

## **PENGERTIAN PENCAK SILAT**

Sepintas lintas Pencak Silat nampak sebagai beladiri. Orang yang bersilat atau Pencak Silat berarti menggerakkan badan untuk membela dirinya dari serangan lawan dan bila menyerang lawan. Sering pula kita melihat Pencak Silat sebagai olahraga yaitu menggerak-gerakkan badan atau mengolah raga agar menjadi lebih sehat, kuat, terampil, cekatan (trengginas). Orang yang bermain olahraga Pencak Silat nampak seperti bersenam atau kadang-kadang terlihat seperti sedang bertanding untuk saling mengenai tubuh lawan dengan serangan-serangan serta saling menghindar, mengelak dan menangkis supaya tidak terkena serangan lawan.

Ditempat lain kita menyaksikan Pencak Silat sebagai tarian, yaitu seni menggerakkan tubuh dengan lemah gemulai, halus dan indah, kadang-kadang diiringi dengan musik. Tari jaipong, ketuk tilu dari Jawa Barat yang diiringi gendang Pencak pada dasarnya adalah gerakan-gerakan orang yang bersilat atau berpencak yang diiringi dengan musik gendang, suling, dan gong. Begitu pula tari

randai, tari rantak, tari piring dan tarian lain di Sumatera Barat pada dasarnya adalah gerakan-gerakan orang yang bersilat menurut aturan seni tari.

Dengan Pencak Silat pula orang mendapat pendidikan kerohanian agar mempunyai semangat dan mental kuat, lebih berani, lebih tegas dalam sikap, sederhana, sopan, setia, sabar, sosial, taat, tabah, tekun, teliti, bertanggung jawab, tenggang rasa, bijaksana, jujur, laras ( harmonis ), lapang dada, waspada, berkelakuan baik, berbudi luhur, mengamalkan P-4, lebih beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Pencak Silat mempunyai 4 (empat) aspek atau bagian yaitu : Olahraga, Seni, Beladiri, dan Kerohanian (pembinaan mental spiritual).

Pencak Silat mempunyai ciri khusus, yaitu : sikap tenang, gerakan lemas, lentuk, lincah, cepat, mempergunakan saat dan sasaran yang tepat, memperhatikan perubahan titik berat badan, memanfaatkan serang dan tenaga lawan, mengeluarkan tenaga sehemat mungkin (menyimpan tenaga).

Dengan banyak ragamnya pelajaran Pencak Silat tersebut, maka seseorang pesilat dapat memanfaatkan Pencak Silatnya bukan saja pada saat akan membela diri/berkelahi, melainkan juga selama dalam pergaulan dengan sikap dan kelakuannya yang baik, serta keluhuran budi pekernya.

Pencak Silat merupakan seni yang khas dari Bangsa Indonesia yang dilandasi Pancasila. Kepribadian Pancasila dalam Pencak Silat ini dicerminkan dalam gerak dan sikapnya, sopan santun, menggunakan adab ketimuran. Pencak Silat dengan cirri-cirinya tersebut diatas berbeda dengan seni beladiri asing.

Sesuatu perguruan Pencak Silat boleh mengambil jurus-jurus atau gerakan-gerakan dari beladiri asing, akan tetapi harus dirubah sehingga sesuai dengan cirri kepribadian Bangsa Indonesia.

Di sekolah-sekolah siswa-siswi diajarkan Pencak Silat dengan kadar lebih banyak olahraga, disamping juga diajarkan seni, beladiri dan kerohanian. Siswa-siswi diajari olahraga Pencak Silat dalam bentuk jurus-jurus (rangkaian



gerak yang mempunyai maksud tertentu), yang kemudian dapat diwujudkan dalam bentuk senam. Senam dengan diiringi musik menjadi senam Pencak Silat berirama. Dalam olahraga Pencak Silat juga untuk dipertandingkan dengan aturan permainan tertentu.

Kemahiran melakukan jurus-jurus Pencak Silat dengan rapih dan dengan teknik yang baik dapat pula diperlombakan. Lomba Pencak Silat dapat dilakukan secara perorangan, ganda dengan tangan kosong, atau dengan senjata.

Dengan begitu olahraga Pencak Silat dapat ditampilkan dengan bentuk senam, pertandingan, dan lomba.

Olahraga Pencak Silat yang melatih kekuatan, kelincahan, ketangkasan dan kecepatan sangat bermanfaat bagi cabang olahraga lainnya, terutama cabang olahraga yang olahragawannya berhadapan langsung atau kontak badan dengan lawannya bertanding.

Menghadapi lawan yang bermain “ kotor “ seseorang olahragawan perlu memiliki kemampuan beladiri Pencak Silat.