang)

- 3) Kibon Junbi Seogi (Sikap kuda-kuda siap)
 - 4) Bojumeok Junbi Seogi (Sikap kuda-kuda siap dengan menutup kepalan)
4. Teknik bertahan/menangkis (Makki)
 - a. Arae Makki (Tangkisan ke bawah)
 - b. Eolgol Makki (Tangkisan ke atas)
 - c. Momtong An Makki (Tangkisan ke tengah dari luar ke dalam)
 - d. Momtong Bakat Makki (Tangkisan ke tengah dari dalam ke luar)
 - e. Sonnal Momtong Makki (Tangkisan ke tengah dengan pisau tangan)
 - f. Batang Son Momtong An Makki (Tangkisan ke tengah dari luar dengan bantalan telapak tangan)
 - g. Kawi Makki (Tangkisan menggantung)
 - h. Sonnal Bitureo Makki (Tangkisan melintir dengan satu pisau tangan)
 - i. Hecho Makki (Tangkisan ganda ke luar)
 - j. Eotgoreo Arae Makki (Tangkisan silang ke arah bawah)
 - k. Wesanteul Makki (Tangkisan ganda memotong arah bawah ke luar)
 5. Teknik serangan (Kongkyok Kisul) yang terdiri atas:
 - a. Pukulan/Jierugi (Punching)
 - 1) Momtong Jireugi (Pukulan Lurus ke Depan, Sasaran Tengah)
 - 2) Yeop Jireugi (Pukulan Lurus ke Samping)
 - 3) Dangkyo Teok Jireugi (Pukulan ke Rahang Sambil Menarik)
 - 4) Du Jumeok Jecho Jireugi (Pukulan Ganda Mengait ke Atas)
 - b. Sabetan/Chigi (Striking)
 - 1) Han Sonnal Mok Chigi (Sabetan Tunggal Dengan Pisau Tangan)
 - 2) Jebipoom Mok Chigi (Sabetan dari Luar ke Dalam Dibarengi Tangkisan Pisau Tangan ke Arah Atas)
 - 3) Me Jumeok Naeryo Chigi (Sabetan dari Atas ke Bawah dengan Bantalan Kepalan Bagian Ruas Keliling)

- 4) DUNG JUMEOK EOLGUL AP CHIGI (Sabitan Depan menggunakan Bonggol Atas Kepalan dengan Sasaran Atas)
 - 5) PALKUP DOLLYO CHIGI (Sabitan Memutar dengan Siku Tangan)
 - 6) PALKUP PYOJEOK CHIGI (Sabitan Siku Tangan dengan Sasaran)
 - 7) MUREUP CHIGI (Sabitan yang Menggunakan Lutut)
 - 8) DEUNG JUMEOK BAKKAT CHIGI (Sabitan dari Dalam ke Luar dengan menggunakan Bonggol atas Kepalan)
- c. Tusukan/Chierugi (Thrusting)
- 1) PYEONSON KEUT SEWO CHIREUGI (Tusukan dengan Telapak Tangan Tegak)
 - 2) KAWISON KEUT CHIREUGI (Tusukan dengan 2 Ujung Jari ke Arah Mata)
- d. Tendangan/Chagi (Kicking)
- Taekwondo memiliki banyak jenis tendangan yang sangat unik dan memikat. Tendangan dalam taekwondo biasa disebut dengan Chagi. Bagi pemula dalam beladiri taekwondo, harus mengetahui teknik atau jenis tendangan dasar yang digunakan dalam pertahanan diri. Adapun jenis-jenis tendangan (chagi) yang wajib diketahui dan pelajari pada tendangan taekwondo, di antaranya:
- 1) AP CHAGI (Tendangan Depan)
 - 2) DOLLYO CHAGI (Tendangan Serong/Memutar)
 - 3) YEOP CHAGI (Tendangan Samping)
 - 4) DWI CHAGI (Tendangan Belakang)
 - 5) NAERYO CHAGI (Tendangan Menurun/Mencangkul)
 - 6) TWIO YEOP CHAGI (Variasi Tendangan Samping dengan Loncatan)
 - 7) DWI HURYEO CHAGI (Kombinasi dari Tendangan Dwi Chagi dan Momtong Dollyo Chagi)
 - 8) DUBAL DANGSANG CHAGI (Tendangan 2 Target Sasaran yang Dilakukan secara beruntun ke Depan)
 - 9) TWIO AP CHAGI (Variasi Tendangan Depan dengan Loncatan)
 - 10) TWIO DWI CHAGI (Variasi dari Tendangan Belakang Dwi Chagi)

E. Peraturan Pertandingan Taekwondo

Peraturan Pertandingan yang dijelaskan pada buku ini hanya sekedar untuk memberikan pengetahuan agar tidak mengakibatkan kesalahpahaman terhadap olahraga beladiri Taekwondo. Artinya, tidak semua peraturan akan disampaikan melainkan pada hal-hal yang sifatnya umum. Tujuan Peraturan Kompetisi adalah untuk menyediakan aturan standar untuk semua tingkat Kejuaraan yang dipromosikan dan/atau diakui oleh Federasi Taekwondo Dunia (selanjutnya WT), Union Kontinental WT (selanjutnya CU), atau/dan Asosiasi Nasional WT selanjutnya MNA). Peraturan Kompetisi dimaksudkan untuk memastikan bahwa semua hal yang berkaitan dengan kompetisi dilakukan secara adil dan teratur (Federasi Taekwondo Dunia, 2022).

Peraturan Kompetisi berlaku untuk semua kompetisi yang dipromosikan dan/atau diakui oleh WT, masing-masing CU dan MNA. Namun, setiap MNA yang ingin mengubah beberapa atau sebagian dari Peraturan Kompetisi harus terlebih dahulu mendapatkan persetujuan dari WT. Dalam hal CU dan/atau MNA melanggar Peraturan Kompetisi tanpa persetujuan sebelumnya dari WT, WT dapat menggunakan kebijaksanaannya untuk menolak atau mencabut persetujuannya terhadap turnamen internasional yang bersangkutan. Selain itu, WT dapat mengambil tindakan indisipliner lebih lanjut kepada CU atau MNA terkait. Berikut adalah penjelasan ringkas terkait dengan peraturan pertandingan cabang olahraga taekwondo berdasarkan Federasi Taekwondo Dunia Tahun 2022.

1. Area Kompetisi

Area Kontes harus memiliki permukaan yang datar tanpa ada tonjolan yang menghalangi, dan ditutup dengan matras yang elastis dan tidak licin. Area Kontes juga dapat dipasang pada platform setinggi 0,6-1m dari lantai, jika perlu. Bagian luar dari Garis Luar harus dimiringkan pada kemiringan kurang dari 30 derajat, demi keselamatan para kontestan. Salah satu bentuk berikut dapat digunakan untuk Area Kontes.

a. Bentuk kotak

Area Kompetisi terdiri atas Area Kontes dan Safety Area. Kontes Area berbentuk bujur sangkar berukuran 8m x 8m termasuk boundry line 60 cm. Mengelilingi area kontes, kira-kira berjarak sama di semua

sisi, untuk safety Area. Ukuran Area Kompetisi (yang menyelimuti Area Kontes dan safety Area) tidak boleh lebih kecil dari 10m x 10m dan tidak lebih besar dari 12m x 12m. Jika Area kompetisi ada di platform, safety area dapat ditingkatkan sesuai kebutuhan untuk memastikan keselamatan kontestan. Area Kontes dan Safety Area mungkin berbeda warna, sebagaimana ditentukan dalam Manual Operasional kompetisi yang relevan.

b. Bentuk segi delapan (Oktagonal)

Area Kompetisi terdiri atas Area Kontes dan Safety Area. Area kompetisi harus berbentuk persegi dan ukurannya tidak boleh lebih kecil dari 10mx10m dan tidak lebih besar dari 12mx12m. Di tengah Area Kompetisi adalah Area Kontes berbentuk segi delapan (octagonal). Area Kontes harus berdiameter sekitar 8m, dan setiap sisi segi delapan harus memiliki panjang sekitar 3,3m. Di antara garis luar Area Kompetisi dan garis batas Area Kontes adalah Safety Area. Area Kontes dan Safety Area mungkin memiliki warna yang berbeda, sebagaimana ditentukan dalam Manual Operasional kompetisi yang relevan.

2. *Klasifikasi dan Metode Pertandingan*

- a. Perandingan pada cabang olahraga taekwondo, terdiri atas beberapa klasifikasi kompetisi sebagai berikut.
 - 1) Kompetisi individu biasanya antara kontestan dalam kategori berat yang sama. Bila perlu, kategori bobot yang berdampingan dapat digabungkan untuk membuat klasifikasi tunggal. Tidak ada kontestan yang diperbolehkan untuk berpartisipasi lebih dari satu (1) kategori berat dalam pertandingan.
 - 2) Tim Kompetisi: Metode dan kategori berat dari kompetisi beregu akan diatur dalam Tata Tertib untuk Kejuaraan Beregu Piala Dunia Taekwondo Dunia.
- b. Sistem pertandingan dibagi sebagai berikut.
 - 1) Sistem turnamen eliminasi individual
 - 2) Sistem round robin
- c. Pada olimpiade dan permainan multi olahraga kontinental

siklus 4 tahunan dapat menggunakan sistem turnamen eliminasi individual atau kombinasi sistem turnamen eliminasi individual dengan repechage.

- d. Semua kompetisi tingkat internasional yang diakui oleh WT peserta setidaknya terdiri atas empat (4) negara dalam turnamen dengan tidak kurang dari empat (4) kontestan yang berkompetisi di setiap kategori berat, dan turnamen apa pun dengan kurang dari empat (4) negara. atau kategori berat dengan kurang dari 4 kontestan yang berkompetisi tidak dapat diakui dalam hasil resmi.
- e. Seri World Grand Prix akan diselenggarakan berdasarkan Prosedur Tetap terbaru dari Seri World Grand Prix Taekwondo.

3. Seragam Kontestan dan Perlengkapan Pertandingan

Seragam dan perlengkapan pertandingan merupakan syarat yang wajib untuk dipenuhi dalam pertandingan taekwondo. Berikut penjelasannya:

- a. Pada kompetisi yang terdaftar di Kalender Acara WT, dobok atau seragam kompetisi dan semua peralatan kompetisi, seperti matras, PSS, IVR dan peralatan pelindung harus yang disetujui oleh WT.
- b. Spesifikasi dobok atau seragam kompetisi, peralatan pelindung, dan semua peralatan lainnya harus ditetapkan secara terpisah.
- c. Seorang kontestan harus mengenakan dobok atau seragam pertandingan yang disetujui WT, pelindung badan PSS, pelindung kepala PSS, pelindung kemaluan, pelindung tangan, pelindung tulang kering, sarung tangan, kaus kaki bersensor (dalam hal menggunakan PSS) dan dilengkapi dengan pelindung mulut sebelum memasuki lapangan. Pelindung kepala PSS diapit di bawah lengan kiri saat memasuki area pertandingan. Pelindung kepala PSS harus digunakan mengikuti instruksi wasit sebelum pertandingan dimulai.
- d. Pelindung tangan, pelindung tulang kering dan pelindung kemaluan harus dikenakan di dalam dobok.
- e. Kontestan harus membawa peralatan pelindung yang disetujui WT, serta sarung tangan dan pelindung mulut, untuk penggunaan pribadi. Mengenakan barang apapun di kepala selain pelindung kepala pss

tidak diizinkan. Pelindung kepala untuk atlet kadet dapat dilengkapi dengan pelindung wajah. Setiap barang yang berhubungan dengan agama harus dikenakan di dalam pelindung kepala pss dan di dalam dobok atau seragam pertandingan serta tidak boleh membahayakan atau menghalangi kontestan lawan.

4. *Kategori Berat Badan*

Penentuan kelas pada cabang olahraga taekwondo pada kategori Kyorugi didasarkan pada berat badan. Adapaun ketentuan berat badan pada setiap kelas adalah sebagai berikut:

- a. Kategori berat badan senior dibagi menjadi divisi pria dan wanita, dan diklasifikasikan sebagai berikut.

Divisi putra		Divisi wanita	
Under 54kg	Tidak melebihi 54kg	Under 46kg	Tidak melebihi 46 kg
Under 58kg	Lebih dari 54 kg & Tidak melebihi 58 kg	Under 49kg	Lebih dari 46 kg & Tidak melebihi 49 kg
Under 63kg	Lebih dari 58 kg & Tidak melebihi 63 kg	Under 53kg	Lebih dari 49 kg & Tidak melebihi 53 kg
Under 68kg	Lebih dari 63 kg & Tidak melebihi 68 kg	Under 57kg	Lebih dari 53 kg & Tidak melebihi 57 kg
Under 74kg	Lebih dari 68 kg & Tidak melebihi 74 kg	Under 62kg	Lebih dari 57 kg & Tidak melebihi 62 kg
Under 80kg	Lebih dari 74 kg & Tidak melebihi 80 kg	Under 67kg	Lebih dari 62 kg & Tidak melebihi 67 kg
Under 87kg	Lebih dari 80 kg & Tidak melebihi 87 kg	Under 73kg	Lebih dari 67 kg & Tidak melebihi 73 kg
Over 87kg	Lebih dari 87 kg	Over 73kg	Lebih dari 73 kg

- b. Kategori berat olimpiade diklasifikasikan sebagai berikut.

Divisi putra		Divisi wanita	
Under 58kg	Tidak melebihi 58kg	Under 49kg	Tidak melebihi 49kg
Under 68kg	Lebih dari 58kg & tidak melebihi 68kg	Under 57kg	Lebih dari 49kg & tidak melebihi 57kg

Divisi putra		Divisi wanita	
Under 80kg	Lebih dari 68 kg & tidak melebihi 80 kg	Under 67 kg	Lebih dari 57 kg & tidak melebihi 67 kg
Over 80kg	Lebih dari 80 kg	Over 67 kg	Lebih dari 67 kg

c. Kategori berat badan junior diklasifikasikan sebagai berikut.

Divisi Putra		Divisi Wanita	
Under 45kg	Tidak melebihi 45 kg	Under 42 kg	Tidak melebihi 42 kg
Under 48kg	Lebih dari 45 kg & Tidak melebihi 48 kg	Under 44 kg	Lebih dari 42 kg & Tidak melebihi 44 kg
Under 51kg	Lebih dari 48 kg & Tidak melebihi 51 kg	Under 46kg	Lebih dari 44 kg & Tidak melebihi 46 kg
Under 55kg	Lebih dari 51 kg & Tidak melebihi 55 kg	Under 49kg	Lebih dari 46 kg & Tidak melebihi 49 kg
Under 59kg	Lebih dari 55 kg & Tidak melebihi 59 kg	Under 52kg	Lebih dari 49 kg & Tidak melebihi 52 kg
Under 63kg	Lebih dari 59 kg & Tidak melebihi 63 kg	Under 55kg	Lebih dari 52 kg & Tidak melebihi 55 kg
Under 68kg	Lebih dari 63 kg & Tidak melebihi 68 kg	Under 59kg	Lebih dari 55 kg & Tidak melebihi 59 kg
Under 73kg	Lebih dari 68 kg & Tidak melebihi 73 kg	Under 63kg	Lebih dari 59 kg & Tidak melebihi 63 kg
Under 78kg	Lebih dari 73 kg & Tidak melebihi 78 kg	Under 68kg	Lebih dari 63 kg & Tidak melebihi 68 kg
Over 78kg	Lebih dari 78 kg	Over 68kg	Lebih dari 68 kg

d. Kategori youth olympic diklasifikasikan sebagai berikut.

Divisi Putra		Divisi Wanita	
Under 48kg	Tidak melebihi 48 kg	Under 44 kg	Tidak melebihi 44 kg
Under 55kg	Lebih dari 48 kg & tidak melebihi 55 kg	Under 49 kg	Lebih dari 44 kg & tidak melebihi 49 kg

Divisi Putra		Divisi Wanita	
Under 63kg	Lebih dari 55 kg & tidak melebihi 63 kg	Under 55 kg	Lebih dari 49 kg & tidak melebihi 55 kg
Under 73kg	Lebih dari 63 kg & tidak melebihi 73 kg	Under 63 kg	Lebih dari 55 kg & tidak melebihi 63 kg
Over 73kg	Lebih dari 73 kg	Over 63 kg	Lebih dari 63 kg

e. Kategori Kadet diklasifikasikan sebagai berikut.

Divisi Putra		Divisi Wanita	
Under 33kg	Tidak melebihi 33 kg	Under 29 kg	Tidak melebihi 29kg
Under 37kg	Lebih dari 33 kg & tidak melebihi 37 kg	Under 33 kg	Lebih dari 29kg & tidak melebihi 33kg
Under 41kg	Lebih dari 37 kg & tidak melebihi 41 kg	Under 37kg	Lebih dari 33 kg & tidak melebihi 37 kg
Under 45kg	Lebih dari 41 kg & tidak melebihi 45 kg	Under 41kg	Lebih dari 37 kg & tidak melebihi 41 kg
Under 49kg	Lebih dari 45 kg & tidak melebihi 49 kg	Under 44kg	Lebih dari 41 kg & tidak melebihi 44 kg
Under 53kg	Lebih dari 49 kg & tidak melebihi 53 kg	Under 47kg	Lebih dari 44 kg & tidak melebihi 47 kg
Under 57kg	Lebih dari 53 kg & tidak melebihi 57 kg	Under 51 kg	Lebih dari 47 kg & tidak melebihi 51 kg
Under 61kg	Lebih dari 57 kg & tidak melebihi 61 kg	Under 55 kg	Lebih dari 51 kg & tidak melebihi 55 kg
Under 65kg	Lebih dari 61 kg & tidak melebihi 65 kg	Under 59 kg	Lebih dari 55 kg & tidak melebihi 59 kg
Over 65kg	Lebih dari 65 kg	Over 59 kg	Lebih dari 59 kg

5. Durasi Kontes

- a. Durasi kontes terdiri atas tiga ronde masing-masing dua menit, dengan waktu istirahat satu menit di antara ronde. Dalam kasus skor seri setelah selesainya ronde ke 3, babak tambahan satu

menit akan diadakan sebagai babak Emas (*Golden Round*), setelah periode istirahat satu menit setelah ronde 3.

- 1) Dalam sistem best of three (3), durasi kontes adalah tiga ronde masing-masing dua menit dengan waktu istirahat satu menit di antara ronde. Namun, ronde tambahan satu menit tidak akan diadakan sebagai Golden Round. Dalam hal skor seri untuk ronde yang berlangsung, pemenang ronde akan ditentukan oleh Pasal 15.
 - 2) Pada Kejuaraan Piala Dunia Beregu, durasi kontes adalah tiga ronde dengan empat (4) menit pada ronde pertama, lima (5) menit pada ronde ke dua dan ke tiga dengan waktu istirahat satu (1) menit di antara ronde. Ronde pertama dilakukan berdasarkan format pertandingan tim tradisional selama satu (1) menit per partai sedangkan pada babak ke dua dan ke tiga akan dilakukan selama 5 (lima) menit berdasarkan format pertandingan tag-team.
- b. Durasi setiap ronde dapat disesuaikan menjadi 1 menit x 3 ronde, 1 menit 30 detik x 3 ronde, 2 menit x 2 ronde, atau 5 menit x 1 ronde (dengan 1 *time out* selama 30 detik untuk setiap kontestan) atas keputusan *Technical Delegate* untuk kejuaraan terkait.

6. Teknik dan area yang diperbolehkan

Tidak semua teknik yang diajarkan pada taekwondo diperbolehkan digunakan dalam pertandingan. Demikian juga ada beberapa bagian tubuh yang tidak diperbolehkan menjadi sasaran serangan dengan penjelasan sebagai berikut.

- a. Teknik yang diperbolehkan
 - 1) Teknik pukul: teknik memukul lurus menggunakan bagian buku jari dari kepalan tangan yang terkepal erat.
 - 2) Teknik kaki: menggunakan bagian kaki mana pun di bawah tulang pergelangan kaki.
- b. Area yang diperbolehkan
 - 1) Badan: menggunakan teknik serangan dengan kepalan tangan dan kaki pada area yang ditutupi oleh pelindung badan

diperbolehkan. Namun, tidak boleh dilakukan pada bagian tulang belakang.

- 2) Kepala: Area di atas tulang selangka. Hanya teknik kaki yang diizinkan.

Adapun poin yang sah dalam pertandingan taekwondo pada kategori Kyuruki adalah sebagai berikut:

a. Skoring Area

- 1) Badan: Area berwarna biru atau merah dari pelindung badan.
- 2) Kepala: Seluruh kepala di atas garis bawah pelindung kepala.

b. Kriteria poin yang sah:

- 1) Poin akan diberikan ketika teknik yang diperbolehkan, digunakan ke skoring area badan dengan tingkat dampak yang tepat.
- 2) Poin akan diberikan ketika teknik yang diperbolehkan digunakan ke skoring area kepala.
- 3) Penentuan keabsahan teknik, tingkat benturan, dan/atau kontak yang sah ke area penilaian dilakukan dengan sistem penilaian elektronik kecuali teknik pukulan. Penilaian sistem PSS ini tidak bisa diajukan untuk Pemutaran Ulang Video Instan kecuali untuk tendangan kepala.
- 4) Panitia Teknis WT akan menentukan tingkat dampak dan sensitivitas PSS yang diperlukan, dengan menggunakan skala yang berbeda dengan mempertimbangkan kategori berat badan, jenis kelamin, dan kelompok usia. Dalam keadaan tertentu yang dianggap perlu, Technical Delegate dapat mengalibrasi ulang tingkat dampak yang sah.

c. Poin-poin yang valid adalah sebagai berikut.

- 1) Satu (1) poin untuk pukulan yang sah ke pelindung badan.
- 2) Dua (2) poin untuk tendangan yang sah ke pelindung badan.
- 3) Empat (4) poin untuk tendangan balik atau putar yang sah ke pelindung badan.
- 4) Tiga (3) poin untuk tendangan yang sah ke kepala.
- 5) Lima (5) poin untuk tendangan balik atau putar yang sah ke kepala.

- 6) Satu (1) poin diberikan untuk setiap satu “Gam-jeom” yang diberikan kepada kontestan lawan.
- d. Skor pertandingan adalah jumlah poin dari tiga putaran. Dalam sistem best of three (3), skor pertandingan adalah jumlah ronde yang dimenangkan dari tiga ronde.
- e. Pembatalan poin: Ketika kontestan mendapatkan poin didahului tindakan pelanggaran: Jika pelanggaran diikuti oleh poin, wasit harus menyatakan hukuman untuk tindakan pelanggaran tersebut (*Gam-jeom*) dan membatalkan poin yang didapat.

Keterangan:

- Tendangan belakang (*dwichagi*) adalah salah satu jenis teknik tendangan balik, rotasi kepala dan bahu harus terpenuhi untuk dianggap sebagai syarat tendangan belakang (*dwichagi*) dan diberikan poin teknis.
- Ketika kontestan menendang lawan dengan tendangan belakang (*dwichagi*), tanpa rotasi kepala dan bahu kontestan secara bersamaan, tendangan tersebut tidak akan dianggap sebagai tendangan balik.

7. Penilaian dan Publikasi

- a. Skor poin yang sah akan ditentukan dengan menggunakan sistem skor elektronik yang dipasang di Protector dan Scoring Systems (PSS). Poin yang diberikan untuk teknik pukulan dan poin tambahan yang diberikan untuk tendangan belakang atau berputar akan dinilai oleh juri dengan menggunakan alat penilaian manual. Jika PSS (Protector & Scoring System) tidak digunakan, semua penilaian akan ditentukan oleh juri dengan menggunakan perangkat penilaian manual.
- b. Jika Pelindung kepala PSS tidak digunakan dan hanya menggunakan pelindung badan PSS, penilaian untuk teknik tendangan ke kepala dilakukan oleh juri dengan menggunakan alat penilaian manual.
- c. Poin tambahan yang diberikan untuk tendangan belakang akan dibatalkan jika tendangan tidak dilakukan dengan Teknik yang benar sebagai teknik yang sah oleh PSS.

- d. Pada sistem tiga (3) wasit sudut, dua atau lebih wasit sudut akan diperlukan untuk mengonfirmasi penilaian yang sah .
- e. Pada sistem dua (2) wasit sudut, dua wasit sudut akan diperlukan untuk mengkonfirmasi penilaian yang sah.
- f. Jika wasit melihat kontestan terhuyung-huyung, benturan keras ke kepala, tendangan ke mata, pendarahan atau jatuh dengan tendangan ke kepala, dan seterusnya kemudian Wasit Tengah mulai menghitung, tetapi serangan itu tidak menghasilkan poin pada sistem PSS, wasit atau pelatih harus meminta IVR untuk menentukan keputusan untuk memberikan atau tidak memberikan poin setelah penghitungan.

BAB VI

PENUTUP

Beladiri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang sudah dikenal sejak zaman dahulu. Beladiri merupakan salah satu bentuk olahraga yang memadukan aktivitas fisik, teknik, dan seni dengan tujuan untuk membela atau melindungi diri. Olahraga beladiri bukan hanya untuk kebugaran tubuh tapi juga dapat bermanfaat untuk menjaga kondisi psikis seseorang agar selalu dalam keadaan stabil.

Beladiri perlu dipelajari karena dapat digunakan untuk pengolahan tubuh sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan. Beladiri juga memiliki fungsi untuk mengembangkan keterampilan dalam bergerak secara efektif dan efisien sehingga mampu menjaga keselamatan atau kesiagaan fisik dan mental dengan dilandasi sikap kesatria, tanggap, dan pengendalian diri.

Berbagai jenis beladiri semakin berkembang di Indonesia dan beberapa diantaranya merupakan budaya turun-menurun. Adapun jenis-jenis olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia, di antaranya: pencak silat, taekwondo, karate, kung fu, judo, aikido, jujitsu, muay thai, brazilia jiu, dll. Namun tidak semua olahraga beladiri tersebut dapat berkembang secara baik di Indonesia, khususnya yang berasal dari negara-negara yang memiliki kultur jauh berbeda dengan Indonesia. Adapun olahraga bela diri yang dapat berkembang dengan baik di Indonesia, di antaranya: pencak silat, karate, taekwondo, judo, gulat, tinju, tarung derajat, dan wushu dimana masing-masing cabang olahraga beladiri tersebut memiliki simpatisan dan anggota dari berbagai lapisan masyarakat yang cenderung berbeda.

Sekolah dan perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan yang sangat mengapresiasi dan mendukung perkembangan olahraga beladiri di Indonesia. Bukti otentik adalah dengan adanya proses pembinaan olahraga beladiri baik melalui proses pembelajaran maupun ekstrakurikuler di berbagai sekolah. Pada beberapa perguruan tinggi, beladiri bahkan menjadi salah satu mata kuliah yang diwajibkan dan tercantum dalam kurikulum, baik bersifat olahraga wajib maupun olahraga pilihan. Untuk itu guru dan pelatih beladiri harus memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara mengajarkan dan melatih yang baik dan benar agar dapat mengembangkan beladiri di Indonesia.

Teknik beladiri merupakan cara atau metode yang dipakai untuk memecahkan suatu permasalahan gerak tertentu pada beladiri. Berdasarkan tingkat penguasaan terhadap suatu keterampilan gerak tertentu, teknik dalam beladiri dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu: tingkat dasar, tingkat lanjutan, dan tingkat tinggi. Adapun fungsi teknik pada beladiri adalah untuk mengetahui seberapa jauh anak latih atau siswa menguasai atau mempraktikkan gerakan yang telah dipelajari dalam mencapai sesuatu.

Buku Model Pembelajaran Beladiri (Bagi Guru dan Pelatih) mencoba mengungkap tentang pengertian, sejarah, teknik dan selintas peraturan pertandingan pada cabang olahraga beladiri karate, pencak silat, dan taekwondo. Melalui buku ini diharapkan dapat membantu para guru dan pelatih sebagai upaya untuk mengenalkan serta menerapkan metode dan model sederhana dalam proses pembelajaran beladiri. Buku ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu solusi bagi guru dan pelatih dalam upaya melestarikan, memelihara, mengembangkan, dan mengembangkan olahraga beladiri terutama pada cabang olahraga karate, pencak silat, dan taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Husni dkk. (1997). Buku Pintar Olahraga, Jakarta: CV. Mawar Gempita.
- Anwar Pasau. (1995). Aspek-Aspek Pembinaan Prestasi Karate, Jakarta: PB. Forki.
- Beding Bona. (2000). Membangun Karakter Bangsa melalui Olahraga, Jakarta PT Gramedia
- Bennet, dkk dalam Arma Abdullah, “Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar , Jakarta: Raja Grafindo, 2003
- Bidang Pembinaan PB. Forki. (1992). Pedoman Kursus Pelatih Karate, Jakarta: PB Forki.
- Bompa. Tudor O. *Theory and Methodology Of Training; The Key to Athletics Performance. Third Edition.* Iowa: Human Kinetics 1994
- Depdikbud. (1983). Beladiri II Proyek Pengadaan buku SPG. Jakarta: Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Dirjen Dikdasmen, CV Gembira.
- Devi Tirtawirya. (2006). Pengembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *JOPRES: Jurnal Olahraga Prestasi Vol.1 (2)*, 195-211.
- Funakoshy, Gychin. (2000). *Karate The Art of ‘empty-hand’ Fighting*, Tokyo, Tuttle Publishing Rothland boston,
- Goodman, Fay. (1998). *The Ultimate Book Of Martial Arts*, New York: Loren Books Annes Publishing Inc, 27 West 20th Street.

- Gunawan Gugun A. (2007). *Beladiri, Teks dan ilustrasi*, Yogyakarta: Insan Madani.
- Hakim. (1993). *Sejarah Karate*, Jakarta: PB Forki.
- Harsuki, dkk “Olahraga Indonesia Dalam Perspektif Sejarah”, (Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas. 2004)
- IPSI, M. (2016). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB IPSI.
- Menpora. (1999). *Pedoman Pembibitan dan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kantor Menpora.
- Nakayama M. (1986) *Best Karate Kumite 1*. Tokyo, New York, san Francisco: Kodansa international ltd.
- Nirwanto. Nardi.T. (2001). *Oshi Shinabu*. Malang. PP. Kyokushinkai.
- Notosoejitno. 1997. *Khasanah Pencak Silat. Jakarta: Sagung Seto*.
- Notosoejitno. 2003. *Peran Perguruan Historis dan Perkembangan IPSI. Sarasehan Perguruan Historis. Jakarta*.
- O'ong Maryono. 1999. *Pencak Silat Merentang Waktu. Jakarta: PB. IPSI*.
- Rudianto, Dody, (2010). *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: Golden Trayon Prss.
- Syafruddin. “Pengantar Ilmu Melatih”. Padang, FPOK IKIP 1992.
- Utomo, Bambang A. (2002). *Aikido Seni Bela Diri dan Filosofi*”. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Wardono. (1995). “Karate Untuk Pemula” Jakarta: PB FORKI.
- V. Yoyok Suryadi, (2002), *Taekwondo Poomsae Taegeuk*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

BIODATA PENULIS



Sugeng Purwanto, lahir di Purbalingga pada tanggal 25 Maret 1965, putra dari Bapak Slamet Mangun Harjo dan ibu Rumiwati. Menyelesaikan Sekolah Dasar Negeri 1 Bobotsari Tahun 1977, SMP Negeri 1 Bobotsari Tahun 1981, SMA Negeri 1 Purbalingga 1984, menyelesaikan S1 Tahun 1988 Lulus

Magister Pendidikan (S2) tahun 2004, Lulus Program Doktor Prodi Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (S3) tahun 2010.

Mengawali karir sebagai dosen di IKIP Veteran Semarang sejak tahun 1988 sampai tahun 2004. Tahun 2005 menjadi Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Jurusan POR. Dosen Pascasarjana UNY, Pengalaman Organisasi: 1) sebagai Pengurus Kyokushinkai Jawa Tengah Bidang Organisasi, 2) Sebagai anggota Black Belt Forum, 3) Pengurus FORKI Yogyakarta 2006, 4) binpres Woodball DIY, 5) pengurus PRUI DIY bidang hubungan antar lembaga 6) Sebagai Pengurus ISORI DIY, 7) TIM Pembina Nasional ekstrakurikuler SD, 8) Narasumber Manajemen Olahraga Kempenora



Dr. Agung Nugroho AM., M.Si. lahir di Yogyakarta, 8 September 1961. Lulus Sarjana Olahraga FKIP IKIP Yogyakarta tahun 1986. Lulus Magister Sains Ilmu Manajemen UNPAD Bandung tahun 2000. Lulus program doktor Ilmu Keolahragaan UNY tahun 2022. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta bidang ilmu/ mata kuliah Kepelatihan Pencak Silat dan Manajemen Olahraga.

Training, dan Short Visit:

(1) Penataran Wasit Juri Pencak Silat Nasional Kelas III, di Jakarta tahun 1989, (2) Short Visit: Refreshing Referee and Jury Sea Games XVII di Singapura tahun 1993, (3) Penataran Pelatih Pencak Silat Mahasiswa di Semarang tahun 1997, (4) Penataran Wasit Juri Pencak Silat Nasional Kelas II di Jakarta tahun 2000, (5) The Refreshment Course of The Pencak Silat Competition Rule 1998 Conducted by The Asia Pacific Pencak Silat Federation di Jakarta tahun 2001, (6) The Penataran Pencak Silat Referee and Jury International Conducted by Persilat di Kuala Lumpur tahun 2001, (7) Pembicara National Martial Arts Training Seminar di Yogyakarta tahun 2002, (8) Short Course: Refreshing Wasit Juri International (Sea Games XXII'03) di Hanoi, Vietnam tahun 2003, (9) Wasit Juri Pencak Silat PON XII-XVII (1989-2008). (10) Short Course; Refreshing Wasit Juri International (ASEAN UNIVERSITY GAMES'07), di Hanoi Vietnam tahun 2006, (11) Pembicara Semiloka, Coaching Clinic Martial Arts di Yogyakarta tahun 2007, (12) Short Course: Pencak Silat Championship, Singapore Open tahun 2007 di Singapura. (13) Penataran: The International Referee and Juror Upgrading Course (International Class II), di Jakarta tahun 2008. (14) Buku: Pembelajaran dan Manajemen Pencak Silat, tahun 2008. (15) Pembicara Penataran Nasional Pelatih Pencak Silat Merpati Putih di Yogyakarta tahun 2010. (16) Short Course: ASEAN University Games Chiang Mai tahun 2010 di Thailand. (17) Pelatihan Olahraga, Kedubes Australia. Jakarta tgl 6 April 2011. (18) IOC: Sport Administration Course, Bali 2012. (19) International Referee and Jury Course Class I, Conducted by PERSILAT di Chiang Rai-Thailand tahun 2012. (20) Dewan Wasit Juri POPNAS, Jakarta 2013, (21) Ass. Delegasi Teknik POMNAS, Yogyakarta 2013. (22) Ketua Pertandingan Kejuaraan Dunia Pencak Silat, Phuket-Thailand tahun 2015. (23) Penatar Wasit Juri Internasional dan Delegasi

Teknik Kejuaraan Dunia Junior, di Songkhla-Thailand 2017. (24) Ketua Pertandingan Asian Games XVIII, Jakarta 2018. (25) Ketua Pertandingan POPNAS XV, Yogyakarta 2019. (26) Dewan Juri Pencak Malioboro Festival ke-6, Yogyakarta 2019. (27) Buku: Pembelajaran Teknik-Teknik Pencak Silat dan Program Latihan, Yogyakarta 2020. (28) The 1st PERSILAT TOT Pencak Silat Competition Regulation 2022, (29) The Referee Training Course to Prepare for The 31st Sea Games in Vietnam 2022, (30) Ketua Pertandingan Sea Games Vietnam 2022, (31) Ketua Pertandingan Asean University Games Ubon Ratchatani Thailand 2022.

Pengalaman Berorganisasi:

(1) Pelatih Pencak Silat Tim POMNAS DIY sejak tahun 1995-2001, (2), Ketua III Bidang Pembinaan Prestasi Pengda IPSI DIY th 1996-2016, (3) Pengurus BAPOMI DIY periode 1996-2025, (4) Pelatih Tim PON Pencak Silat DI Yogyakarta sejak tahun 1997-2004, (5) Pelatih Pencak Silat AAU tahun 2001, (6) Pengurus KONI DIY: 2013-2016 Kabid Binpres, dan 2017-2021 Sekum KONI, (7) Lembaga Wasit Juri PB IPSI periode 2017-2021.



Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or., lahir pada 14 Desember 1982 di Bantul, Yogyakarta. Lulusan S1 Pogram studi Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, dan S2 di Ilmu keolahragaan Pascasarjana UNY, dan sekarang masih studi di S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS. Saat ini mengajar di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, dengan bidang keahlian Pendidikan Kesehatan, serta mengampu mata kuliah pilihan karate.

MODEL PEMBELAJARAN **BELADIRI** Bagi Guru dan Pelatih

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk mempermudah para guru dan pelatih dalam meningkatkan pengetahuan dalam melatih beladiri, khususnya cabang olahraga karate, pencak silat, dan taekwondo. Selain itu, buku ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wacana bagi para guru dan pelatih dalam memberikan proses pembelajaran terkait dengan pengertian, sejarah, teknik, dan selintas peraturan pertandingan pada cabang olahraga beladiri karate, pencak silat, dan taekwondo secara sederhana dan jelas. Melalui buku ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi pembaca tentang beladiri cabang olahraga beladiri karate, pencak silat, dan taekwondo.



UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)