

TEKNIK DASAR CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Cabang olahraga pencak silat memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pesilat. Adapun teknik dasar yang telah dibakukan oleh IPSI adalah sebagai berikut.

A. Pasang

Menurut Kriswanto (2015:37) “pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan”. Mulyana (2014:114) juga menjelaskan bahwa “pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif”. Saat melakukan pasang, posisi tangan, kaki dan seluruh tubuh harus benar-benar waspada untuk melancarkan serangan atau menyambut serangan dari lawan. Seperti yang telah dijelaskan oleh Rahayuni (2014:12) bahwa “pasang yaitu sikap waspada dan siap menghadapi lawan. Pasang merupakan koordinasi dari kuda-kuda (posisi kaki), sikap badan dan tangan”. Jadi kesimpulannya pasang adalah keadaan dimana pesilat dalam posisi siap untuk menghadapi lawan baik unsur serangan atau belaan.

B. Pola Langkah

Menurut Lubis dan Wardoyo (2016:32) “pola 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”. Pola langkah atau gerak langkah adalah teknik perpindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indra secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan atau belaan (Mulyana, 2014:116). Kesimpulannya, pola langkah adalah gerakan kaki yang bertujuan untuk mendapatkan posisi ideal agar mudah saat melakukan serangan atau belaan.

C. Serangan

Lubis dan Wardoyo (2016:40) menjelaskan bahwa “serangan terdiri dari 2 jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki”. Sebelum memasuki teknik serangan terdapat hal penting yang harus diperhatikan saat melakukan serangan yaitu sasaran atau target dari serangan itu sendiri. Menurut IPSI (2012:13) “sasaran sah dan bernilai ‘togok’ yaitu bagian tubuh kecuali leher keatas dan dari pusar ke kemaluan. Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran serangan antara dalam usaha menjatuhkan tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan”.

1. Serangan Tangan

Serangan tangan yang umum dilakukan pesilat saat bertanding yaitu pukulan lurus, pukulan samping dan pukulan sangkol.

a. Pukulan Lurus

Menurut Kriswanto (2015:60) “pukulan lurus seperti pukulan tinju, pukulan ini mengarah ke depan tangan mengepal dan tangan satunya lagi menutup atau melindungi dada”. Saat melakukan gerakan pukulan, titik berat badan condong ke depan dengan posisi kaki seperti kuda-kuda depan. Sasaran dari pukulan lurus yakni dada atau ulu hati.

b. Pukulan Samping

Pukulan samping adalah serangan menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan, posisi tangan mengepal (Lubis dan Wardoyo, 2016:40). Gerakan ini memanfaatkan sendi siku untuk melakukannya, lintasannya yaitu dari depan dada dipukulkan menyamping ke arah depan. Saat melakukan gerakan pukulan, titik berat badan condong ke depan dengan posisi kaki seperti kuda-kuda depan, Pukulan samping menggunakan penyasar punggung tangan dengan sasaran dada atau ulu hati.

c. Pukulan Sangkol

Menurut Lubis dan Wardoyo (2016:41) “pukulan sangkol adalah serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasan dari bawah ke atas dengan kenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran kemaluan, ulu hati dan dagu”. Lintasan gerakannya yaitu dari bawah

menuju atas. Saat melakukan gerakan pukulan, titik berat badan condong ke depan dengan posisi kaki seperti kuda-kuda depan.

2. Serangan Kaki

Serangan kaki yang umum digunakan pesilat saat bertanding yaitu tendangan A (tendangan depan), tendangan T (tendangan samping) dan tendangan C (tendangan sabit). Adapun teknik dari masing-masing tendangan akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Tendangan A (tendangan depan)

Rahayuni (2014:26) menjelaskan bahwa “tendangan depan adalah tendangan yang menggunakan penysar ujung telapak kaki, lintasannya ke depan lurus, dengan posisi badan menghadap ke depan sasarannya ulu hati atau punggung”. Teknik melakukan tendangan A atau tendangan depan diawali dengan sikap pasang, kemudian mengangkat paha sampai rata-rata air, dilanjutkan dengan menendangkan kaki ke arah depan. Posisi tangan yaitu melindungi rahang sedangkan tangan yang sejajar dengan kaki yang menendang berfungsi untuk melindungi kemaluan dari serangan musuh.

b. Tendangan T (tendangan samping)

Menurut Lubis dan Wardoyo (2016:46) “tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh”. Teknik melakukan tendangan T atau tendangan samping diawali dengan sikap pasang, kemudian mengangkat kaki sampai rata-rata air, dilanjutkan dengan menendangkan kaki ke arah samping. Posisi tangan yaitu melindungi rahang sedangkan tangan yang sejajar dengan kaki yang menendang berfungsi untuk melindungi kemaluan dari serangan musuh.

c. Tendangan C (tendangan sabit)

Menurut Rahayuni (2014:27) “tendangan sabit adalah tendangan dari arah samping badan membentuk lintasan setengah lingkaran (seperti sabit). Dengan penysar adalah punggung telapak kaki atau jari-jari bagian luar. Sasarannya adalah badan bagian depan belakang dan rusuk”.

Maryono (2017:24) juga menjelaskan bahwa “pesilat melakukan tendangan ke luar dalam jalur separuh melingkar (seperti bulan sabit) dengan bagian depan kaki”. Teknik melakukan tendangan C atau tendangan sabit diawali dengan sikap pasang, kemudian mengangkat kaki, dilanjutkan dengan menendangkan kaki ke arah sasaran lawan. Posisi tangan yaitu melindungi rahang sedangkan tangan yang sejajar dengan kaki yang menendang berfungsi untuk melindungi kemaluan dari serangan lawan.

D. Pembelaan

Belaan adalah usaha memunahkan serangan lawan, atau usaha untuk membuat serangan llawan menjadi tidak berguna. Dalam pencak silat gerakan belaan adalah koordinasi sikap tangan, tubuh, posisi kaki, dapat dilakukan tanpa berpindah tempat atau berpindah tempat menggunakan langkah (Rahayuni, 2014:29). Adapun jenis-jenis dari pembelaan akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Elakan

Manurut Kriswanto (2015:80) “elakan adalah membela dengan posisi kaki tidak berpindah tempat tetapi dengan menggeser badan/tubuh”. Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa elakan merupakan belaan dengan cara mengelak dari serangan lawan dengan memindahkan titik berat badan baik ke bawah, samping, depan atau belakang tanpa mengangkat atau memindahkan posisi kaki.

b. Hindaran

Hindaran adalah memindahkan tubuh/anggota anggota tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah atau mengangkat kaki (Kriswanto, 2015:78). Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hindaran adalah belaan dengan cara menghindar dari serangan lawan dengan memindahkan titik berat badan baik ke bawah, samping, depan atau belakang dengan mengangkat atau memindahkan posisi kaki.

c. Tepisan

Menurut Rahayuni (2014:31) “tepisan adalah memindahkan lintasan serangan penyasar. Tepis dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan

atau dilakukan dengan kaki”. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tepisan adalah belaan dengan cara menepis serangan lawan dengan memindahkan lintasan serangan agar tidak mengenai sasaran atau tubuh.

d. Tangkisan

Tangkisan adalah memblokir atau menahan serangan secara langsung. Tangkisan dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, atau dengan kaki. Bedanya dengan tepis yaitu, tangkis menahan serangan secara langsung sehingga terdapat adu tenaga dan ada resiko cedera (Rahayuni, 2014:33).

e. Tangkapan

Menurut Rahayuni (2014:32) “tangkapan adalah belaan dengan menangkap atau memegang kaki lawan. Tangkapan bisa dilakukan dari bagian dalam penyerang atau bagian luar penyerang”. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tangkapan adalah belaan dengan cara menangkap serangan lawan menggunakan satu atau dua tangan dan dilanjutkan dengan jatuhan.