

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Studi Pustaka/Literatur**

##### **2.1.1 Definisi Bela Diri**

Ada dua pengertian bela diri, yakni secara sempit dan secara luas.

Bela diri dalam arti sempit adalah seni bertarung yang secara mendasar dibentuk oleh *Dharma Taishi (Tatmo Cawsu)*, Pendeta Budha generasi ke-28. Pada tahun 550 Masehi, ia bepergian ke China dari India untuk mengajarkan agama Budha. Seiring perjalanan waktu, seni ini merambah ke berbagai negara di dunia. Di Jepang, adopsi seni ini melahirkan *Ju Jitsu, Aikido, Hapkido, Judo*, dan *Karate*. Di Thailand melahirkan Thai Boxing. Di Indonesia berkembang menjadi Pencak Silat. Di Korea terdapat *Tae Kwon Do*. Bahkan di zaman modern sekarang ini, seni ini masih melahirkan seni bela diri yang disebut *mixed martial arts*.

Pengertian bela diri dalam arti luas di sini mencakup metode apapun yang digunakan manusia untuk membela dirinya, tidak masalah bersenjata atau tidak. Gulat, tinju, permainan pedang, menembak, dan seni bela diri yang terurai di atas termasuk bagian di dalam pengertian ini. Secara sistematis, keduanya memenuhi syarat untuk disebut sebagai Seni Bela Diri karena dalam pengertian yang lebih luas nilai seni dalam bela diri terletak pada nilai-nilai keindahan, gerak, nilai pengetahuan, nilai keselamatan, nilai kesehatan dan nilai-nilai pada kehidupan yang kesemuanya itu ditujukan untuk membantu manusia dalam menemukan atau mencapai beberapa tujuan dalam hidupnya.

##### **2.1.2 Definisi Pencak Silat**

Menurut Nugroho (2008:24) Pencak silat adalah sistem bela diri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik, estetis, dan atletis. Nilai-nilai tersebut selain merupakan nilai-nilai pencak silat juga merupakan corak khas dan keistimewaan pencak silat yang bersumber dari budaya masyarakat rumpun melayu. Pencak silat diartikan permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata.



Gambar 2.1. Beberapa Aliran Pencak Silat

Sumber : Pencak silat indonesia, seni bela diri.blogspot.

Pencak silat mempunyai sifat dan ciri khusus sebagai berikut:

- Bersifat halus, lentuk dan lemas, serta kekerasan hanya sesaat.
- Tidak membutuhkan ruangan yang luas, tidak meloncat dan mengguling (kecuali bila menggunakan gerakan-gerakan menirukan harimau atau monyet).
- Gerakan tangan halus dan selaras, gerakan tangan dapat terbuka untuk memancing.
- Langkah ringan ke segala arah.
- Tidak banyak bersuara.
- Pernafasan wajar.
- Banyak permainan rendah.

- Tendangan tidak terlalu tinggi.



Gambar 2.2 Jurus pencak silat dengan senjata

Sumber : Pencak silat indonesia, seni bela diri.blogspot.

Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

- a) Aspek Mental Spiritual: Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.
- b) Aspek Seni Budaya: Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
- c) Aspek Bela Diri: Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.
- d) Aspek Olah Raga: Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

### 2.1.3 Pembinaan Atlet Pencak Silat

Terdapat 4 unsur latihan pada pencak silat sebagai sebuah olahraga yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan yang terpenting adalah latihan mental. Keempat jenis latihan tersebut merupakan pendukung demi terwujudnya *output* seorang atlet yang

tangguh. Setelah dilakukan keempat proses latihan tersebut tentu saja harus dilakukan evaluasi-evaluasi dengan cara uji coba atau turun tanding. Dengan latihan secara konstan dan terukur diharapkan kemampuan seorang atlet akan meningkat. Gerakan yang semula sukar akan menjadi gerakan yang mudah bahkan menjadi gerak refleks. Dalam penyusunan program latihan seorang atlet dalam menghadapi sebuah *event* pun harus disesuaikan dengan pertandingan yang akan diikuti. Apabila waktu memungkinkan, maka tahapan latihan dapat ditekankan pada latihan fisik terlebih dahulu. Program latihan fisik dapat menjadi landasan bagi pengembangan teknik dan taktik seorang pesilat. Pada prinsipnya harus diperhatikan syarat-syarat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi tubuh seorang pesilat dengan cara antara lain :

- Latihan harus teratur, terarah dan dengan intensitas yang baik.
- Harus cukup istirahat.
- Makan dengan gizi yang memadai.
- Berlatih dengan beban yang selalu meningkat sedikit demi sedikit.
- Berlatih dengan prinsip perorangan karena setiap pesilat mempunyai sifat dan pembawaan yang berbeda.

Atlet pencak silat digolongkan menjadi dua golongan yaitu golongan remaja dan dewasa yang kemudian dibagi menjadi beberapa kelas yang dibagi menurut berat badan atlet.

#### Golongan Remaja

- Kelas A 33 s.d. 36 kg
- Kelas B 36 s.d. 39 kg
- Kelas C 39 s.d. 42 kg
- Kelas D 42 s.d. 45 kg
- Kelas E 45 s.d. 48 kg
- Kelas F 48 s.d. 51 kg
- Kelas G 51 s.d. 54 kg
- Kelas H 54 s.d. 57 kg
- Dan seterusnya.

#### Golongan Dewasa

- Kelas A 40 s.d. 45 kg
- Kelas B 45 s.d. 50 kg
- Kelas C 50 s.d. 55 kg
- Kelas D 55 s.d. 60 kg

- Kelas E 60 s.d. 65 kg
- Kelas F 65 s.d. 70 kg
- Kelas G 70 s.d. 75 kg
- Kelas H 75 s.d. 80 kg
- Dan seterusnya.

a. Latihan Taktik

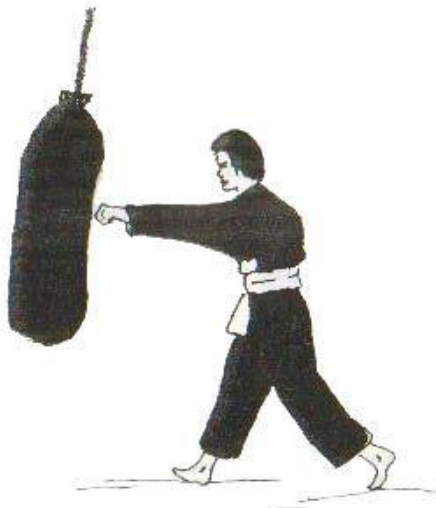


Gambar 2.3. Latihan fisik  
Sumber : Buku Pembinaan Pencak Silat

Latihan fisik merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi seorang pesilat. Latihan ini dilakukan pesilat untuk mencapai kondisi fisik tertentu dengan tujuan agar pesilat tersebut dapat memiliki kekuatan, kecepatan, ketepatan, keseimbangan serta kelentukan. Dengan kondisi tersebut diharapkan seorang pesilat akan dapat melakukan gerakan-gerakan yang selaras serta dapat melakukan teknik pencak silat dengan baik dan benar. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga akan meningkatkan daya tahan seorang pesilat sehingga dapat melakukan pertandingan tanpa mengalami gangguan fisik yang serius. Dalam buku “Ilmu Silat Yang Hebat dan Ampuh”, karangan Sidartanto Buanadjaja yang diterbitkan CV. Aneka, Solo (1993) menyebutkan bahwa latihan fisik seorang pesilat dapat dilakukan dengan berlari naik-turun tangga. Apabila seorang pesilat dapat melakukannya dalam waktu 10 menit tanpa henti, dapat dipastikan pesilat tersebut memiliki fisik yang cukup bagus.



Gambar 2.4. Latihan daya tahan tubuh  
Sumber : Buku Pembinaan Pencak Silat



Gambar 2.5. Latihan daya ledak  
Sumber : Buku Pembinaan Pencak Silat

Selain itu latihan beban juga mutlak dilakukan oleh seorang pesilat. Latihan beban tersebut dapat dilakukan dengan angkat beban, selain itu juga dapat dilakukan dengan pemberian beban pada tangan dan kaki pesilat secara berkala. Dengan penambahan beban pada tangan dan kaki pesilat secara berkala tersebut diharapkan seorang pesilat mempunyai kecepatan dalam menyerang dan membela diri. Selain itu dengan terbiasa berlatih menggunakan beban, *power* pukulan dan tendangan pesilat dapat meningkat bahkan seperti melakukan gerak reflek saja. Selain latihan beban dan lari tersebut, pengolahan fisik seorang pesilat juga dapat dilakukan dengan latihan pengolahan tenaga dengan menggunakan alat “kembang payung”. Namun di era modern seperti sekarang ini, latihan fisik dapat dipermudah dengan pengadaan sarana fitness bagi para atlet, karena keberadaan tempat fitness tersebut dapat menampung berbagai macam latihan fisik dengan peralatan yang lebih modern seperti peralatan treadmill, barbell dan sebagainya.

Yusnan Badruzzaman mengungkapkan kepada penulis bahwa untuk latihan fisik, idealnya dalam sebuah pusat pelatihan atlet pencak silat disediakan sebuah kolam renang dan lintasan lari dengan jarak minimal 50 meter. Track lari tersebut dibagi lagi menjadi dua yaitu lintasan datar dan lintasan menanjak. Lebih baik lagi apabila untuk track datar, selain track beralas padat, disediakan juga track dengan alas pasir. Kolam renang dimaksudkan Yusnan Badruzzaman sebagai media berlatih fisik bagi pesilat karena ketika berenang seorang pesilat akan menggerakkan seluruh anggota badannya. Hal tersebut sangat bagus untuk daya tahan otot (*endurance*) seorang pesilat. Adapun mengenai track lari, Yusnan menambahkan bahwa track pasir akan membentuk kekuatan kaki seorang pesilat karena berlari di track padat dan track berpasir sangat berbeda. Ketika berlari pada track padat, pesilat sangat mudah dan ringan untuk melakukan karena kaki akan secara mudah memberikan gaya tolakan, sedangkan ketika berlari pada track pasir secara otomatis kaki akan masuk ke dalam pasir sehingga memberikan beban tersendiri.

#### b. Latihan Teknik

Tujuan utama dilakukannya latihan teknik dalam pencak silat adalah untuk membentuk kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan dan daya koordinasi seorang pesilat. Sedangkan sebagai faktor pendukung untuk mencapai kondisi optimal perlu diadakan latihan-latihan untuk membentuk daya tahan otot (*endurance*), daya tahan jantung dan paru-paru (*stamina*) serta tenaga ledak (*explosive power*), dan kesemuanya itu dapat diwujudkan dengan pembinaan yang serius pada latihan fisik, seperti tersebut di atas. Selain hal di atas, untuk mencetak

seorang atlet berkualitas yang memiliki teknik dan taktik tinggi diperlukan juga pembentukan keterampilan (agility), ketepatan (accuracy) dan gerak refleks.

Dalam melakukan latihan teknik perlu juga diperhatikan pembentukan sikap dan gerak. Keduanya merupakan dasar dari pembentukan teknik pencak silat. Latihan pembentukan sikap merupakan koordinasi dari tiga unsur pokok yakni sikap kaki (kuda-kuda), sikap tubuh dan sikap tangan. Secara koordinasi, ketiga unsur tersebut akan membentuk sikap duduk, sikap kudakuda, sikap tegak, sikap berbaring dan sebagainya. Berbeda dari latihan pembentukan sikap, pada latihan pembentukan gerak meliputi pemahaman akan arah, lintasan, langkah, pola langkah serta kecepatan.

Maksud dilakukannya latihan teknik adalah untuk menguasai teknik-teknik yang berpola dan berkaidah pencak silat. Adapun unsur-unsur teknik yang perlu dibina meliputi:

- Langkah dan pola langkah.
- Sikap pasang beserta pengembangannya.
- Teknik bela.
- Teknik serangan.
- Teknik jatuhan.
- Teknik kuncian.

Kerapian teknik mutlak diperlukan dalam pertandingan nomor seni, meskipun dalam nomor tanding juga tidak dapat melupakan kerapian teknik tersebut. Dalam nomor seni biasanya 3 – 5 atlet melakukan serangkaian gerakan (jurus) secara bersama-sama dalam waktu 2 menit. Keseragaman, kerapian dan kesamaan gerak harus dipertunjukkan atlet-atlet tersebut kepada juri pertandingan. Sedikit saja ketidak rapihan dan ketidak seragaman yang dipertunjukkan akan dapat membuat ketidak-maksimalan nilai dalam pertandingan.

### c. Latihan Taktik

Latihan taktik bagi seorang atlet pencak silat dimaksudkan agar atlet tersebut dapat melakukan gerakan-gerakan silat dan mengembangkan pola bertanding secara taktis. Dengan kemampuan tersebut diharapkan dapat membantu atlet dalam meraih kemenangan di setiap pertandingan. Adapun unsur-unsur taktik yang perlu diperhatikan seorang atlet pencak silat antara lain adalah keyakinan penggunaan sikap pasang, pengembangan pola langkah, pengembangan taktik sambut dan menyerang dan sebagainya. Selain itu, seorang atlet pencak silat tidak hanya perlu dibekali teknik dan taktik yang baik agar dapat mencapai prestasi maksimal. Namun, seorang atlet juga perlu diarahkan untuk melatih unsur kerapian



tekniknya. Latihan taktik biasanya dilakukan dengan cara berpasangan antara dua orang atlet dalam berlatih. Hal tersebut dimaksudkan agar seorang pesilat dapat memahami taktik lawan dalam bertahan maupun menyerang. Dengan berlatih berpasangan kepekaan seorang pesilat dalam mengolah taktik pribadi dan memahami taktik lawan akan dapat lebih terasah.

#### d. Latihan Mental

Latihan bagi seorang pesilat yang tak kalah penting dari latihan-latihan yang lain adalah latihan mental. Latihan mental ini perlu mendapat perhatian yang serius dari seorang pelatih pencak silat, dan harus diberikan sedini mungkin kepada atlet. Yang dilakukan dalam membina mental seorang pesilat untuk tujuan prestasi diantaranya adalah sebagai berikut :

- Menanamkan motivasi untuk berlatih dengan semangat tinggi serta sikap kerja sama yang baik.
- Membina sikap mental yang positif dalam latihan dan pertandingan, serta mengembangkan sikap pribadi yang baik.
- Mengembangkan sikap sportifitas, disiplin serta rasa tanggung jawab seorang pesilat.
- Menanamkan sikap berani, ulet, tabah dan mampu mengendalikan diri baik emosi maupun perasaan.
- Menanamkan kesadaran untuk terus mempelajari ilmu pengetahuan dan bersikap kritis.
- Membina sikap mental juara dan membawanya menjadi juara sejati.

Latihan mental ini merupakan latihan terpenting bagi seorang pesilat karena latihan ini lah yang nantinya membentuk karakter seorang pesilat. Seorang pesilat akan menggunakan ilmunya untuk hal yang baik apabila pesilat tersebut memiliki mental dan jiwa yang baik, sebaliknya ilmu yang dimiliki seorang pesilat dapat dilakukan untuk sebuah keburukan apabila pesilat yang bersangkutan memiliki mental dan jiwa yang buruk.

Latihan mental biasanya diberikan pelatih dengan selalu memberikan semangat baik ketika berlatih maupun ketika terjadi diskusi. Namun ada hal yang tak bisa dilupakan bahwa semua itu tergantung dari individu masing-masing. Untuk itu perlu ada latihan meditasi, tergantung kebutuhan pesilat itu sendiri, mengingat kebutuhan olah pikiran dan meditasi dari masing-masing pesilat berbeda-beda satu sama lain. Dengan meditasi diharapkan seorang pesilat dapat mengatur konsentrasi, mental dan emosinya sendiri.

#### 2.1.4 Bentuk Kegiatan Latihan

Latihan pencak silat untuk atlet kota Malang adalah sebuah proses pendidikan dan latihan bagi atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dasar nomor tanding seperti gerakan serangan tangan, serangan kaki, tangkisan. Sedangkan latihan jurus-jurus dipersiapkan oleh para atlet untuk menghadapi pertandingan pada nomor seni. Secara garis besar, keseluruhan latihan gerak tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua jenis latihan yaitu latihan tanpa alat dan latihan dengan menggunakan alat (senjata).

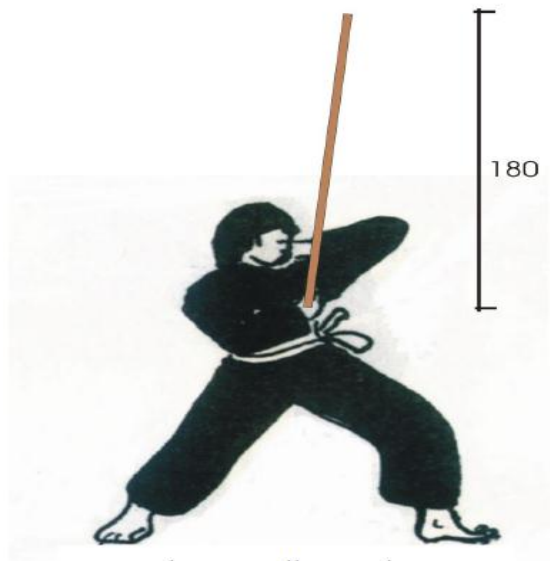
##### a. Latihan Tanpa Alat

Kegiatan ini adalah kegiatan latihan olahraga beladiri yang banyak memanfaatkan organ tubuh seperti tangan dan kaki untuk menghadapi serangan, pembelaan diri atau sebaliknya.



Gambar 2.6. Contoh gerakan tanpa alat  
Sumber : buku kaidah-kaidah pencak silat beladiri

b. Latihan Dengan Alat



Gambar 2.7 Latihan senjata

Sumber : buku kaidah-kaidah pencak silat beladiri

Kegiatan ini adalah kegiatan latihan olahraga beladiri yang memanfaatkan alat-alat seperti trisula, toya, golok dan sebagainya. Akan tetapi yang ditekankan pada latihan dengan alat ini, alat yang dipergunakan adalah yang dipergunakan dalam pertandingan-pertandingan yang digelar oleh IPSI yaitu toya dan golok (belati).

2.1.5 Sifat Kegiatan

a. Dari Segi Pendidikan

Yaitu serangkaian proses *penularan* ilmu pencak silat dari guru (dalam hal ini adalah pelatih) kepada murid (atlet). Dalam proses *penularan* ini atlet benar-benar menirukan apa yang diperagakan oleh seorang pelatih sebagai sumber ilmu. Untuk itu dalam pelaksanaannya, kegiatan ini memerlukan kesungguhan, ketekunan dan yang paling penting adalah tingkat konsentrasi yang tinggi.

b. Dari Segi Pencak Silat

Bahwa pada perjalanannya nanti, porsi latihan pencak silat sebagai olahraga akan diberikan lebih besar dibandingkan porsi latihan lainnya. Olahraga dengan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan dalam waktu yang tidak sebentar

tentunya akan memberikan efek berupa kelelahan pada setiap atlet. Untuk menjaga agar stamina para atlet tetap stabil, maka tubuh harus senantiasa segar, dimana proses metabolisme seperti pernafasan dan pembakaran dapat berjalan dengan normal. Dari hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa ruangan yang diperlukan adalah sebuah ruang yang mempunyai suasana tenang sehingga dapat mendukung konsentrasi para atlet, dan ruang yang memiliki suasana nyaman sehingga dapat memberikan kesegaran dan gairah dalam berlatih.

#### 2.1.6 Macam Kegiatan Latihan

##### a. Kegiatan Latihan Rutin

Untuk menjaga kualitas serta kekompakan atlet, maka perlu diadakan latihan rutin. Akan tetapi mengingat para atlet tersebut berasal dari beberapa daerah berbeda maka kegiatan latihan rutin tidak dapat dilakukan setiap minggu melainkan dilakukan sebulan sekali (diluar jadwal TC).

##### b. Kegiatan Pemusatan Latihan

Maka macam kegiatan lain yang terjadi adalah kegiatan pemusatan latihan. Kegiatan pemusatan latihan ini merupakan kegiatan latihan insidental yang dilakukan dalam rangka menghadapi kejuaraan. Yang terjadi sekarang ini, para atlet hanya melakukan persiapan bersama dalam tempo yang relatif singkat, maka Pelatihan Atlet ini nanti proses pemusatan latihan akan dilakukan dengan sebagaimana mestinya, yaitu atlet-atlet tersebut dikumpulkan di Pusat Pelatihan ini selama jangka waktu tertentu (dikarantina) untuk berlatih bersama dengan bimbingan pelatih dari IPSI kota Malang.

#### 2.1.7 Konfigurasi Kegiatan

Dengan melihat macam kegiatan, serta sifat kegiatan yang ada di dalam Pusat Pelatihan Olahraga Pencak Silat tersebut, maka dapat dikelompokkan sebagai berikut :

##### a. Kelompok Kegiatan Utama

Yang masuk ke dalam Kegiatan utama adalah seluruh kegiatan latihan Atlet baik latihan fisik maupun mental, *indoor* maupun *outdoor*.

##### b. Kelompok Kegiatan Pendukung

- o Kegiatan pengelolaan / administrasi
- o Kegiatan penjagaan
- o Kegiatan service, dan sebagainya

### 2.1.8 Ruang Latihan

Dengan mempertimbangkan berbagai macam hal seperti sifat kegiatan, macam kegiatan, hubungan kegiatan dan sebagainya, maka kemungkinan ruang-ruang yang diperlukan dalam Pelatihan Pencak Silat antara lain sebagai berikut :

- o Ruang tata gerak
- o Ruang latihan tangan kosong
- o Ruang latihan tenaga ledak
- o Ruang latihan alat dan ketangkasan
- o Ruang latihan pencak
- o Ruang kelas / ruang teori
- o Ruang pertandingan
- o Ruang meditasi
- o Ruang perpustakaan
- o Ruang demonstrasi / ruang massal
- o Ruang pengelolaan
- o Ruang perawatan / klinik
- o Ruang parkir
- o Ruang tamu
- o Ruang fitness
- o Asrama atlet , dan sebagainya

### 2.1.9 Bentuk dan Ukuran Ruang Latihan

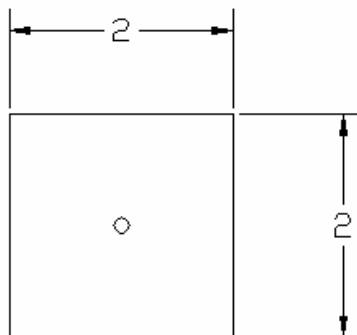
Bentuk dan ukuran ruang latihan pada Pusat Pelatihan Atlet Olahraga Pencak Silat ini disesuaikan dengan jenis latihan atau jenis kegiatan yang dilakukan di dalamnya. Ruang untuk meditasi tentu berbeda dengan untuk ruang tata gerak. Ruang tata gerak sendiri masih dapat dibedakan lagi bentuk dan ukurannya. Sebagai contoh, ruang untuk latihan jurus dengan tangan kosong sudah pasti berbeda ukuran serta bentuknya dengan ruang untuk latihan jurus dengan menggunakan senjata seperti toya. Mengenai ruang latihan silat sebaiknya menggunakan ruang terbuka yang menyatu dengan alam karena dengan begitu dapat lebih membantu para pesilat dalam proses penyerapan energi dari alam.

### 2.1.10 Modul Gerak Latihan

Di dalam latihan gerak pencak silat tangan kosong, seorang pesilat (dalam hal ini adalah atlet pencak silat) memerlukan luasan gerak untuk kenyamanan dan keamanan setidaknya seluas kurang lebih sekitar 4 m<sup>2</sup> (gerakan di tempat). Akan tetapi untuk latihan dengan menggunakan alat / senjata, luasan yang diperlukan seorang atlet disesuaikan dengan jenis ukuran senjata yang digunakan. Dalam

pertandingan / kejuaraan pencak silat yang digelar oleh IPSI, senjata yang digunakan adalah belati dan toya. Luasan minimum untuk ruang gerak diasumsikan diambil dari gerakan / jurus yang membutuhkan areal gerak maksimum. Berikut ini merupakan beberapa modul gerakan latihan pencak silat (sumber : PPS Merpati Putih) :

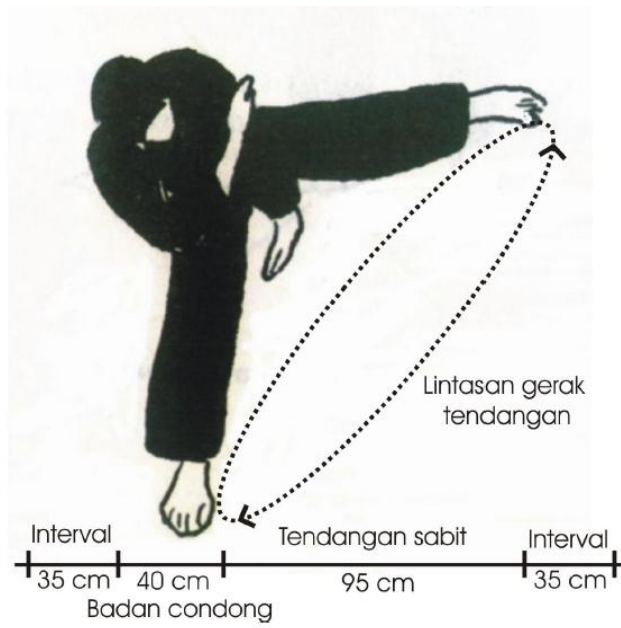
- Kebutuhan gerak dasar



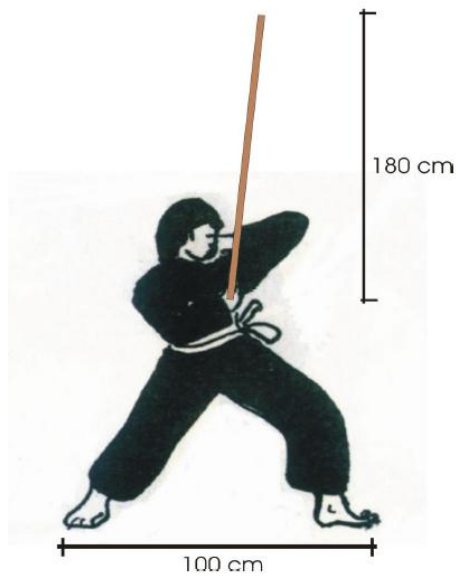
- Latihan gerak tangan / pukulan(di tempat)



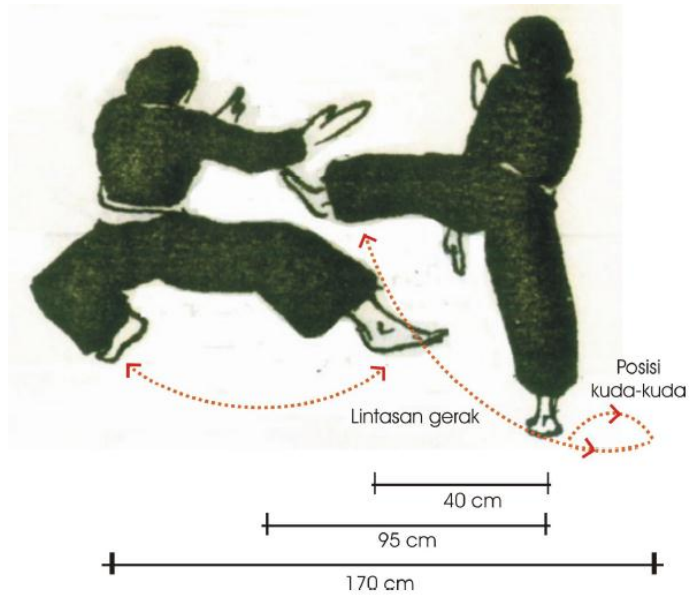
- Latihan gerak kaki / tendangan



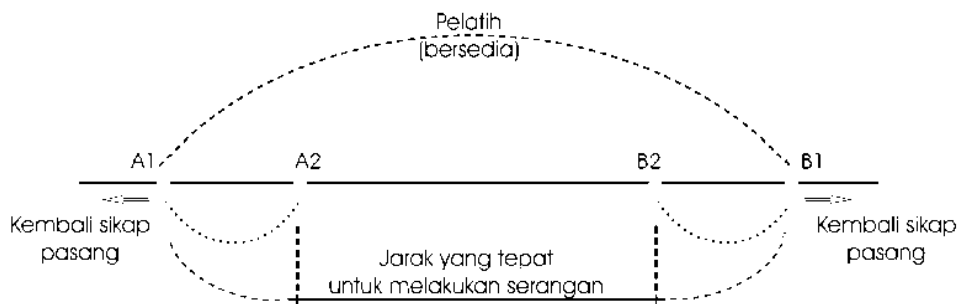
- Latihan senjata



- Latihan tanding



- Pola latihan tanding



Gambar 2.8. Diagram pola latihan tanding  
 Sumber : buku kaidah-kaidah pencak silat beladiri

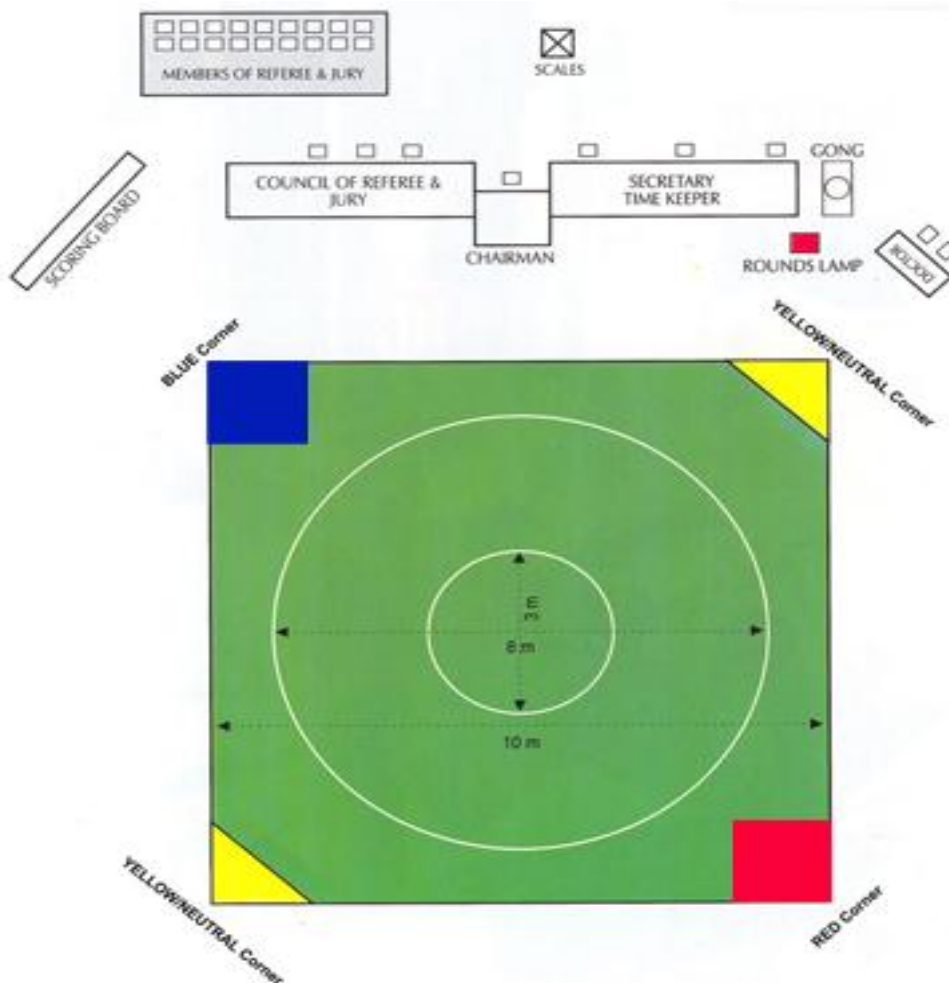


### 2.1.11 Pertandingan Pencak Silat

Sebagaimana telah dijabarkan di atas, sejak tahun 1970-an Pencak Silat telah dikembangkan sebagai cabang olahraga pertandingan. Pertandingan tersebut dilakukan dengan berasaskan norma-norma olahraga namun tetap tidak melupakan kaidah-kaidah dalam pencak silat. Pencak Silat sebagai beladiri dan kesenian berkembang dalam berbagai aliran yang tersebar di seluruh nusantara yang masing-masing memiliki bentuk dan ciri khusus sedangkan Pencak Silat sebagai sebuah cabang olahraga mempunyai batasan-batasan yang bersifat nasional dan internasional. Untuk dapat berprestasi dalam pertandingan olahraga, seorang pesilat harus memahami benar peraturan-peraturan pertandingan serta melakukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan secara teratur.

Standar Gelanggang Pertandingan Pencak Silat, sumber IPSI (2001) :

- Bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 7x7m.
- Bidang laga berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang
- Batas gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selebar ke arah luar 5 cm dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang
- Pada tengah-tengah bidang laga dibuat lingkaran dengan garis tengah 2 m selebar 5cm sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
- Lingkaran tersebut mempunyai tanda garis lurus pada garis tengah lingkaran selebar 5cm, yang sejajar dengan sisi bujur sangkar dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang.
- Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar yang berhadapan dan dibatasi oleh lingkaran bidang laga. Sudut yang berhadapan lainnya adalah sudut netral.



Gambar 2.9 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat

sumber IPSI (2001)

a. Ketentuan Bertanding

Secara umum nomor yang dilombakan pada sebuah kejuaraan pencak silat adalah nomor seni dan nomor beladiri / tanding. Nomor seni merupakan perwujudan pencak silat yang berupa tatanan gerak etis dan estetik berdasarkan kaidah pencak silat yang mengandung nilai budi pekerti luhur dan bersumber pada khasanah budaya Indonesia. ada nomor beladiri / tanding, pertandingan dilakukan oleh dua

orang pesilat yang saling berhadapan untuk memperoleh prestasi dalam melakukan bela (elakan maupun tangkisan), melakukan serangan pada sasaran, menjatuhkan lawan dan melakukan kunciian terhadap lawan. Pertandingan tersebut dilakukan dalam tiga babak dengan waktu bersih bertanding setiap babakny adalah selama dua menit, sedangkan waktu istirahat antar babak adalah satu menit. Adapun yang menjadi ketentuan-ketentuan dalam bertanding adalah :

- Setiap gerakan bela dan serang harus terpol a, yaitu dari sikap awal, pasangan, langkah serta adanya koordinasi dalam melakukan pembelaan dan serangan.
- Setelah melakukan gerakan serang maupun bela sikap pesilat harus kembali ke sikap awal / pasang.
- Serangan beruntun harus tersusun teratur dan berangkai dengan berbagai cara kearah sasaran, sebanyak-banyaknya empat jenis serangan.
- Mematuhi ketentuan mengenai sasaran, larangan-larangan dan kaidah kaidah dalam pencak silat serta ketentuan-ketentuan perwasitan umumnya.

b. Penilaian

Terdapat beberapa penilaian dalam pertandingan pencak silat yaitu penilaian prestasi dan penilaian mengenai kerapian teknik. Nilai yang diberikan pun berbeda-beda tergantung dari apa yang telah dilakukan pesilat / atlet. Dalam pertandingan pencak silat diatur mengenai sasaran-sasaran yang boleh diserang yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan kemaluan. Pada bagian tungkai dan lengan dapat juga menjadi sasaran serangan, menjatuhkan serta melakukan teknik kunciian akan tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.

## 2.2 Aspek Legal

Dalam perkembangan kedepan Malang mempunyai rencana pemenuhan fasilitas umum dalam bidang olah raga (Perda kota Malang/nomer 4/2011 pasal 59, RTRW ).

Menurut wali kota Malang H. Moch Anton, prestasi bidang pencak silat ini tentunya harus dikembangkan dan tradisi juara dilevel internasional juga harus dijaga. Pengembangan potensi tersebut dapat dilakukan dengan Pemberian fasilitas yang dapat mewardahi berbagai kegiatan yang berhubungan dengan pengembangan seni bela diri pencak silat (pemerintahan kota Malang >IPSI )

## 2.3 Studi Banding

### 2.3.1 Padepokan IPSI TMII (Padepokan Pencak Silat Indonesia, TMII Jawa Barat)

Padepokan ini merupakan padepokan pencak silat yang diperuntukkan untuk tempat berlatih atlet pencak silat nasional. Padepokan ini didirikan oleh IPSI dan berdiri di lahan seluas 5,5 hektar yang merupakan sumbangan dari almarhumah ibu Tien Soeharto. Arsitektur bangunan dan berbagai macam ornamen yang terdapat di dalam Padepokan Pencak Silat Indonesia diadaptasi dari budaya lokal Indonesia secara umum tanpa spesifikasi corak dari budaya tertentu karena disesuaikan dengan cerminan slogan negara Indonesia, "*bhinneka tunggal ika*" atau "*kesatuan dalam keberagaman*". Pemakaian / pengadaptasian budaya lokal mencerminkan bahwa Indonesia merupakan sumber dari Pencak silat. Perencanaan fisik yang menyangkut bangunan, di dalamnya diletakkan unsurunsur modern dan global sebagai cerminan unsur-unsur yang berkaitan dengan harapan untuk merealisasikan kedinamisan Pencak Silat dan potensinya untuk mengikuti perkembangan zaman.

Terdapat suatu kompleks yang terdiri dari 10 bangunan di dalam Padepokan Pencak Silat Indonesia :

- **Pondok Agung** : merupakan tempat untuk menerima tamu penting padepokan. Luas pendopo : 359,98 m<sup>2</sup> dengan luas selasar 107,25 m<sup>2</sup>. Pendopo ini berfungsi sebagai tempat untuk menerima tamu-tamu VIP PnPSI.



Gambar 2.10 Pendopo Agung  
Sumber : <http://www.persilat.org/pnpsi.htm>

- **Pondok Gede** : merupakan stadion untuk menyelenggarakan kejuaraan Pencak Silat. Bangunan ini dapat menampung sekitar 3.000 penonton dan disediakan untuk publik (masyarakat umum). Luas lantai basemen : 797,72 m<sup>2</sup>, luas lantai dasar : 1.485,04 m<sup>2</sup> dengan selasar seluas 1.384,02 m<sup>2</sup>, luas lantai I 1.585,32 m<sup>2</sup>. Pondok ini berfungsi sebagai stadion dan tempat untuk melaksanakan berbagai kegiatan Pencak Silat, seperti kejuaraan, festival, pertunjukan Pencak Silat dan lain-lain, serta dilengkapi dengan fasilitas standar gedung olahraga, ruang ganti, ruang pers, kamar mandi dan WC



Gambar 2.11. Gedung Olah Raga Pondok Gede

Sumber : <http://www.persilat.org/pnpsi.htm>

- **Pondok Naung** : bangunan tempat bernaung, terutama untuk atlet Pencak Silat yang tengah dipersiapkan untuk kejuaraan tingkat regional maupun internasional setelah melakukan latihan di luar ruangan.
- **Pondok Serbaguna** : suatu tempat untuk menyelenggarakan pertemuan-pertemuan, seminar, simposium dan kegiatan-kegiatan sejenis, mencakup pesta perayaan dan perkawinan. Pondok ini dapat menampung sekitar 750 orang dan disajikan untuk umum.
- **Pondok Pengobatan** : suatu tempat untuk perawatan medis tradisional dan pijat.
- **Pondok Perpustakaan dan Museum** : bangunan ini mempunyai dua lantai. Tingkat bawah digunakan untuk ruang rapat dan perpustakaan, dan lantai pertama untuk museum. Sekarang ini perpustakaan tersebut memiliki sekitar 4.000 berbagai buku pengetahuan, mencakup buku pengetahuan mengenai

Pencak Silat. Isi dari museum sendiri antara lain terdapatnya 200 senjata Pencak Silat dari berbagai daerah di Indonesia.

- **Pondok Penginapan** : bangunan ini memiliki 4 lantai, merupakan suatu hotel dengan 96 ruangan biasa dan 40 ruang VIP, serta disediakan untuk umum.



Gambar 2.12. Pondok Penginapan

Sumber : <http://ww.persilat.org/pnpsi.htm>

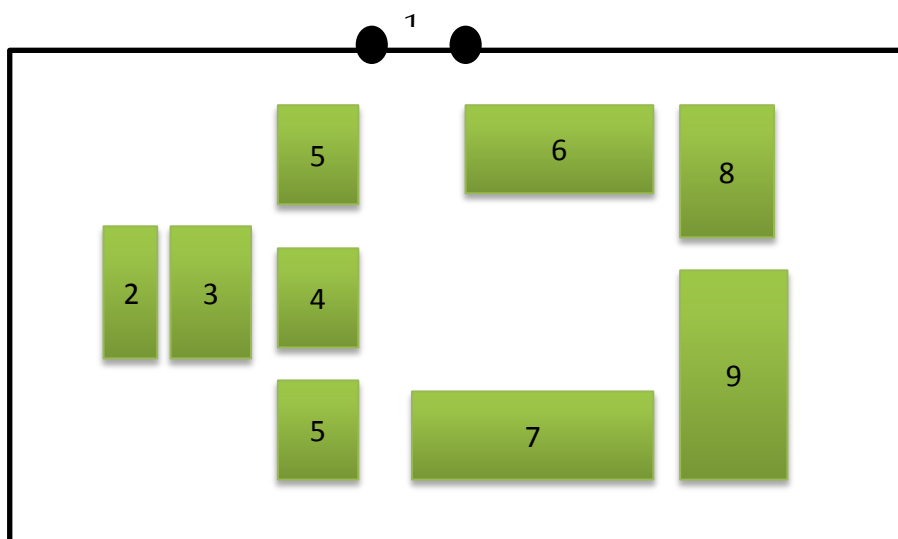
- **Pondok Meditasi** : pondok ini terdiri dari 7 gua tiruan dan diletakkan di belakang penginapan Pondok Penginapan dan Pondok Gede. Gua-gua yang ada, disediakan untuk mereka yang ingin mendapatkan kondisi yang benar-benar dapat diserap untuk membantu dan bermeditasi yang benar guna menemukan keperkasaan, hal-hal yang gaib atau alami.
- **Pondok Pengelola** : pondok pengelola ini dikenal pula dengan sebutan pondok pusat yang terdiri dari dua lantai. Tingkat bawah digunakan untuk kantor Sekretaris jenderal dan Sekretariat Kantor pusat IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Lantai pertama digunakan untuk kantor Ketua Umum dan Wakil Ketua Umum Kantor pusat IPSI, kantor Sekretaris jenderal PERSILAT (Internasional Federasi Pencak Silat) dan ruang rapat.
- **Mushola** : tempat bagi pemeluk agama Islam untuk berdoa maupun berceramah, dimana pondok ini dapat mengakomodasi sekitar 100 jamaah.

### 2.3.2 Padepokan PSHT Madiun

Padepokan ini berdiri di lahan seluas  $\pm 1,7$  hektar. Terletak di jalan Merak Madiun dan merupakan padepokan milik Persaudaraan Setia Hati Terate. Terletak di

kawasan pemukiman dan pada saat ini sedang dalam tahap renovasi. Dulunya padepokan ini bercampur dengan bangunan lain seperti sekolah dan sebagainya yang juga merupakan milik Persaudaraan Setia Hati Terate. Namun sekarang areal padepokan dipisahkan oleh tembok yang mengitarinya. H. Tarmadji Budi Harsono, ketua pusat PSHT, mengungkapkan bahwa sebenarnya padepokan ini kurang ideal. Menurut beliau sebuah padepokan pencak silat yang ideal memerlukan sedikitnya lahan seluas 5 hektar dikarenakan latihan pencak silat terdiri dari berbagai macam latihan yang memerlukan ruangan yang harus diperhitungkan.

Pada bagian depan padepokan ini terdapat sebuah GOR berupa lapangan yang lengkap dengan tribun penonton. Kemudian agak masuk ke dalam terdapat sebuah ruang pertandingan beserta ruang untuk menyimpan perlengkapan. Areal selanjutnya yang lebih ke dalam dipisahkan oleh sebuah pagar, dan areal tersebut diisi oleh sebuah lapangan tennis (berbentuk sebuah ruangan tertutup) yang di seberangnya terdapat ruang Gong yang berfungsi sebagai tempat untuk latihan pencak lengkap dengan gamelannya. Zona paling belakang merupakan zona untuk pengelola. Memang tidak banyak ruang, baik ruang tertutup maupun terbuka yang terdapat pada padepokan ini, oleh karena itu H. Tarmadji Budi Harsono menuturkan lagi bahwa PSHT akan membangun lagi sarana latihan yang letaknya di tepi sungai tak jauh dari padepokan induk. Berikut ini merupakan gambaran zona padepokan PSHT madiun beserta gambar sebagai pelengkap.



Gambar 2.13. Lay Out Ruang Padepokan PSHT Madiun  
Sumber : dok. Pribadi

Keterangan gambar :

1. Main entrance
2. Tribun
3. GOR / lapangan
4. ruang pertandingan
5. ruang istirahat & ruang peralatan
6. Graha Wiratama
7. lapangan tenis
8. ruang pusaka
9. area pengelola

- Tribun

Tribun terletak pada bagian depan padepokan, berada tepat di sebelah timur GOR / lapangan. Menempati area  $\pm 3\text{m} \times 16\text{m}$  yang kira-kira dapat menampung 60 – 100 penonton / pesilat yang menunggu giliran berlatih secara massal. Tribun ini berada pada zona padepokan yang relatif tenang (zona privat) karena terletak dekat dengan area latihan utama (GOR). Oleh karena berada pada zona tersebut maka suasana yang terbentuk pada ruangan ini juga relatif tenang, hanya ramai oleh pesilat yang berlatih massal dan penonton.



Gambar 2.14. Tribun & lapangan

Sumber : dok. Pribadi



- GOR / lapangan

GOR / lapangan merupakan area latihan bersama yang memiliki ukuran ruang  $\pm 30\text{m} \times 15\text{ m}$ . Lapangan tersebut dapat menampung 18 pesilat dalam berlatih jurus / tangan kosong secara bersamaan. Artinya setiap pesilat membutuhkan ruang gerak nyaman seluas  $\pm 25\text{m}^2$  ( $5\text{m} \times 5\text{m}$ ). Sama halnya dengan tribun, lapangan ini berada pada zona yang relatif tenang dan suasana yang terbentuk pun juga suasana tenang dikarenakan Main Entrance padepokan berada pada sisi selatan padepokan (dapat dilihat gambar lay out).

- Ruang pertandingan

Ruang tanding berada tepat di sisi barat lapangan dan lebih tinggi dari lapangan, yang dimaksudkan agar pesilat yang selesai berlatih dapat langsung diadu kemampuannya. Lapangan pertandingan berupa matras dengan ukuran sesuai dengan standar IPSI (lingkaran dengan diameter 7m) yang ditempatkan pada sebuah ruang terbuka dengan ukuran  $16\text{m} \times 8\text{m}$ . Ruang pertandingan ini juga berada pada zona tenang yang dibatasi oleh pagar tertutup yang membatasi kompleks GOR dengan area publik yang berada pada bagian tengah padepokan.



Gambar 2.15. Area Pertandingan

Sumber : dok. Pribadi

- Ruang istirahat dan peralatan

Ruang ini merupakan bangunan terbuka yang berada tepat di sebelah utara dan selatan ruang tanding. Bangunan terbuka ini berfungsi sebagai tempat duduk-duduk beristirahat setelah latihan sambil berdiskusi antar pesilat. Luas ruangan ini  $\pm 14\text{m} \times 7\text{m}$  dengan penyangga atap berupa 8 pilar.

- Graha Wiratama

Bangunan ini merupakan ruang latihan untuk pencak silat seni. Di dalamnya terdiri atas beberapa ruang yaitu ruang latihan pencak, ruang gamelan, ruang penyimpanan gamelan, ruang pusaka dan ruang meditasi. Ruang latihan pencak merupakan ruang terbuka pada bagian tengah bangunan, sedangkan ruang penyimpanan gamelan, ruang pusaka dan ruang meditasi berada pada bagian dalam (belakang) bangunan. Graha Wiratama merupakan massa bangunan terbesar dalam padepokan ini yaitu memiliki luasan  $\pm 40\text{m} \times 20\text{m}$ .

- Lapangan tennis

Lapangan tennis pada padepokan ini memang diperuntukkan untuk olahraga tennis, namun keberadaannya dapat dimanfaatkan untuk latihan indoor karena bangunannya cukup luas yaitu sekitar  $10\text{m} \times 25\text{m}$ .

## **2.4 Karakter Objek**

Memiliki karakter seni yang menciptakan keindahan, keseimbangan. Kokoh, tegas serta memiliki unsur ketenangan. Perpaduan yang kreatif antara seni bela diri lokal dan seni bela diri luar negeri menghasilkan suatu perpaduan rancangan yang mampu mawadahi seluruh kebutuhan objek dengan tetap mempertahankan ciri khas dan eksistensi dari ilmu bela diri pencak silat.