

PANDUAN PENCAK SILAT

Seni Tunggal



Fitri Diana, S.Pd.,M.Pd
Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO
Alek Oktadinata, S.Pd.,M.Pd

PANDUAN PENCAK SILAT

Seni Tunggal

Fitri Diana, S.Pd., M.Pd
Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO
Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd

PANDUAN PENCAK SILAT; Seni Tunggal

© copyright 2020

Penulis

Fitri Diana, S.Pd., M.Pd
Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO
Alektadinata, S.Pd., M.Pd

Editor

Iwan Budi Setiawan, M.Pd

Layout

Iwan Budi Setiawan, M.Pd

Desain Cover

Dewi Ningsih, S.Pd., M.Pd

Penerbit Salim Media Indonesia

Anggota IKAPI

Alamat : Jalan H. Ibrahim Lorong Budaya No. 09 RT. 21 Kelurahan
Rawasari, Kecamatan Alam Barajo, Jambi

Telepon/Hp : (0741) 306 2851

Surel : salimmediaindonesia@gmail.com

Website : www.salimmedia.com

Oktober 2020

VII + 138 Halaman

ISBN: 978-623-7638-75-9

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Buku Panduan Seni Tunggal Pencak Silat ini akhirnya dapat diselesaikan. Adanya Buku Panduan ini diharapkan dapat mempermudah dalam memahami dan mempelajari Seni Tunggal Pencak Silat mengingat literatur pembahasan tentang Seni Tunggal Pencak Silat yang masih terbatas. Buku Panduan Seni Tunggal Pencak Silat ini juga dilengkapi dengan barcode yang bisa terhubung langsung dengan video youtube seni tunggal yang telah penulis buat sebelumnya. Hal ini dapat mempermudah siapapun untuk mempelajarinya.

Terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak, yang telah berpartisipasi dalam menyelesaikan buku panduan ini baik secara moral maupun material. Penghargaan yang tulus, penulis tujukan kepada Keluarga tercinta Muhammad Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd, dan Dewi Ningsih, S.Pd., M.Pd yang telah membantu dalam proses penyelesaian buku panduan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Riqky Ananda Putra sebagai peraga jurus tunggal serta Yunita Wulandari dan Hamka sebagai fotografer.

Penulis menyadari bahwa buku panduan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu diharapkan saran dan komentar untuk perbaikan dan penyempurnaan panduan ini. Semoga buku panduan ini dapat berguna dan bermanfaat bagi siapapun yang ingin mempelajari seni tunggal pencak silat.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Pendahuluan	1
Perkembangan Pencak Silat	7
Pengenalan Seni Tunggal	10
Rangkaian Jurus Seni Tunggal	30

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 kelas kategori laga putra dewasa		3
Tabel 2 kelas kategori laga putri dewasa		4

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Sejarah pencak silat	1
Gambar 2 Pakaian seni tunggal pria dan wanita	12
Gambar 3 Gelanggang pencak silat	19

I. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak zaman prasejarah. Pada masa prasejarah, manusia harus mempertahankan hidupnya dari kerasnya alam. Pada masa tersebut, manusia harus melawan berbagai binatang buas, seperti harimau, ular, buaya, dan hewan buas lainnya yang hidup di hutan tropis.

Oleh sebab itu, gerakan-gerakan melawan binatang buas tersebut menginspirasi jurus di dalam olahraga pencak silat. Pada saat



Gambar 1. Sejarah pencak silat
(Sumber: google.com)

ini, kita bisa melihat jurus-jurus di dalam pencak silat yang banyak menyerupai gerakan-gerakan hewan seperti gerakan cakar harimau, gerakan ular, gerakan buaya dan gerakan lainnya. Maka dari itu, pencak silat sangat melekat dalam diri masyarakat Indonesia.

Istilah pencak silat berbeda-beda di setiap daerah Indonesia. Pada daerah Sumatera, istilah pencak silat lebih dikenal dengan istilah *silat*. Pada daerah Jawa, istilah pencak silat dikenal dengan istilah *pencak*. Namun seiring perkembangannya, istilah pencak silat lebih dikenal di masyarakat sejak berdirinya organisasi pencak silat (IPSI).



Organisasi pencak silat (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. Mr. Wongsonegoro memprakarsai terbentuknya IPSI.

Sumber: wikipedia.com

Sejak saat itu, pencak silat mulai mengikuti PON I-VII yang dipertandingkan secara eksibisi. Namun, pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pencak silat resmi dipertandingkan. Bukan hanya pada tingkat PON saja tetapi pencak silat juga ikut serta dalam Asian Games pada tahun 2002 di Korea Selatan. Pencak silat resmi menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di Asian Games Qatar tahun 2006.

Olahraga pencak silat memiliki beberapa nomor yang dipertandingkan. Nomor-nomor yang dipertandingkan dalam olahraga pencak silat antara lain kategori laga dan kategori seni. Pada kategori laga, kelas yang dipertandingkan adalah untuk Putra mulai dari kelas A-J sedangkan untuk Putri mulai dari kelas A-F. Pada kategori seni, kelas yang dipertandingkan adalah kelas tunggal untuk Putra atau Putri, kelas ganda untuk Putra atau Putri, dan kelas beregu untuk Putra atau Putri. Kategori laga dibagi berdasarkan berat badan umur dan jenis kelamin. Berbeda dengan kategori laga, kategori seni dibagi hanya berdasarkan jenis kelamin saja.

Tabel 1. Kelas kategori laga putra dewasa

Kelas Laga Putra			
Kelas A	45 kg - 50 kg	Kelas F	70 kg - 75 kg
Kelas B	50 kg - 55 kg	Kelas G	75 kg - 80 kg
Kelas C	55 kg - 60 kg	Kelas H	80 kg - 85 kg
Kelas D	60 kg - 65 kg	Kelas I	85 kg - 90 kg
Kelas E	65 kg - 70 kg	Kelas J	90 kg - 95kg

Tabel 2. Kelas kategori laga putri dewasa

Kelas Laga Putri			
Kelas A	45 kg – 50 kg	Kelas D	60 kg – 65 kg
Kelas B	50 kg – 55 kg	Kelas E	65 kg – 70 kg
Kelas C	55 kg – 60 kg	Kelas F	70 kg – 75 kg

Kategori laga adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari tim yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis atau mengelak atau menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Kategori laga menggunakan taktik dan teknik bertanding dengan mempertahankan stamina dan semangat juang. Selain itu, kategori laga juga menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak.

Kategori seni merupakan pertandingan pencak silat yang menampilkan pesilat baik individu maupun kelompok dengan memperagakan kekayaan teknik dan jurus dalam pencak silat secara etis, efektif, estetis, dan kesatria. Pada kategori seni tunggal, pesilat menampilkan kekayaan teknik dan jurus pencak silat secara individu. Kategori seni tunggal memperagakan kemahiran dalam jurus baku

tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan baik secara tangan kosong maupun menggunakan senjata berupa toya atau golok.

Pada kategori seni ganda menampilkan dua orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik dan jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur. Pada kategori seni beregu menampilkan tiga orang pesilat dari tim yang sama dengan memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong. Kategori seni beregu memperagakan total gerakan sebanyak 100 gerakan.

Pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia harus terus dilestarikan agar tidak tergerus oleh budaya bangsa lain. Maka dari itu, pencak silat menjadi salah satu mata kuliah wajib di Fakultas Ilmu Keolahragaan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Jambi. Pada kurikulum berbasis KKNI, pencak silat memiliki jumlah kredit sebanyak 3 sks. Cakupan materi pencak silat selama satu semester cukup padat. Materi seni

tunggal memiliki cakupan yang paling banyak. Hal tersebut dikarenakan runtutan jurus pada seni tunggal sangat banyak sehingga membutuhkan waktu yang banyak pula. Oleh sebab itu, seni tunggal akan dijelaskan secara rinci dan runut sehingga mudah untuk dipahami.

II. Perkembangan Pencak Silat

Pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat sebagai bentuk bela diri manusia untuk mempertahankan kehidupannya. Manusia selalu membela diri dari berbagai ancaman seperti alam, gangguan binatang maupun ancaman sesama manusia yang dianggap mengancam integritasnya. Cara atau bentuk bela diri itu merupakan jawaban terhadap keadaan lingkungan. Cara membela diri dari suatu daerah berbeda dengan daerah lainnya. Pada daerah pegunungan, umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah. Pada daerah dataran rendah, ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan olah gerak kaki yang lincah. Perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah dan bentuk ancamannya, termasuk jenis senjata yang digunakan.

Perkembangan pencak silat sejalan dengan kemajuan peradaban manusia. Berbagai karakteristik banyak dipengaruhi oleh situasi dan kondisi manusia itu berada. Perbedaan tempat tinggal, adat-istiadat, dan pola

hidup memberikan warna dalam cara membela diri. Perbedaan cara membela diri inilah yang menyebabkan lahirnya aliran-aliran dalam pencak silat.

Pada awalnya pencak silat berkembang di perguruan. Perguruan yaitu tempat belajar bela diri. Dengan terjalinnya persahabatan di antara perguruan dari daerah lainnya maka terjadilah saling tukar-menukar ilmu bela diri sehingga ilmu bela diri pencak silat semakin berkembang.

Perkembangan pencak silat pada zaman kerajaan di Indonesia bertumpu pada pertahanan integritas kerajaan serta kebutuhan akan perluasan daerah kekuasaan. Kerajaan yang membutuhkan prajurit-prajurit yang tangguh dan didukung oleh ilmu bela diri yang mahir serta ditunjang dengan persenjataan yang lengkap sehingga kerajaan tersebut semakin kokoh dan ditakuti. Kerajaan Majapahit misalnya, pada zaman keemasannya sangat kuat dan tangguh yang dipimpin oleh baginda raja Hayam Wuruk dan maha patih Gajah Mada.

Pada zaman penjajahan, perkembangan pencak silat mengalami tekanan-tekanan oleh penjajah. Pada saat itu, Belanda tidak menghendaki perguruan pencak silat berkembang pesat, sehingga pada waktu itu pencak silat

berkembang hanya di pinggiran-pinggiran kota. Banyak para pahlawan nasional yang tangguh dalam ilmu bela diri pencak silat, gugur di medan laga bertempur melawan penjajah. Namun pada waktu itu, perlawanan terhadap penjajah masih bersifat lokal karena belum ada persatuan dan kesatuan di antara daerah satu dengan daerah lainnya.

Lain halnya pada waktu penjajahan Jepang, pencak silat mendapat tempat untuk diajarkan di perguruan-perguruan. Tujuan Jepang melakukan hal tersebut adalah ingin mengambil manfaat untuk membantu tentaranya melawan sekutu. Berkat persatuan dan kesatuan bangsa, akhirnya bangsa Indonesia mampu mengusir penjajah dari muka bumi Ibu Pertiwi.

Perkembangan pencak silat pada zaman pasca kemerdekaan mengalami kemajuan pesat. Dengan dibentuknya Persatuan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PPSSI) pada tanggal 18 Mei 1948, kedudukan pencak silat semakin kokoh. Pencak silat berkembang tidak hanya di Indonesia saja tetapi juga di Negara lainnya. Sampai saat ini, pencak silat sudah masuk kancah Internasional di berbagai pertandingan dunia dengan torehan prestasi yang gemilang.

III. Pengenalan Seni Tunggal

Seni tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap serta penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan menggunakan senjata. Seni tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun menggunakan senjata. Sementara itu, di dalam seni tunggal terdapat jurus baku yang terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok dan 4 jurus senjata toya. Penampilan dalam seni tunggal yaitu selama 3 menit. Pesilat harus memperagakan seni tunggal dalam urutan gerak yang sesuai dan benar. Pesilat melakukan gerakan mulai dari gong dibunyikan sebagai tanda awal gerakan dilakukan sampai dengan berakhirnya gerakan penampilan seni tunggal.

Tujuan dibentuknya atau dipertandingkannya seni tunggal selain menstandarisasikan gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan

sebanyak mungkin nilai budaya yang menjadi kekayaan pencak silat seperti jurus bela diri dan keterkaitannya dengan budaya lain, seperti busana, musik dan senjata. Dengan kata lain, dapat dikatakan tujuannya adalah nilai budaya yang dikandung di dalam pencak silat, dimana setiap daerah atau negara mempunyai ciri khas pencak silat. Setiap daerah di Indonesia memiliki bentuk pencak silat yang khas karena satu komposisi sikap gerak, pola lantai dan irama yang unik. Khusus hal ini mewakili selera atau pandangan dari sistem budaya yang melingkupinya dan mencerminkan kekayaan dan heterogenitas kebudayaan Indonesia.

A. Perlengkapan Bertanding

Pakaian

Pakaian pencak silat model standar, polos dan berwarna bebas. Menggunakan ikat kepala dan kain samping berwarna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada pesilat, boleh memakai lambang badan induk di dada sebelah kiri, dan diperkenankan memakai lambang PERSILAT di dada kanan, bendera negara dipakai pada lengan kiri serta nama negara di belakang baju.



Gambar 2. Pakaian Seni Tunggal Pria dan Wanita

Senjata

1. Untuk usia dini dan pra remaja
 - 1) Golok terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 20 cm sampai dengan 30 cm dengan ukuran lebar antara 2 cm sampai dengan 3,5 cm.
 - 2) Toya atau tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100 cm sampai dengan 150 cm dengan garis tengah 1,5 cm sampai dengan 2,5 cm.

2. Untuk golongan remaja dan dewasa
 - 1) Golok terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 30 cm sampai dengan 40 cm dan ukuran lebar antara 2,5 cm sampai dengan 4 cm.
 - 2) Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm sampai dengan 180 cm dengan garis tengah 2,5 cm sampai dengan 3,5 cm.

B. Tahapan Pertandingan

Ada beberapa tahapan pertandingan di dalam pencak silat yaitu sebagai berikut:

1. Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 7 peserta maka dipergunakan sistem pool.
2. Tiga peraih nilai tertinggi dalam setiap pool ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian di tahap berikutnya kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final. Pesilat yang masuk ke final adalah pesilat yang mendapat perolehan nilai tiga teratas yang menduduki masing-masing pool pertandingan sebelumnya.
3. Jumlah pool ditetapkan oleh rapat antara delegasi teknik, ketua pertandingan dan dewan juri serta disampaikan kepada pesilat dalam rapat teknik.
4. Pembagian pool pesilat dilakukan melalui pengundian dalam rapat teknik. Cara pengundian akan ditentukan pada rapat teknik dengan cara voting, apakah dengan undian secara manual atau digital.
5. Seni tunggal, minimal harus diikuti oleh 2 pesilat dan langsung babak final.

Waktu pertandingan yang dibutuhkan dalam penampilan seni tunggal adalah 3 menit. Waktu 3 menit harus dimanfaatkan sebaik mungkin oleh pesilat. Selama 3 menit, pesilat harus memperagakan jurus tangan kosong, jurus senjata golok, dan jurus senjata toya. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan urutan gerak sehingga menghasilkan gerakan yang estetik.

C. Tata Cara Pertandingan

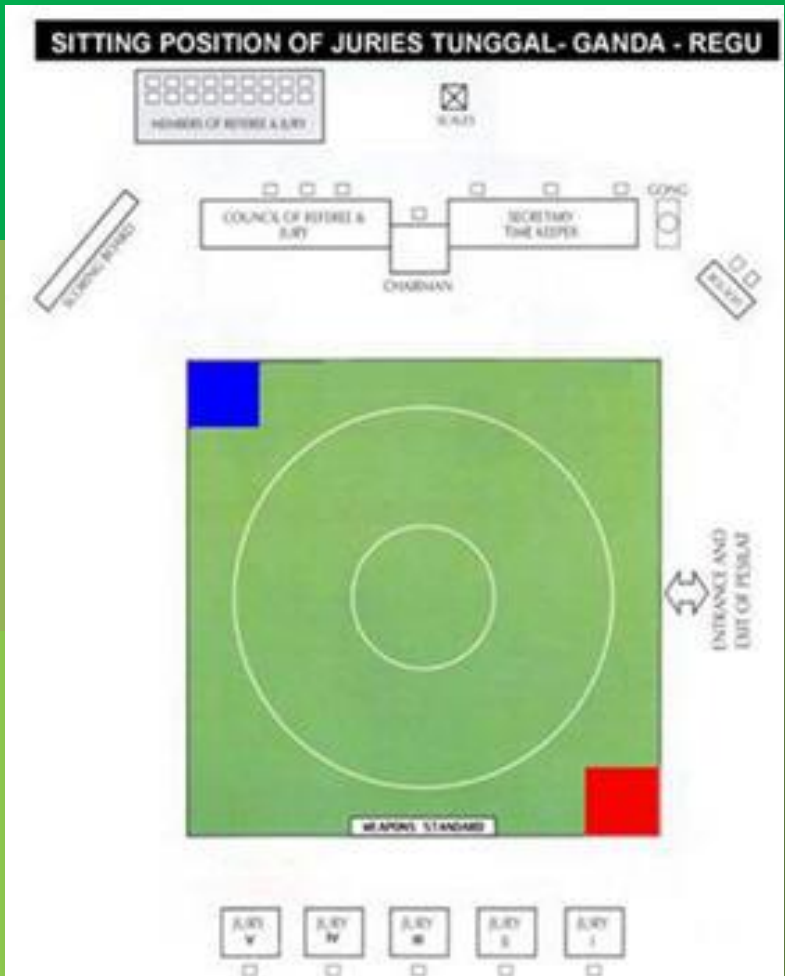
Ada beberapa tata cara pertandingan seni tunggal pencak silat diantaranya sebagai berikut:

1. Pada tahap persiapan pertandingan, para juri masuk melalui sebelah kanan ketua pertandingan dan melapor akan bertugas kepada ketua pertandingan, kemudian para juri memberi hormat dan melaporkan tentang kesiapannya melaksanakan tugas dan setelah itu para juri mengambil tempat yang telah ditentukan.
2. Senjata yang akan dipergunakan sudah diperiksa dan disahkan oleh ketua pertandingan, kemudian diletakkan pada tempat senjata yang disediakan oleh panitia penyelenggara. Pesilat atau pelatih yang bersangkutan diperkenankan untuk mengambil senjata masing-masing, sesaat setelah nama pesilat diumumkan untuk melaksanakan peragaan.
3. Pesilat yang akan melakukan peragaan, memasuki gelanggang dari sebelah kiri ketua pertandingan, berjalan menurut adab yang telah ditentukan, menuju ketitik tengah gelanggang. Pesilat menempatkan senjata tepat di depan pesilat dan

dihadapan wasit juri dan kemudian pesilat memberi hormat kepada ketua pertandingan dan selanjutnya berbalik menghadap para juri dan memberikan hormat.

4. Sebelum peragaan dimulai ketua pertandingan memberikan isyarat kepada para juri, pengamat waktu dan aparat pertandingan lainnya agar bersiap untuk memulai tugasnya.
5. Setelah selesai pembukaan salam PERSILAT, gong berbunyi dan kemudian pesilat mulai melakukan peragaan seni tunggal diawali peragaan jurus tangan kosong, kemudian dilanjutkan dengan memperagakan jurus senjata golok dan terakhir memperagakan jurus senjata toya. Berakhirnya waktu akan ditandai dengan bunyi gong.
6. Setelah peragaan selesai pesilat mengambil senjata golok dan senjata toya kemudian berdiri pada posisi titik tengah gelanggang selanjutnya memberi hormat kepada para juri dan ketua pertandingan dari titik. Pesilat meninggalkan gelanggang melewati sebelah kiri ketua pertandingan dan berjalan menurut adab yang telah ditentukan.

7. Setelah pesilat keluar dari gelanggang, ketua pertandingan akan memastikan waktu peragaan, pengamat waktu akan memastikan ketepatan waktu peragaan 3 menit, kemudian ketua pertandingan akan mengumumkan waktu peragaan. Jika menggunakan sistem digital maka waktu peragaan akan bisa langsung disaksikan pada layar monitor.



Gambar 3. Gelanggang pencak silat.

D. Ketentuan Bertanding

Pada pertandingan seni tunggal ada beberapa aturan pertandingan yang harus diikuti yaitu sebagai berikut:

1. Pesilat memperagakan seni tunggal baku selama 3 menit terdiri atas tangan kosong dilanjutkan dengan menggunakan senjata golok dan terakhir dilanjutkan dengan senjata toya. Pada peragaan seni tunggal ini ada toleransi waktu yang diberikan yaitu 10 detik untuk anak usia dini dan pra remaja dan 5 detik untuk remaja dan dewasa. Apabila peragaan lebih atau kurang dari batas toleransi waktu yang diberikan maka akan diberikan hukuman.
2. Seni tunggal baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong dan bersenjata, irama gerak, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.

3. Apabila pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya maka peragaan dihentikan oleh ketua pertandingan dan pesilat yang bersangkutan dinyatakan diskualifikasi.
4. Pesilat diperbolehkan bersuara secara tidak berlebihan.

E. Hukuman

Hukuman diberikan dengan mengurangi nilai pesilat apabila pesilat melakukan kesalahan karena beberapa faktor-faktor berikut ini yaitu:

1. Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus
Pengurangan nilai 1 dikenakan kepada pesilat karena kesalahan dalam rincian gerak, kesalahan urutan gerak, setiap gerakan yang tertinggal tidak diperagakan, dan senjata terlepas dari pegangan tetapi tidak jatuh ke matras serta setiap gerakan yang ditambah
2. Faktor waktu
Faktor kesalahan karena waktu disebabkan oleh peragaan seni tunggal yang waktunya kurang atau lebih dari 3 menit, dengan rincian sebagai berikut:
 - Peragaan kurang atau lebih dari 5 sampai dengan 10 detik pengurangan nilai 10.
 - Peragaan kurang atau lebih dari 16 sampai dengan 30 detik pengurangan nilai 15.
 - Peragaan kurang atau lebih diatas 30 detik pengurangan nilai 20.

3. Faktor-faktor kesalahan lain

Faktor-faktor kesalahan lainnya yang biasanya terjadi adalah sebagai berikut:

- Pengurangan nilai 5 dikenakan kepada pesilat setiap kali yang bersangkutan keluar dari gelanggang.
- Pengurangan nilai 5 dikenakan kepada pesilat setiap kali yang bersangkutan senjata jatuh mengenai matras.
- Pengurangan nilai 5 dikenakan kepada pesilat yang memakai pakaian yang tidak sesuai dengan ketentuan. Pengurangan nilai ini juga berlaku kepada ikat kepala yang terjatuh, kain samping yang terlepas dan menggunakan aksesoris.
- Pengurangan nilai 5 dikenakan kepada pesilat yang senjatanya lepas dan keluar dari gelanggang, dan kemudian senjata tersebut bisa masuk kedalam gelanggang dengan cara apapun bisa diambil dari pesilat sendiri atau orang lain untuk dipergunakan kembali. Pesilat dinyatakan keluar dari gelanggang.

- Senjata patah atau terlepas dari gagangnya, toya pecah atau patah akan dinyatakan diskualifikasi dan peragaan akan langsung dihentikan.

Keputusan lain-lain

1. Dewan juri berhak mengesahkan atau membatalkan hukuman. Pengurangan nilai dapat disahkan jika 3 orang juri dari 5 juri memberikan pengurangan nilai dan membatalkan pengurangan nilai jika hanya 2 orang juri atau 1 orang juri yang memberikan pengurangan nilai.
2. Jika pertandingan tidak bisa dilanjutkan karena sebab-sebab yaitu juri tidak bisa melaksanakan tugasnya dikarenakan sakit atau cedera, faktor non teknis yaitu gangguan listrik (mati lampu) dan terjadi keributan, serta faktor bencana alam. Maka ketua pertandingan akan menghentikan pertandingan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

Apabila hal tersebut terjadi pada pesilat selain nomor undian terakhir, maka pertandingan pada nomor tersebut diulang dari menit awal setelah nomor undian terakhir pool dan peragaan seni tunggal tersebut masih dengan juri yang sama.

- Apabila hal tersebut terjadi pesilat nomor undian terakhir maka diulang sejak menit awal dengan juri yang sama selambat-lambatnya 10 menit setelah teratasinya kendala non teknis.
 - Juri yang tidak bisa melaksanakan tugasnya akan digantikan.
3. Pertandingan tidak bisa dilanjutkan karena juri tidak bisa melaksanakan tugasnya akibat kecelakaan yang disebabkan oleh pesilat (senjata lepas mengenai juri) maka pesilat bersangkutan dinyatakan diskualifikasi dan ketua pertandingan mengganti juri yang bersangkutan setelah berkonsultasi dengan delegasi teknik dan pertandingan dilanjutkan dengan nomor undian berikutnya.

F. Diskualifikasi

1. Penilaian terhadap peserta menjadi batal bila setelah berakhirnya peragaan didapati bahwa ada jurus yang tidak diperagakan urutan jurus yang salah oleh pesilat. Didalam hal ini pesilat dikenakan hukuman diskualifikasi.
2. Pesilat mendapatkan hukuman diskualifikasi jika setelah 3 kali pemanggilan oleh sekretaris pertandingan tetapi tidak memasuki gelanggang untuk memperagakan seni tunggal.
3. Pesilat yang memakai pakaian dan atau senjata yang menyimpang dari ketentuan pertandingan seperti memakai T-shirt atau pakaian penuh aksesoris dan memakai senjata tombak atau parang panjang. Maka pesilat didiskualifikasi.
4. Pesilat tidak dapat melanjutkan peragaan karena kesalahannya sendiri.

G. Penilaian

Penilaian pada peragaan seni tunggal terdiri atas:

1. Nilai kebenaran yang mencakup unsur kebenaran gerakan dalam setiap jurus, kebenaran urutan gerakan dan kebenaran urutan jurus. Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan seni tunggal baku yang memiliki 100 gerakan dan akan dikurangi nilai kesalahan.
2. Nilai kemantapan gerakan yang mencakup unsur kemantapan gerak, kemantapan irama gerak, kemantapan penghayatan gerak dan kemantapan tenaga dan stamina. Pemberian nilai angka antara 50 sampai dengan 60 yang dinilai secara total atau terpadu diantara keempat unsur kemantapan.

H. Penentuan dan Pengumuman Pemenang

Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi pada peragaannya.

- 1) Apabila terdapat nilai yang sama, pemenang akan ditentukan dengan mengikuti ketentuan sebagai berikut:
 - a) Pesilat dengan jumlah kebenaran teknik tertinggi.
 - b) Pesilat yang mempunyai nilai kemandirian dan stamina tertinggi.
 - c) Pesilat dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati ketepatan waktu 3 menit.
 - d) Pesilat dengan jumlah nilai hukuman terkecil.
 - e) Bila nilai masih sama pemenangnya akan diundi dengan cara melontarkan koin kawat oleh ketua pertandingan disaksikan dengan delegasi teknik, dewan juri dan tim manager pesilat bersangkutan.

2) Pengumuman nilai perolehan peserta setiap kategori disampaikan setelah para juri menyelesaikan tugasnya menilai seluruh pesilat pada setiap kategori. Hasil total perolehan nilai ditampilkan pada papan nilai bersamaan dengan pengumuman perolehan nilai yang dilakukan oleh ketua pertandingan kecuali dengan menggunakan sistem penilaian digital, dimana perolehan nilai masing-masing juri dan total perolehan nilainya sudah terlihat langsung dilayar penilaian.

IV. RANGKAIAN JURUS SENI TUNGGAL

JURUS TANGAN KOSONG

JURUS SENJATA GOLOK

JURUS SENJATA TOYA

JURUS TANGAN KOSONG

SALAM PEMBUKA



1

2

3



4

5

JURUS 1



Tahap 1



Tahap 2



1.1 Mundur kaki kiri, sikap pasang selup kanan.

JURUS 1



Tahap 1



Tahap 2



Tahap 3



1.2 Mundur kaki kiri-sisir kedua kaki rapat, maju kaki kanan dobrak.

JURUS 1



Tahap 1



1.3 Tangkapan tangan kanan tarik ke rusuk kanan.

JURUS 1



Tahap 1



1.4 Angkat lutut kiri, patahkan dengan kedua tangan.

JURUS 1



Tahap 1

Tahap 2



1.5 Tendangan lurus kanan sambil loncat.

JURUS 1



Tahap 1



1.6 Taruh kaki kanan di samping kanan ubah badan kearah kiri pukul depan kanan tangan.

JURUS 1



1.7 Tolak tangan kiri, pasang rendah kaki kiri di depan.

INTERVAL 1-2



Tahap 1

Tahap 2

Tahap 3



Balik arah kiri, sikap pasang kuda-kuda belakang.

JURUS 2



Tahap 1



2.1 Maju kaki kanan tangkapan tangan kanan, sikut kiri ke arah samping slewah.

JURUS 2



2.2 Tendangan lurus kiri.

JURUS 2



2.3 Pancer kaki kiri , pukulan depan kanan dan kaki kiri slewah.

JURUS 2



Tahap 1



2.4 Maju kaki kanan tangkap tangan kanan sikuan atas kiri.

JURUS 2



Tahap 1

Tahap 2



2.5 Putar badan samping kiri gedig bawah duduk, lutut kanan di bawah.

INTERVAL 2-3



Tahap 1

Tahap 2

Langkah silang depan kaki kanan.

INTERVAL 2-3



Tahap 1



Langkah kaki mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan.

JURUS 3



Tahap 1



3.1 Pancer kaki kanan gedig samping kanan.

JURUS 3



3.2 Maju kaki kanan pukulan samping kanan.

JURUS 3



Tampak samping



3.3 Tendangan sabit kiri arah depan.

JURUS 3



Tahap 1

Tahap 2



3.4 Pancer kaki kiri sapuan rebah belakang.

INTERVAL 3-4



Tahap 1

Tahap 2

Sikap pasang samping kiri bawah dengan lutut kiri menyentuh tanah dan dilanjutkan sikap pasang samping kanan atas.

JURUS 4



4.1 Tangkis lenggang, langkah lipat.

JURUS 4



4.2 Pukulan samping kiri.

JURUS 4



4.3 Siku tangkis kanan selewa, kaki kiri depan.

JURUS 4



Tahap 1



Gambar tampak
samping

4.4 Tendangan T kanan ke depan.

JURUS 4



Tahap 1



Tampak samping



Tampak samping

4.5 Colok kanan.

JURUS 4



4.6 Tangkisan galang atas, posisi jari tangan terbuka.

INTERVAL 4-5



Tahap 1

Tahap 2

Tahap 3



Arah samping kiri, sikap pasang serong selewa.

JURUS 5



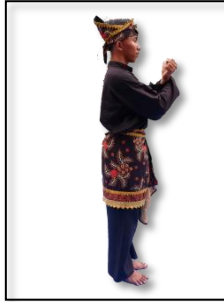
5.1 Maju kaki kanan pukulan totok kanan.

JURUS 5



5.2 Egos kaki kanan pukulan bandul kiri.

JURUS 5



Tahap 1



5.3 Egos kaki kiri, kuda-kuda tengah tangkisan galang.

JURUS 5



tampak depan



tampak samping



5.4 kaki rapat tusuk kanan.

INTERVAL 5-6



Buka kaki kiri kuda-kuda tengah elakan mundur.

INTERVAL 5-6



Tahap 1

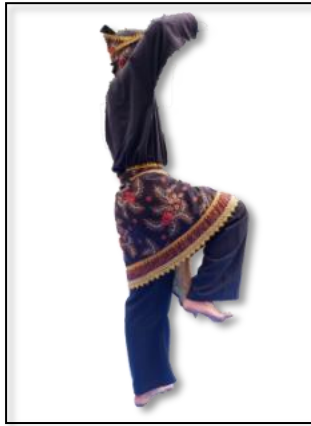
Tahap 2

Tahap 3



Balik arah kanan ke belakang, putar badan kedepan sikap pasang kuda-kuda depan kiri.

JURUS 6



Tahap 1

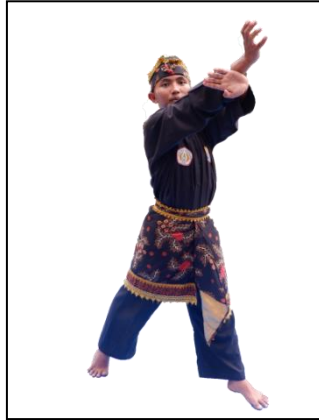


tampak samping



6.1 Balik badan belah bumi angkat kaki kanan.

JURUS 6

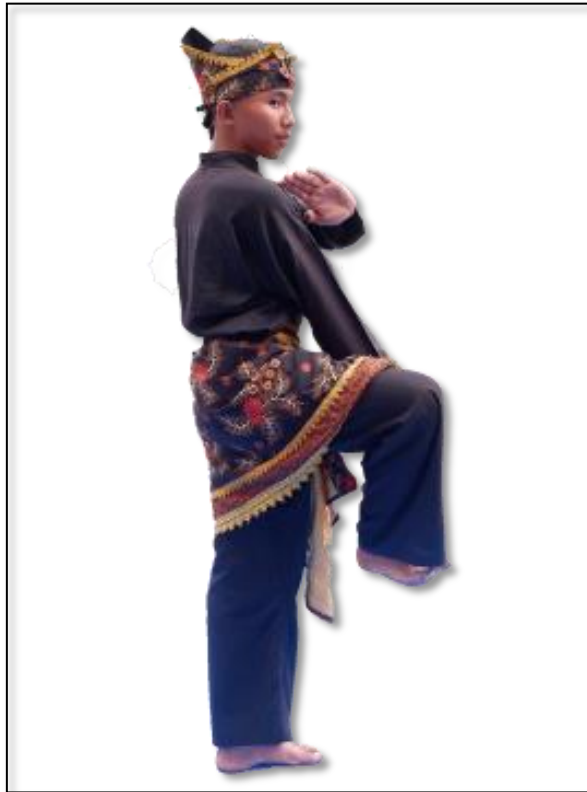


Tahap 1



6.2 Lompatan cengkeraman harimau.

JURUS 6



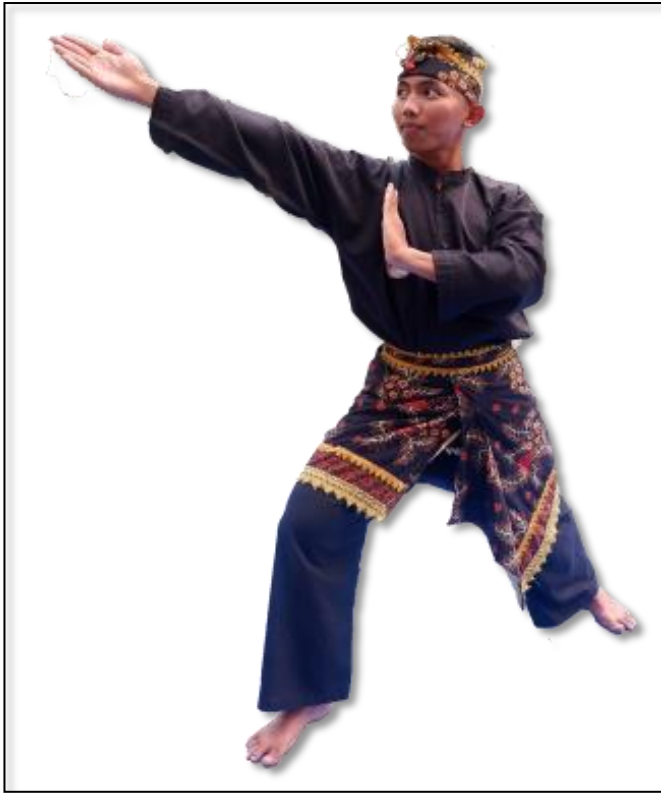
6.3 Sapuan tegak kanan.

JURUS 6



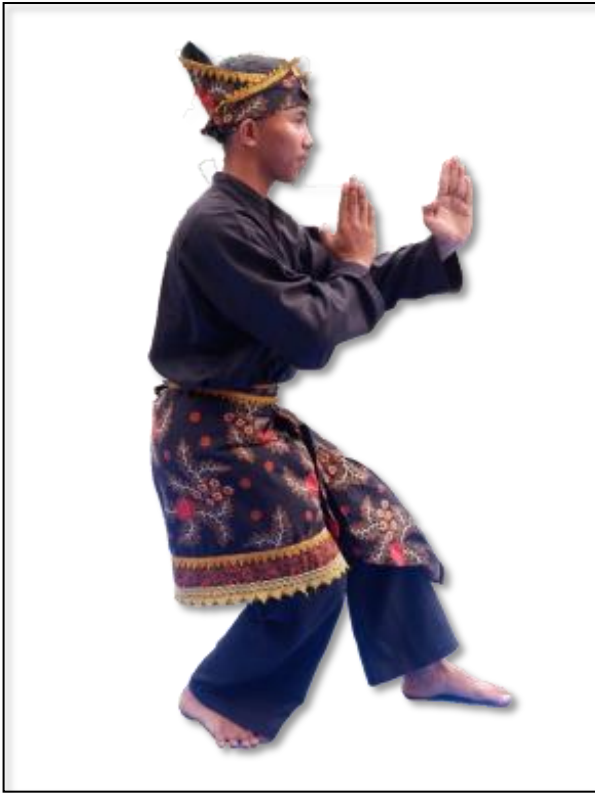
6.4 Gejig kanan.

JURUS 6



6.5 Putar kaki kanan sikap garuda samping kanan

JURUS 6

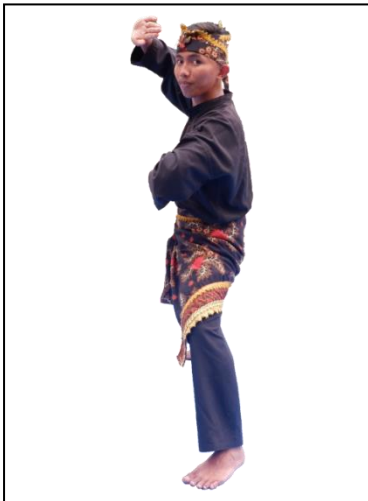


6.6 Putar badan ke kiri tangkisan dua tangan arah kiri

INTERVAL 6-7



Tahap 1



Tampak samping



Egos kaki kanan ke belakang sikap pasang menyamping.

JURUS 7



Tahap 1



7.1 Kibas kanan.

JURUS 7



Tampak samping



7.2 Pancer kaki kanan sikuan kanan.

JURUS 7



7.3 Pukulan punggung tangan kanan.

JURUS 7



Tahap 1



7.4 Putar badan tendangan T belakang kiri.

JURUS 7



7.5 Lompat ke belakang ales ke kanan.

JURUS 7



7.6 Sapuan rebah depan.

JURUS 7



Tahap 1



7.7 Putar badan ke depan balik gejos.

JURUS 7



7.8 Sikap duduk.

JURUS 7



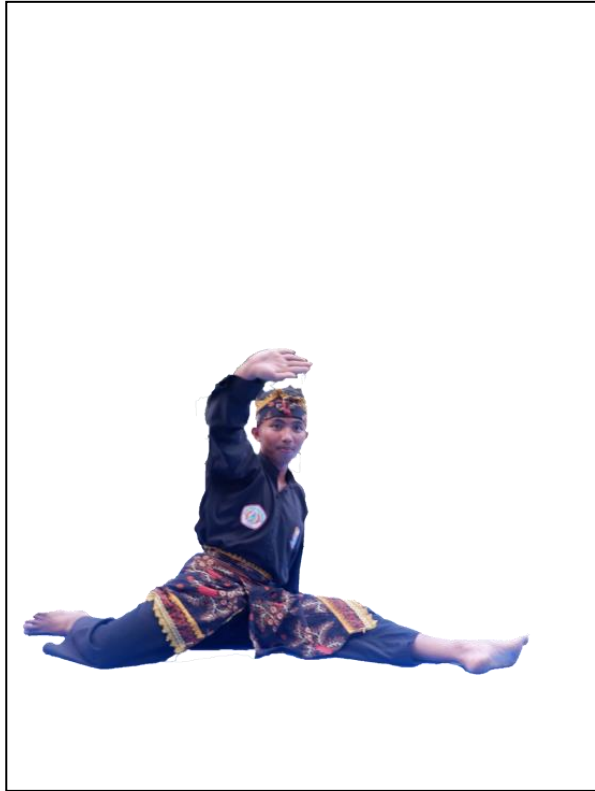
Tahap 1

Tahap 2



7.9 Tendangan kuda guntingan.

JURUS 7



Sikap duduk setelah tendangan kuda guntingan.

INTERVAL TANGAN KOSONG KE GOLOK



Tahap 1

Tahap 2



Tahap 3

Tiga langkah bawah maju kedepan (jongkok) untuk mengambil golok.

JURUS SENJATA GOLOK

INTERVAL 7-8



Tahap 1

Tahap 2



Tahap 3

Tahap 4

JURUS 1



1.1 Tebang keluar ke dalam.

JURUS 1



Tampak depan

1.2 Langkah serong kaki diri ke depan.

JURUS 1



Tahap 1

Tahap 2



1.3 Pasang mundur langkah silang, terbang (bacok) keluar berbalik.

JURUS 1



1.4 Tusuk kanan.

JURUS 1



1.5 Melangkah berputar balik terbang kuda-kuda tengah, tangan terbuka.

JURUS 1

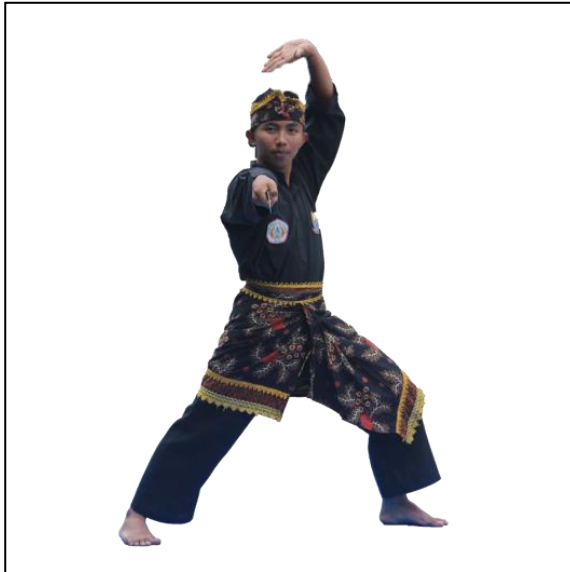


1.6 Tebas gantung kaki kanan diangkat.

INTERVAL 1-2



Tahap 1



Pancer kaki kanan pasang kuda-kuda tengah.

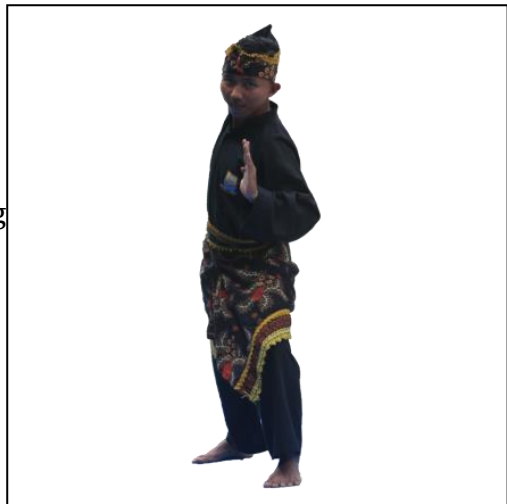
JURUS 2



Tahap 1

Tahap 2

Tampak samping



2.1 Pindahkan kaki kanan ke belakang balik pasang belakang.

JURUS 2



Tahap 1

Tahap 2

Tahap 3



2.2 Maju kaki kanan, sabet bawah putar ke atas arah kanan
putar badan posisi duduk.

INTERVAL 2-3



Tangkis kiri ganti pegangan sabet serong.

JURUS 3

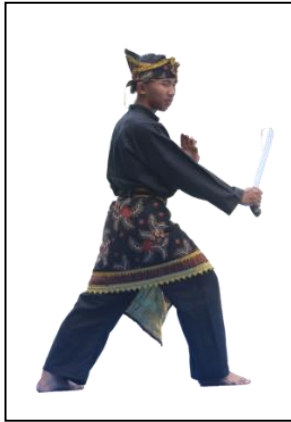


Tahap 1



3.1 Tangkis gagang golok, kaki kiri ditarik kebelakang dan kaki kanan diangkat

JURUS 3



Tahap 1



3.2 Pasang bawah melutut.

JURUS 3



3.3 Maju kaki kanan bacok samping, arah depan.

JURUS 3



3.4 Mundur silang kaki kanan ke depan tangkis lenggang kanan.

JURUS 3



3.5 Putar badan kekiri bacok ke bawah.

JURUS 3



3.6 Mundur bacok bawah.

JURUS 3



Tahap 1

Tahap 2



3.7 Beset leher kanan, ganti pegangan sabet leher tegak rapat.

JURUS 3



Tahap 1



3.8 Putar badan ke belakang balik badan belah bumi.

JURUS 3



Tahap 1

Tahap 2



3.9 Tangkisan gook dalam.

JURUS 3



Tahap 1



3.10 Balik badan lompat sabet kiri.

JURUS 3



Tahap 1



3.11 Lompat belah bumi kanan.

JURUS 3

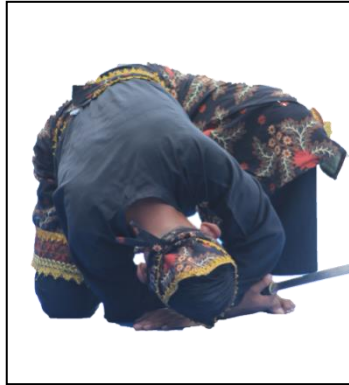


Tahap 1



3.12 Mundur kaki kanan pasang bawah.

PERSIAPAN PENGAMBILAN TOYA



Tahap 1



Meletakkan golok dan mengambil toya.

JURUS SENJATA TOYA

INTERVAL ANTARA JURUS SENJATA GOLOK KE TOYA



Tahap 1



Tahap 2



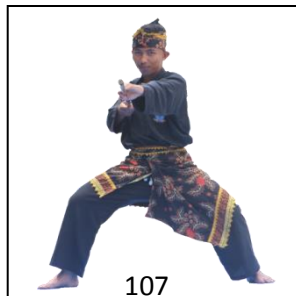
Tahap 3



Tahap 4



Tahap 5



JURUS 1



1.1 Maju serong kanan gebung kanan.

JURUS 1

Tampak depan



1.2 Sangga kaki kanan mundur.

JURUS 1



Tahap 1

Tahap 2



1.3 Putar badan ke kanan tusuk balik.

JURUS 1



1.4 Sabetan kaki bawah arah balik kiri.

JURUS 1



1.5 Putar di punggung.

JURUS 1



Tahap 1

Tahap 2

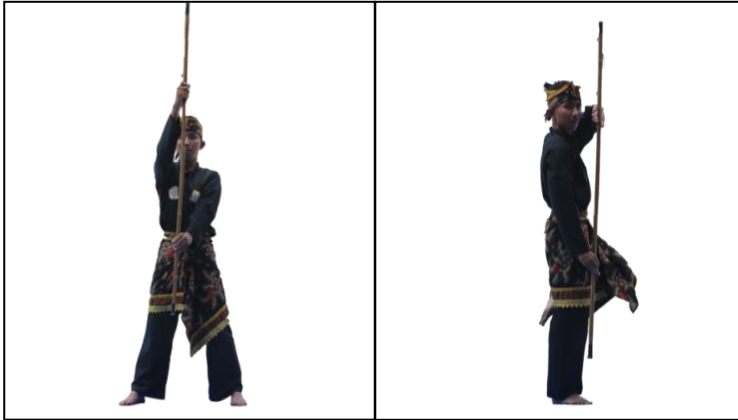
Tahap 3

Tahap 4



1.6 Lompat putar kemplang lantai.

INTERVAL 1-2



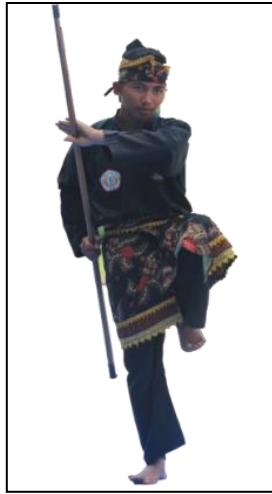
Tahap 1

Tahap 2



Pasang tegak kiri depan.

JURUS 2



Tahap 1



2.1 Lompat depan gebuk kanan.

JURUS 2



2.2 Kowet kanan.

JURUS 2



2.3 Maju kaki kanan sodok tusuk.

JURUS 2



2.4 Dayung mundur.

INTERVAL 2-3



Pasang samping kiri, tongkat samping belakang kanan.

JURUS 3



Tahap 1

Tahap 2

Tahap 3



3.1 Maju kaki kanan tongkat putar –putar congkel.

JURUS 3



3.2 Maju kaki kiri kemplang samping kiri.

JURUS 3

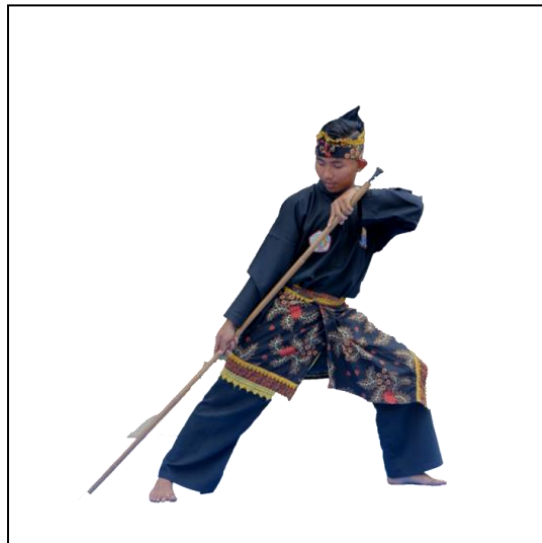


3.3 Kemplang kower kanan.

JURUS 3



Tahap 1



3.4 Egos kaki kiri elak garis.

INTERVAL 3-4



Tampak samping



Pasang kuda-kuda depan kanan.

JURUS 4



4.1 Berputar gebuk kanan.

JURUS 4



4.2 Kower egos.

JURUS 4

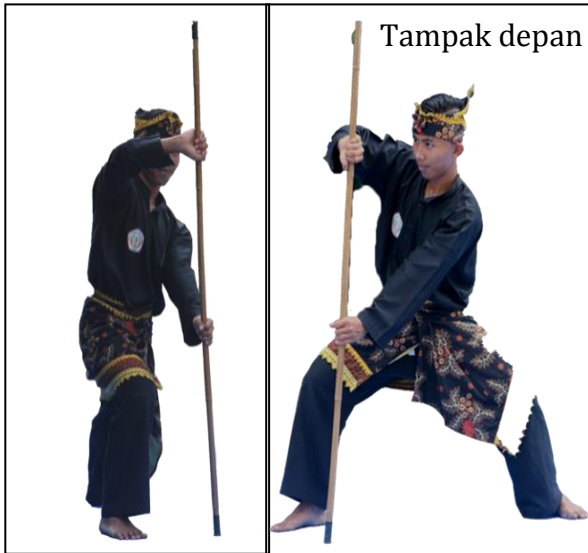


Tampak depan

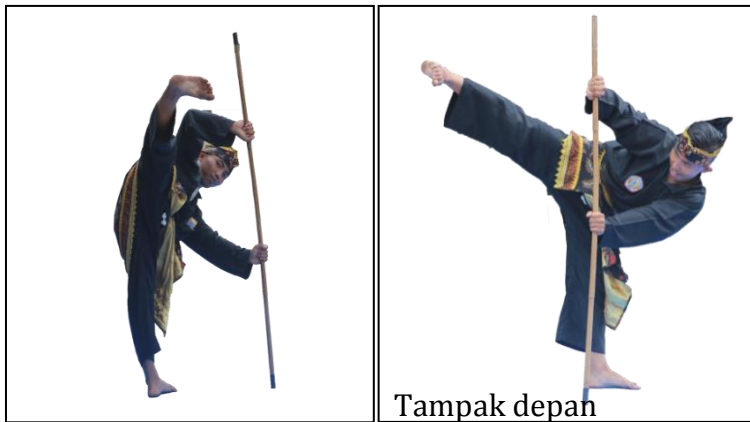


4.3 Lompat balik badan ke kanan tangkis sangga.

JURUS 4



Tahap 1



4.4 Tendangan T ke samping kanan.

JURUS 4



Tahap 1



4.5 Balik kemplang.

JURUS 4



Tahap 1



4.6 Putar baling bawah.

JURUS 4



Tahap 1

Tahap 2



4.7 Kower posisi sepok.

PENUTUPAN



Tahap 1



Tahap 2



Tahap 3

Untuk lebih memahami tentang rangkaian jurus seni tunggal maka dapat di akses dan scan *barcode* berikut ini.



Video Tutorial Pencak Silat Seni Tunggal

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. Bahan-Bahan Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia Bidang Teknik. 1999. Munas IPSI X.
- Anonim. Bahan-Bahan Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia Bidang Teknik. 2012. Munas IPSI XIII.
- Lesmana, F. 2012. *Panduan Pencak Silat 2*. Pekan Baru: Nusa Media.
- Lubis, J & Wardoyo, H. 2014. *Pencak Silat edisi II*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sulistianto, D. 2016. Perancangan buku ilustrasi jurus tunggal ikatan pencak silat Indonesia untuk usia 9-10 tahun, *Skripsi*, Universitas Telkom.

TENTANG PENULIS



Fitri Diana, S.Pd., M.Pd merupakan putri pertama dari pasangan Edi St. Mudo (Alm.) dan Triponi. Ia dilahirkan di Kota Jambi pada tanggal 10 April 1989. Ia menyelesaikan pendidikan di SDN 52 Kota Jambi. Setelah itu, melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMPN 8 Kota Jambi selama tiga tahun. Ia meneruskan pendidikan di SMAN 6 Kota Jambi melalui jalur prestasi olahraga pencak silat. Setamatnya dari SMA, ia melanjutkan kuliah pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Jambi pada tahun 2007. Setelah menyelesaikan sarjananya, ia melanjutkan pendidikannya pada Magister Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Jakarta.

Sejak masuk SMP, ia menjadi salah satu atlet pencak silat yang mewakili Jambi dalam berbagai pertandingan di tingkat Nasional. Selama menjadi atlet pencak silat, banyak prestasi yang telah diraih di berbagai kategori tanding pencak silat. Setelah menyelesaikan magisternya, ia menjadi salah satu dosen kontrak di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Mata kuliah yang diampu adalah pencak silat. Sebagai seorang dosen, ia sering mengikuti berbagai aktivitas kampus seperti pengabdian masyarakat dan berbagai penelitian bersama dosen senior.



Sukendro, lahir di Banda Aceh pada tanggal 14 September 1965, merupakan putra kedelapan (bungsu) dari Bapak Sarto Utomo (Alm) dan Ibu Hj. Rustini Selamat (Alm). Mempunyai seorang istri yang bernama Hj. Suharni serta dua orang anak yang bernama Putri Ayu Lestari, S.Pd, M.Hum dan Fitri Khoirunnisa, S.Pd. Menyelesaikan pendidikan di SD Muhammadiyah Medan, SMP Muhammadiyah Medan, SMP Negeri 24 Medan. Lalu menyelesaikan pendidikan di IKIP Medan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan tahun 1990, menyelesaikan jenjang Magister di Universitas Padjajaran Bandung tahun 1996 bidang Ilmu Faal dan Kesehatan Olahraga, serta menuntaskan doktornya di Universitas Negeri Jakarta tahun 2011 Bidang Ilmu Pendidikan Olahraga.

Dosen tetap di Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi ini merupakan mantan atlet atletik dan penggerak berbagai bidang olahraga serta aktif dalam berbagai organisasi olahraga di Provinsi Jambi seperti Ketua Umum ISORI, Kabid Litbang KONI Kota Jambi, Ketua I Tarung Derajat Provinsi Jambi, Sekum FORMI Provinsi Jambi, Kabid Binpres PERTINA Provinsi Jambi, Penasehat PERBASI Provinsi Jambi, Kabid Organisasi PBSI Provinsi Jambi, Ketua I BAPOMI Provinsi Jambi, Kabid Olahraga dan Seni KORPRI Provinsi Jambi, Ketua Harian PRSI Provinsi Jambi, Kabid BIMPRES KONI Provinsi Jambi, Ketua II BPMSI Provinsi Jambi, Penasehat

PASI Provinsi Jambi, Kabid Binpres PGSI Provinsi Jambi. Sekarang merupakan Ketua Umum Olahraga Petanque Provinsi Jambi, Sekretaris Umum KONI Provinsi Jambi, serta menjabat sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.

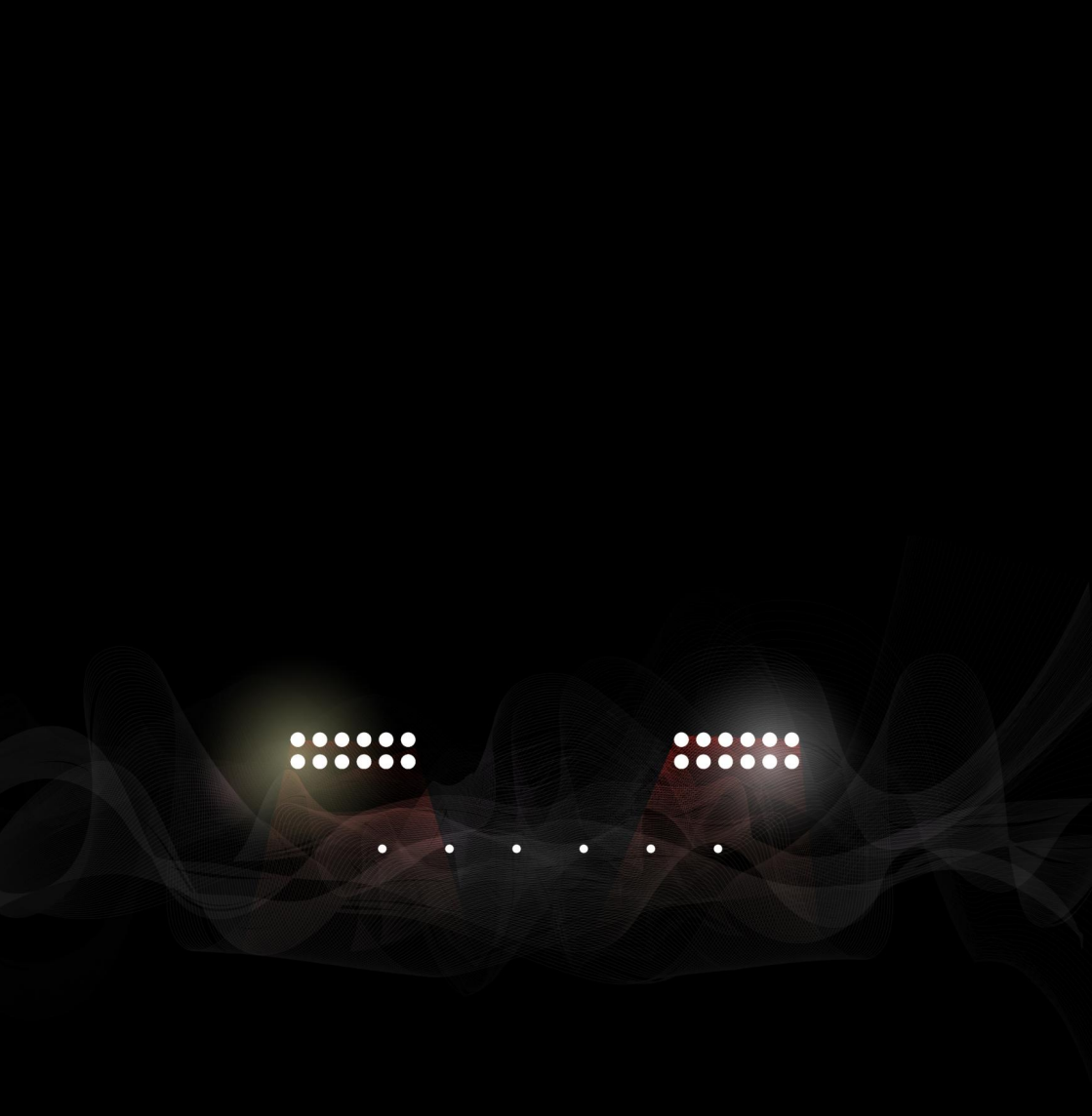
Selain itu, masih aktif menulis buku dan menerbitkan buku di bidang olahraga sejak tahun 2012, diantaranya Metodologi Penelitian Olahraga (2012), diantaranya Gizi dan Kesehatan Olahraga (ISBN: 978-602-99552-3-1 Corbooks/2015), Bunga Rampai Olahraga (ISBN: 978-979-9152-39-8 Referensi (GP Press Group)/2014), Fisiologi dan Latihan Olahraga (ISBN: 978-602-6934-12-3 WR/2015), Psikologi Olahraga (ISBN: 978-602-50438-0-2 Katalong dalam Terbitan/2017), Pembinaan Prestasi Olahraga (ISBN: 798-602-51216-0-9 FIK/2018), dan Panduan Penulisan Skripsi (ISBN: 978-025-1216-2-3 FIK/2018), Menelisik Potensi Olahraga Suku Anak Dalam (SAD) ISBN : 978-602-5724-55-8 Salim Media Indonesia, 2019.



Alek Oktadinata dilahirkan di Kota Jambi pada tanggal 24 Oktober 1988 putra kedua dari Bapak H.M. Hatta dan Ibu. Hj. Harmasni, S. Pd. Memiliki Istri bernama Novia Oktarima, S.Pd dan dianugrahi seorang putra bernama Almeer Laudzi Jabbar dan Putri bernama Ashadiya

Adrena. Melaksanakan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 84/IV, SMP di SMP negeri 15 dan SMA di SMA Negeri 9 dan seluruhnya berada dikota Jambi. Pada pendidikan tinggi melaksanakan studi di Universitas Negeri Padang (UNP) Pada Tahun 2006 untuk S-1 pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan pada tahun 2010-2013 pada Konsentrasi Manajemen pendidikan Olahraga melanjutkan pendidikan program magister di kampus UNP. Pada tahun 2019 melanjutkan studi program doctor atau S-3 pada program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung, Jawa Barat.

Dosen tetap pada prodi Kepelatihan Olahraga Univeristas Jambi. Merupakan mantan atlet Wushu dan serta aktif dalam berbagai organisasi olahraga di Provinsi Jambi seperti Sebagai Wasit Nasional Cabang Olahraga Wushu nomor Sanda, Menjadi Sekretaris Pengprov Persatuan Squash Indonesia (PSI), Menjadi Pengurus ISORI Jambi, Sebagai Anggota Ikatan Psikologi Olahraga (IPO). Sekarang menjadi Wakil ketua Pengprov Persatuan Squash Indonesia.



Salim Media Indonesia

Jalan H. Ibrahim Lr. Budaya No.09
RT.21 Rawasari Kec. Alam Barajo - Jambi
Telp. 0741 3062851 / 0811 7447 475
Email: salimmediaindonesia@gmail.com
www.salimmedia.com

 Salim Media Indonesia

 salimmediaindonesia

**PANDUAN
PENCAK SILAT**
Seni Tunggal

Referensi

ISBN 978-623-7638-75-9



9 786237 638759