

Mari Berlatih Pencak Silat



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1980

A51



DAFTAR ISI

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	1
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	2
Bab I Sejarah Pencak Silat	3
Pertanyaan	10
Kunci Jawaban	11
Bab II Unsur-unsur Pencak Silat	12
Pertanyaan	15
Kunci Jawaban	16
Bab III Pencak Silat Sebagai Cabang Olah Raga	17
Pertanyaan	21
Kunci Jawaban	22
Bab IV Latihan Dasar Pencak Silat	23
Pertanyaan	28
Kunci Jawaban	29
Rangkuman	48
Tindak Lanjut	48
Kata-kata Inti	50

PENDAHULUAN

Buku penuntun ini merupakan sarana untuk mengenal pencak silat. Dengan mengenal pencak silat diharapkan pembaca mencintainya kemudian mau berlatih dengan sungguh-sungguh.

Untuk mempelajari pencak silat secara lebih mendalam lagi, masih diperlukan buku pelajaran yang lebih lengkap.

Buku ini terdiri dari empat bab :

- Bab I Sejarah Pencak Silat. Pada bagian ini diuraikan sejarah pencak silat secara umum.
- Bab II Unsur-unsur Pencak Silat. Pada bagian ini diuraikan unsur-unsur yang terdapat pada pencak silat, yaitu bela diri, kesenian, olah raga, dan unsur lainnya.
- Bab III Pencak Silat Sebagai Cabang Olah Raga. Pada bagian ini dapat dikenal bagaimana pencak silat dipertandingkan sebagai cabang olah raga.
- Bab IV Latihan Dasar Pencak Silat. Pada bab ini berisikan tuntunan latihan gerak dasar pencak silat yang dapat dilakukan sendiri atau dengan kawan.

Mudah-mudahan buku ini bermanfaat bagi warga belajar.

PETUNJUK BELAJAR

1. Sebelum membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman ini.
2. Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai!
3. Perhatikan baik-baik tiap gambar!
4. Jawablah pertanyaan pada kertas lain!

5. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.
6. Kalau ada jawaban yang salah, betulkan lebih dahulu baru Saudara lanjutkan ke bab berikutnya.
7. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan.
8. Sebelum Saudara lanjutkan ke bab berikutnya, ulangilah bab yang sudah dipelajari.
9. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam tindak lanjut.

TUJUAN BELAJAR

Setelah mempelajari buku ini diharapkan Saudara dapat :

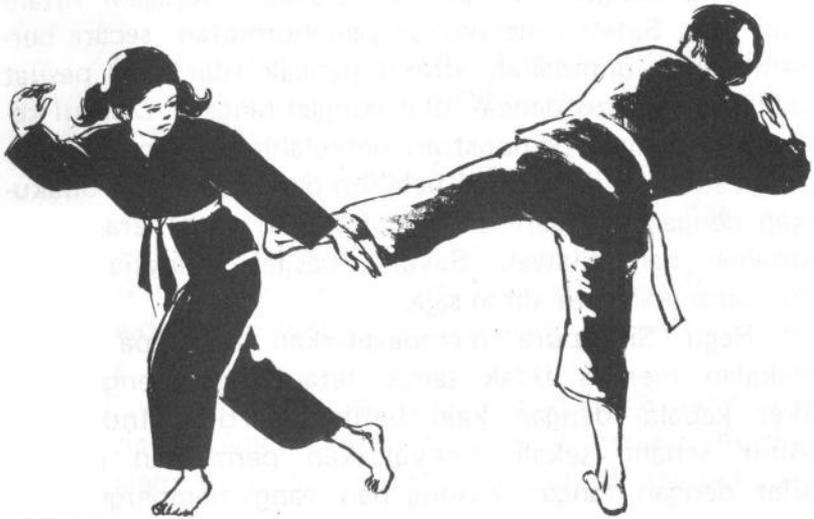
- a. mengenal pencak silat dan unsur-unsurnya;
- b. merasakan manfaat berlatih pencak silat;
- c. mengembangkan pencak silat, baik sebagai seni bela diri, kesenian, maupun olah raga.

ALAT-ALAT BELAJAR

1. Alat tulis-menulis, pencil, buku tulis, penghapus.
2. Pakaian pencak silat, yaitu celana panjang dan baju berlengan panjang yang tidak terlalu sempit atau terlalu longgar.
3. Tabuhan.
4. Pelindung badan.

* * *

Bab I SEJARAH PENCAK SILAT



A. *Pagelaran Pencak Silat.*

Betapa senang hati Amir diajak ayahnya menyaksikan pagelaran pencak silat. Apalagi pagelaran malam nanti diikuti pula oleh para pendekar dari negara Malaysia dan Singapura.

Setengah jam sebelum acara dimulai, Amir dan ayahnya telah berada di Istana Olah Raga (Istora) Senayan. Para pengunjung memenuhi tempat duduk yang ada. Di tengah arena terdapat panggung yang dihias dengan tanaman-tanaman kecil yang bagus sekali.

Pukul delapan Bapak Wakil Presiden H. Adam Malik memukul gong sebagai tanda dimulainya acara. Gendang pencak sebagai pembuka pun berbunyilah kemudian tampil seorang pesilat Indonesia melakukan permainan tunggal tari pencak silat. Gerakannya tangkas, dan indah,

selaras dengan irama gendang. Tari ini biasanya diperlihatkan sebagai pembuka atraksi. Kemudian dengan diiringi tepuk tangan para penonton, tampilah pesilat Malaysia dengan mengenakan pakaian seragam hitam dan peci. Setelah melakukan penghormatan secara bersama-sama, dimulailah atraksi pencak silat. Dua pesilat melakukan jurus pencak silat dengan tangkas. Disusul kemudian dengan demonstrasi perkelahian. Penonton bersorak-sorai ketika atraksi bela diri dengan tongkat dilakukan dengan sungguh-sungguh. Pukulan yang keras dapat ditahan dan dilawan. Sayang, pesilat Malaysia hanya menampilkan satu aliran saja.

Regu Singapura mempegelarkan beberapa aliran. Pakaian mereka tidak sama, tetapi juga mengenakan ikat kepala dengan kain batik seperti di Indonesia. Amir senang sekali menyaksikan permainan pencak silat dengan tangan kosong dan yang mempergunakan senjata golok dan pedang.

"Ayah, mengapa pencak silat di Malaysia dan Singapura mirip dengan pencak silat Indonesia?" tanya Amir kepada ayahnya.

"Ya, karena kita ini, bangsa Indonesia, Malaysia dan Singapura masih merupakan satu rumpun bangsa, yaitu rumpun bangsa Melayu. Kebudayaannya banyak yang sama, seperti pencak silat yang kita saksikan sekarang ini." kata ayahnya.

"Jadi, pencak silat itu sudah ada sejak dahulu kala, Ayah?" tanya Amir ingin lebih tahu.

"Benar, pencak silat memang merupakan warisan nenek moyang kita. Namun terus berkembang, baik sebagai jenis bela diri maupun sebagai salah satu cabang olah raga." jawab ayah Amir.

Keinginan Amir untuk mengetahui tentang pencak

silat makin besar. Timbul juga niatnya untuk berlatih pencak silat.

"Ayah, bolehkah Amir mempelajari dan berlatih pencak silat?" kata Amir menyampaikan niatnya pada ayahnya.

"Ya, tentu saja boleh. Ayah rasa, kau sudah cukup umur untuk mulai berlatih pencak silat." jawab ayahnya sambil tersenyum.

"Tetapi, ayah. Di mana Amir dapat berlatih pencak silat?" tanya Amir agak kecewa. "Di sekolah Pak Guru belum mengajarkan latihan pencak silat."

Ayahnya tidak segera menjawab, seolah-olah ada yang sedang diingatnya. Kemudian berkata dengan gembira.

"O, ya, Ayah mempunyai kenalan seorang pengurus dan pelatih pencak silat. Barangkali malam ini ikut juga dalam pagelaran. Nanti kita cari di tempat para pesilat."

Regu Indonesia yang dinantikan Amir muncul setelah regu Singapura. Berbagai demonstrasi ditampilkan dari berbagai aliran dan daerah. Amir dapat menyaksikan berbagai corak permainan dari daerah Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sumatera. Baru saat itu Amir menyaksikan pertunjukan pencak silat yang lengkap.

Setelah pertunjukan selesai, janji ayahnya untuk menemui pelatih pencak silat ditepati. Rupanya ayah Amir banyak berkenalan dengan para pesilat. Amir senang sekali dapat berjumpa dengan para pesilat yang baru saja mempertunjukkan kemahirannya. Benar dugaan ayah Amir bahwa Pak Imam yang dicari ikut memimpin regu Indonesia.

"Dik Imam, ini anak saya, Amir, ingin sekali ikut berlatih pencak silat. Saya mohon dapat diterima sebagai

murid," kata ayah Amir setelah saling menegur dan bersalaman.

"Baik, Pak. Kami dengan senang hati menerima. Silakan datang pada hari Minggu pagi di sasana kami." Jawab Pak Imam sambil menjabat tangan Amir.

Betapa girang hati Amir, lalu ia langsung menjawab, "Terima kasih, Pak, karena saya diperbolehkan ikut berlatih."

"Apa syarat-syaratnya, Pak Imam?" tanya ayah Amir kemudian.

"Yang utama adalah kemauan dan ketekunan. Yang lain-lain seperti pakaian seragam dan iuran adalah syarat kedua. Pakaian latihan dapat dipesan atau dibuat oleh Ibu." Jawab Pak Imam sambil tersenyum. "Bukankah Dik Amir sanggup memenuhi syarat yang utama itu?"

"Ya, Pak. Saya sebenarnya sudah lama ingin ikut berlatih, tetapi ayah belum mengizinkan." Jawab Amir.

Dengan tak sabar Amir menantikan datangnya hari Minggu. Ingin lekas-lekas rasanya ia menggerakkan tangan dan kakinya seperti para pesilat yang dilihatnya di pagelaran yang lalu.

B. *Pencak Silat Sebagai Cabang Kebudayaan Indonesia*

Pukul setengah delapan pagi, Amir diantar ayahnya ke sasana Pencak Silat. Kebetulan pada hari itu banyak pula anak-anak baru yang akan mengikuti latihan, sehingga Amir tidak merasa malu. Anak-anak yang baru dikumpulkan untuk saling diperkenalkan dan diberikan petunjuk.

Setelah saling berkenalan satu dengan yang lain, Pak Imam memberikan penjelasan dan mengadakan tanya jawab pada anak-anak.



"Anak-anak sekalian, sebelum anak-anak berlatih, Bapak ingin menanyakan, mengapa kalian ingin belajar pencak silat. Coba Nak Amir, berikan jawabanmu!"

"Saya berlatih agar tangkas dan sehat." Jawab Amir.

"Ya, baik, sekarang kamu Nak Herman!" tanya Pak Imam kemudian.

"Supaya berani dan dapat membela diri, Pak."

"Ya, bagus. Sekarang yang di belakang itu, Adik yang berkaus putih." tunjuk Pak Imam.

"Saya berlatih untuk dapat menjaga diri," jawab Hendro.

"Ya, cukup. Saya rasa semua anak-anak akan memberi jawaban yang serupa. Sekarang saya akan menerangkan mengapa kita berlatih dan memelihara pencak silat. Dengarkan baik-baik." kata Pak Imam dengan suara yang jelas.

“Pencak silat yang kita pelajari ini adalah peninggalan orang tua atau nenek moyang kita. Kemahiran pencak silat yang utama pada waktu dahulu, adalah untuk membela diri terhadap serangan lawan atau binatang buas. Orang-orang zaman dahulu harus tangkas menghadapi musuh dalam hidupnya sehari-hari.

Ilmu bela diri yang diciptakan oleh para pendekar, berkembang terus, dipadukan dengan kesenian dan adat istiadat. Memang sejak dahulu bangsa kita telah mempunyai peradaban yang tinggi di bidang kesenian dan budaya. Pencak silat Indonesia mempunyai unsur-unsur bela diri dan kesenian. Rasa keindahan gerak seperti pada tari, terdapat pula pada pencak silat. Bahkan di daerah-daerah di Sumatera, pencak silat dipakai sebagai penyambut tamu agung. Juga dalam pertunjukan daerah, pencak silat dapat dimasukkan dalam pentas yang menarik.

Pencak silat di Indonesia terdiri dari bermacam aliran. Di setiap daerah terdapat beberapa macam permainan pencak silat. Misalnya di Jawa Barat terkenal aliran Cimande, Cikalong, dan gendang pencaknya. Siapa yang pernah melihat demonstrasi pencak silat dengan tabuhannya?”

“Saya, Pak, pada waktu pagelaran pencak silat di Istora.” jawab Amir dengan bangga.

“Ya, benar. Sayang tidak semua anak-anak menyaksikan. Pada pagelaran pencak Silat Asean yang lalu, dapat kita saksikan berbagai macam permainan serta unsur-unsur yang menarik.

Pencak silat dapat membina jasmani dan rohani. Dengan berlatih pencak silat kita menjadi sehat dan mempunyai mental yang kuat. Di samping itu kita juga dapat melatih rasa keindahan dan penguasaan diri.

Di waktu perjuangan kemerdekaan, peranan pencak silat untuk memupuk keberanian dan semangat para pejuang juga besar sekali. Maka anak-anak sebagai pemuda Indonesia wajib memahami dan menguasai kemahiran salah satu cabang kebudayaan bangsa kita. Apalagi pencak silat sekarang ini sudah pula dipelajari oleh pemuda-pemuda di negeri Belanda, Amerika, dan Australia."

"Apakah pencak silat yang diajarkan di negara-negara tersebut juga berasal dari Indonesia?" Amir memberanikan diri untuk bertanya.

"Ya, yang dipelajari dan dilatih memang pencak silat Indonesia. Walaupun tidak selengkap seperti di Indonesia, tetapi mereka berusaha untuk mempelajari pencak silat kita dengan sungguh-sungguh. Jadi, kamu juga harus dapat menguasai unsur-unsur pencak silat lebih baik lagi." jawab Pak Imam. "Kalau nanti banyak pemuda dari luar negeri datang di Indonesia, kamu dapat ikut menyambut mereka dan berlatih bersama." tambah Pak Imam, sehingga dapat menjadi cambuk bagi anak-anak untuk berlatih dengan sungguh-sungguh.

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu di antara tiga jawaban yang Saudara anggap paling tepat tuliskan pada kertas lain.

1. Bangsa Indonesia mempunyai olah raga bela diri asli yang disebut
 - a. karate
 - b. pencak silat
 - c. tinju
2. Pagelaran Pencak Silat Asean yang diselenggarakan di Istora Senayan Jakarta diikuti oleh negara-negara
 - a. Indonesia, Malaysia, dan Australia
 - b. Malaysia, Kamboja, dan Indonesia
 - c. Indonesia, Malaysia, dan Singapura
3. Pencak silat sebagai warisan nenek moyang tetap berkembang karena
 - a. ampuh dan hebat
 - b. mempunyai berbagai macam senjata
 - c. merupakan salah satu kebudayaan bangsa Indonesia

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

4. Sebutkan unsur-unsur yang terdapat pada pencak silat!
5. Apa syarat utama dapat mahir bermain pencak silat?
6. Hampir di semua daerah di Indonesia terdapat aliran pencak silat. Aliran apakah di Jawa Barat yang terkenal?
7. Di daerah mana tarian pencak silat dipakai untuk menyambut tamu agung?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. b. pencak silat
2. c. Indonesia, Malaysia, dan Singapura
3. c. merupakan salah satu kebudayaan bangsa Indonesia.
4. Pencak silat mengandung unsur-unsur pembelaan diri, kesenian, dan olah raga.
5. Syarat utama untuk mahir pencak silat adalah kemauan dan ketekunan berlatih dan mendapat bimbingan dari guru atau pelatih.
6. Aliran pencak silat yang terkenal di Jawa Barat ialah Cimande dan Cikalong.
7. Tarian pencak silat digunakan untuk menyambut tamu agung di daerah Sumatera Barat.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah, betulkan lebih dahulu, Kemudian baru lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II

UNSUR—UNSUR PENCAK SILAT

Amir telah tiga bulan mengikuti latihan pencak silat. Walaupun baru menerima latihan gerak-gerak dasar pencak silat, tetapi hati Amir merasa bangga. Begitu juga kawan-kawannya sesama latihan. Ternyata Pak Imam tidak semata-mata mengajarkan bela diri, tetapi juga disiplin, rasa tanggung jawab, budi pekerti, dan pelajaran pergaulan.

Seperti biasanya setelah latihan melancarkan jurus dasar, Pak Imam memberikan uraian pada waktu istirahat.

Anak-anak, jika kamu sekalian tekun berlatih seperti sekarang ini, latihan akan ditingkatkan. Sedikit demi sedikit harus pula dipahami unsur-unsur yang terdapat pada pencak silat. Kemahiran dalam teknik pembelaan diri harus diikuti pula dengan mental serta budi pekerti yang baik," tutur Pak Imam kepada anak-anak yang duduk melingkar.

"Coba, Irwan, unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam pencak silat?" tanya Pak Imam.

"Pencak silat mengandung unsur-unsur, pertama pembelaan diri, kedua olah raga, dan ketiga kesenian," jawab Irwan.

"Ya, betul. Di samping ketiga unsur tersebut, pencak silat merupakan sarana untuk membina mental dan budi pekerti. Kita berlatih pencak silat, bukan untuk menjadi orang yang senang berkelahi atau mencari musuh. Dengan kemahiran membela diri, justru kita harus rendah hati," kata Pak Imam.

"Sebagai yang kalian alami dalam latihan, kita selalu melatih panca indra dan perasaan. Juga kita melatih keberanian dan kesabaran. Artinya, kita menggunakan ilmu bela diri hanya untuk menjaga diri serta menolong orang lain di mana

perlu, bukan untuk mencari permusuhan. Dengan latihan bela diri ini kita menjadi sehat, tangkas, dan penuh semangat. Juga menjadi orang yang berani tetapi juga dapat mengekang diri." tambah Pak Imam.

"Pencak silat bermanfaat pula sebagai olah raga yang murah dan praktis. Kita dapat berlatih dengan pakaian yang sederhana. Dengan melakukan senam atau jurus kita mengeluarkan keringat dan menjadi sehat," tutur Pak Imam lebih lanjut.

Anak-anak makin tertarik pada uraian Pak Imam. Mereka sedikit demi sedikit mulai mengerti manfaat berlatih pencak silat.

"Saya yakin, jika benar-benar berlatih pencak silat dengan teratur, badan kalian menjadi sehat, tangkas, dan beringis. Dalam permainan olah raga yang lain pun, kita akan lebih mampu."

Kemudian Pak Imam memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk bertanya.

"Pak, apakah unsur kesenian seperti pada tari terdapat pula pada pencak silat?" tanya Bambang.

"Ya, ada persamaannya. Kita beruntung bahwa bangsa Indonesia mempunyai kekayaan dalam berbagai bentuk kesenian. Juga dalam gerak dan irama. Pada pencak silat bentuk kesenian ini hampir sama dengan pada tari. Berguna untuk melatih rasa keindahan gerak dan irama. Kalau kita sudah menguasai tata-gerak pencak silat dengan jurus-jurusnya, maka untuk lebih menghayati dengan perasaan dipakai irama tabuh. Dengan demikian gerakan-gerakan akan menjadi halus. Untuk atraksi, pencak silat akan lebih bagus dan menarik." jawab Pak Imam menguraikan unsur kesenian yang ada pada pencak silat.

"Banyak titik singgung antara gerak pencak silat dengan

gerak tari, misalnya pada tarian yang menggambarkan perang tanding antara Arjuna dengan Cakil. Gerak-gerak bela diri masuk di dalam tarian. Akan tetapi, untuk pencak silat, jika ditarikan dengan irama harus tetap mempunyai bentuk yang berdasarkan jurus bela diri."

"Pak, untuk dapat menarik pencak silat, apakah kita harus mahir dahulu dalam gerakan jurus-jurus." tanya Amir.

"Ya, benar, sebab kita memadukan teknik gerak bela diri, rasa keindahan, dan keselarasan irama."

"Di samping unsur seni, pencak silat juga merupakan alat untuk saling mengenal atau bersilahturahmi. Seperti sekarang ini, kalian menjadi teman dan menjalin tali persaudaraan. Rasa saling berteman atau bersaudara ini harus dipupuk terus. Dengan berlatih pencak silat kalian akan dapat menjalin hubungan dengan sesama pemuda di Indonesia. Jika kamu berprestasi baik tentu dapat mengikuti pertandingan olah raga, bersama-sama dengan pemuda-pemuda dari berbagai daerah lain. Seperti dalam Kejuaraan Nasional atau Pekan Olah Raga Nasional."

"Sekian dahulu anak-anak uraian saya mengenai unsur-unsur pencak silat. Pada latihan yang akan datang akan saya uraikan lebih lanjut mengenai pertandingan olah raga pencak silat." kata Pak Imam sebelum anak-anak kembali berlatih lagi.

Dengan girang dan bersemangat, anak-anak segera membuat barisan untuk melakukan latihan kembali.

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu di antara tiga jawaban yang Saudara anggap paling tepat tuliskan pada kertas lain.

1. Kemahiran dalam teknik pembelaan diri harus disertai dengan
 - a. keberanian untuk mengalahkan musuh
 - b. bertindak cepat dan tangkas
 - c. mental serta budi pekerti yang baik
2. Pencak silat merupakan olah raga yang digemari oleh masyarakat karena
 - a. ampuh dan hebat
 - b. mudah dipelajari, praktis, dan biayanya murah
 - c. dapat diiringi dengan musik
3. Dibandingkan dengan olah raga bela diri lainnya seperti tinju atau karate, pencak silat mempunyai kekhususan karena
 - a. aneka ragam senjatanya
 - b. kehebatan jurusnya
 - c. mempunyai unsur kesenian dengan irama tabuhnya

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Apa tujuan utama berlatih pencak silat?
5. Untuk dapat berpencak silat dengan mengikuti irama, kita harus mahir terlebih dahulu jurus-jurus dasar, mengapa demikian? 1?
6. Pencak silat dapat meluaskan hubungan antara sesama pemuda. Terangkan!

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. c. mental serta budi pekerti yang baik
2. b. mudah dipelajari, praktis, dan biayanya murah.
3. c. mempunyai unsur kesenian dengan irama tabuhnya
4. Tujuan utama berlatih pencak silat adalah untuk membina jasmani dan mental yang sehat dan kuat.
5. Sebab dengan menguasai jurus-jurus dasar, gerakan-gerakan kita akan menjadi lancar sehingga mudah untuk menyelaraskan gerak dengan irama.
6. Pencak silat dapat menjalin hubungan antara sesama pemuda umpamanya pada waktu latihan atau pertandingan yang diikuti oleh berbagai daerah.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

* * *

Bab III

PENCAK SILAT SEBAGAI CABANG OLAH RAGA

Amir dan kawan-kawannya telah menguasai gerakan-gerakan jurus dasar. Minggu ini Pak Imam akan melanjutkan latihan berpasangan serang-bela. Sebelum melakukan latihan itu, Pak Imam memberikan uraian terlebih dahulu.

“Latihan berikutnya yang harus dipahami adalah menyambungkan gerakan-gerakan pembelaan dan serangan. Seperti pada pelajaran menulis dan membaca, pelajaran pencak silat pun hampir sama keadaannya. Gerakan adalah merupakan huruf a, b, c, d, e, dan seterusnya. Jika huruf-huruf ini dirangkaikan akan menjadi kata. Begitu juga gerakan-gerakan dasar, jika dirangkaikan akan menjadi jurus, yang mempunyai isi dan arti. Pada jurus pencak silat terdapat gerakan-gerakan membela yaitu menangkis atau mengelak, juga gerakan menyerang yaitu memukul, menendang, atau menjatuhkan. Inilah gerakan-gerakan dasar yang jika disambung akan menjadi gerakan yang saling mengisi. Namanya adalah berlatih sambung, atau disebut juga berlatih sambut. Yaitu menyambut gerakan lawan dengan gerakan yang sesuai. Misalnya, pukulan disambut dengan tangkisan atau elakan. Mari kita praktekan, masing-masing saling berhadapan.” perintah Pak Imam kepada anak-anak.

Setelah anak-anak saling berhadapan, Pak Imam memberikan aba-aba. “Banjar di sebelah kiri memukul lurus dan banjar di sebelah kanan menangkis. Gunakan jurus yang telah kau pelajari Siap! Ya.” Berulang-ulang anak-anak melancarkan gerakan saling menyambut. Kemudian setelah lancar melakukan berbagai bentuk serangan dan pembelaan, dilanjutkan dengan latihan sambut secara bebas.

“Coba perhatikan anak-anak. Di dalam latihan sambung



ini yang harus diperhatikan adalah sikap awal, atau pasangan, dan langkah. Seorang pesilat harus dapat memperhitungkan jarak lawan, dengan cara melangkah dan membuat sikap tegak, dan tidak boleh terburu-buru untuk menyerang. Sekarang kita akan praktekkan. Coba Dik Amir dan Dik Herman maju." seru Pak Imam.

Amir membuat sikap awal dengan kuda-kuda ke depan, sedang Herman membuat sikap serong. Dengan aba-aba Pak Imam, keduanya melangkah saling mendekat. Pak Imam membetulkan kesalahan-kesalahan sikap dan langkah. Setelah tiga empat gebrakan Pak Imam menyerukan berhenti. Mereka berjabat tangan seperti pada waktu memulai.

"Anak-anak, latihan sambung ini tidak boleh lepas dari jurus-jurus dasar. Di dalam pertandingan olah raga pencak silat ada aturan pertandingan yang harus dipatuhi."

"Pak dalam pertandingan olah raga pencak silat, apakah

boleh memukul dengan sungguh-sungguh?" tanya Amir.

"Ya, coba dengarkan. Akan saya jelaskan sedikit mengenai pertandingan olah raga pencak silat ini. Nanti setelah latihanmu cukup, kalian dapat pula mengikuti pertandingan. Pertandingan olah raga pencak silat ini sama seperti pertandingan olah raga. Jadi bukan pertandingan bela diri untuk saling mencederai. Oleh karena itu, terdapat peraturan yang harus dipatuhi. Para pesilatnya memakai pelindung dada agar tidak mengalami cedera. Selain itu, ada pembatasan mengenai sasaran, misalnya tidak boleh memukul bagian leher dan kepala."

"Jadi tidak seperti pada tinju, ya, Pak?" tanya Hendra.

"Ya, tidak sama. Pada pertandingan olah raga pencak silat, walaupun ada unsur memukul dan menjatuhkan, tetapi diatur berdasarkan teknik-teknik yang berlaku pada pencak silat. Unsur-unsur yang menjadi dasar nilai adalah :

- (1) menangkis dan mengelak;
- (2) mengenai sasaran;
- (3) menjatuhkan lawan; dan
- (4) mengunci lawan. Jadi, pada pertandingan pencak silat lebih banyak unsur tekniknya, dan lebih mengutamakan norma-norma olah raga." demikian penjelasan Pak Imam lebih lanjut.

"Wah, kalau begitu, untuk menjadi olah ragawan dalam pertandingan pencak silat harus mahir sekali." tukas Amir.

"Tentu saja harus mempersiapkan diri dengan baik. Tidak hanya teknik pencak silatnya, tetapi juga fisiknya. Pertandingan dilakukan selama dua menit setiap babak, dan berlangsung dalam tiga babak. Oleh karena itu, mulai sekarang anak-anak harus berlatih dengan giat kalau ingin menjadi pesilat yang baik. Kalau kalian dapat berprestasi dalam pertandingan nasional, kalian dapat membawa nama baik daerah kita. Lagi pula dapat berkenalan dengan kawan-

kawanmu dari berbagai daerah.”

Anak-anak senang sekali mendapat uraian tentang pertandingan olah raga pencak silat. Masing-masing berniat untuk dapat menjadi pesilat yang baik, dan dapat berprestasi dalam pertandingan. Mereka merasa bangga karena ternyata banyak sekali manfaatnya berlatih pencak silat. Lebih-lebih karena pencak silat adalah milik bangsa Indonesia sendiri, dan sekarang berkembang pula sebagai cabang olah raga.

“Pak, apakah kita nanti juga boleh ikut bertanding?” tanya Herman.

“Ya. Setiap pesilat yang menjadi anggota IPSI dapat bertanding. Pertandingan untuk kejuaraan nasional dimulai dengan pertandingan di daerah.” jawab Pak Imam. “Semua organisasi pencak silat di Indonesia ini bergabung dalam satu wadah, yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia, disingkat IPSI. Pencak silat yang beraneka ragam menjadi satu, sesuai dengan lambang negara kita Bhinneka Tunggal Ika.”

“Jadi, semua pesilat menjadi satu keluarga, ya Pak!” seru Amir.

“Betul. Memang dengan pencak silat kita menjalin tali persaudaraan. Bahkan dengan bangsa-bangsa lain di dunia. Oleh karena itu, kalian sebagai generasi penerus, wajib terus memelihara warisan budaya kita ini. Kita harus memeliharanya sesuai dengan kemajuan zaman.” Demikian Pak Imam menguraikan tentang pencak silat sebagai cabang olah raga dan sebagai salah satu budaya bangsa.

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu di antara tiga jawaban yang Saudara anggap paling tepat tuliskan pada kertas lain.

1. Pencak silat dapat dipertandingkan sebagai olah raga, karena
 - a. menarik dan menggembirakan
 - b. digemari oleh masyarakat
 - c. diatur dengan suatu peraturan dan mempunyai batasan sebagai olah raga
2. Induk organisasi pencak silat di Indonesia singkatan namanya adalah
 - a. IPSI
 - b. PPSI
 - c. ISSI
3. Pertandingan olah raga pencak silat berlangsung dengan waktu pertandingan
 - a. 2 babak x 3 menit
 - b. 3 babak x 2 menit
 - c. 4 babak x 1 menit

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Pencak silat juga berkembang sebagai cabang olah raga. Sebutkan unsur-unsur teknik yang menjadi ketentuan pertandingan.
5. Mengapa dalam pertandingan olah raga pencak silat, pesilat memakai pelindung dada?
6. Untuk menjadi olah ragawan pencak silat yang baik, kita harus berlatih teknik dan fisik dengan teratur. Terangkan!

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. c. diatur dengan suatu peraturan dan mempunyai batasan sebagai olah raga
2. a. IPSI
3. b. 3 babak x 2 menit
4. Unsur-unsur teknik yang menjadi ketentuan pertandingan olah raga pencak silat yaitu, menangkis dan mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan.
5. Karena pertandingan olah raga pencak silat mengutamakan keselamatan, sehingga pesilat memakai pelindung dada.
6. Karena jika pesilat mempunyai teknik yang baik akan dapat mengembangkan permainan dengan teratur dan latihan fisik akan membina badan yang kuat dan lentuk serta nafas yang baik.

Apabila jawaban Saudara ada yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab IV

LATIHAN DASAR PENCAK SILAT

A. *Pengertian dan Cara Berlatih*

Tuntunan latihan dasar pencak silat ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama, terdiri dari gerak dasar pembelaan dan serangan tunggal. Bagian yang kedua, merupakan rangkaian gerak dasar pembelaan dan serangan. Gerak dasar yang berbentuk gerak tunggal bela dan gerak tunggal serang, adalah dasar yang harus dikenal terlebih dahulu. Kemudian dapat dikembangkan menjadi gerak rangkaian dengan menggunakan langkah.

Pedoman gerakan itu dalam pencak silat biasa disebut jurus, yang berarti petunjuk atau arah. Dari pelajaran jurus inilah kita dapat mengembangkan bentuk-bentuk pembelaan dan serangan. Untuk melaksanakan gerakan pencak silat secara utuh dan teratur perlu memahami beberapa pengertian dasar, yang meliputi :

1. sikap dasar,
2. arah dan langkah,
3. kuda-kuda, dan
4. pasangan.

Berlatih pencak silat harus disertai pula dengan latihan penggunaan pancaindra, perasaan dan pikiran.

Cara berlatih yang dapat dipakai adalah dengan cara belajar baca tulis. Terlebih dahulu kita mengenal gerak-gerak dasar, kemudian menyusun dalam rangkaian ganda. Setelah lancar kita dapat merangkaikan secara bebas. Latihan bersama seorang kawan untuk praktek bela-serang akan lebih meningkatkan memahami tujuan gerakan.

1. Sikap dasar

Semua gerakan dimulai dari sikap tegak, yaitu berdiri tegak dengan kaki rapat. Sikap tegak dalam tuntunan ini diberikan dalam empat sikap, yaitu :

- a. sikap tegak,
- b. sikap siap,
- c. sikap hormat, dan
- d. sikap jurus.

Perhatikan gambar baik-baik. Pada sikap tegak dan sikap lainnya, telapak kedua kaki membuat sudut kira-kira 90° . Sikap jurus digunakan pada waktu melakukan latihan jurus, sebagai sikap awal dan akhir gerakan.

2. Arah dan langkah

Penting juga dipahami mengenai arah dan langkah, karena merupakan bagian dari gerakan. Gerakan-gerakan pada jurus selalu mempunyai arah yang jelas. Begitu juga mengenai langkah. Arah yang menjadi pedoman adalah delapan penjuru angin yang terdiri atas :

- a. ke depan,
- b. ke belakang,
- c. ke samping (kiri atau kanan)
- d. menyerong (depan atau belakang)

Langkah adalah gerakan pemindahan pijakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain. Langkah di dalam pencak silat dapat dilakukan dengan mengangkat kaki atau menggeser.

Pada gerakan-gerakan jurus selalu terdapat koordinasi atau keselarasan antara bagian-bagian anggota badan dan arahnya terhadap lawan. Oleh karena itu, unsur-unsur ini harus benar-benar dipahami dalam setiap melakukan gerakan.



3. Kuda-kuda

Posisi kaki dalam pencak silat disebut kuda-kuda. Posisi kaki digunakan untuk menumpu gerakan serangan dengan tangan atau pukulan, dan juga serangan dengan kaki atau tendangan.

Kuda-kuda dapat diperinci dalam bentuk :

- Kuda-kuda depan, yaitu sikap tegak dengan kaki depan ditebuk.
- Kuda-kuda belakang, yaitu sikap tegak dengan kaki belakang ditebuk.
- Kuda-kuda samping, yaitu sikap tegak dengan salah satu kaki ditebuk ke samping.
- Kuda-kuda tengah, yaitu sikap tegak dengan kedua kaki ditebuk atau sejajar.

- e. Kuda-kuda bersilang, yaitu sikap tegak dengan kedua kaki disilangkan.

Dengan memahami sikap kuda-kuda ini akan memperjelas pengertian gerakan jurus, serta perbedaan bentuk-bentuk serangan dan pembelaan.

4. *Pasangan*

Pada pencak silat dikenal pula sikap yang disebut pasangan, yaitu suatu bentuk sikap dalam menghadapi lawan. Pasangan merupakan sikap koordinasi antara kuda-kuda dan posisi tangan serta anggota badan, yang diperhitungkan dengan arah dan jarak lawan. Pasangan dapat merupakan awal suatu pembelaan atau serangan.

Pasangan digunakan sebagai sikap untuk mendekati lawan dan menyusun penyerangan atau pembelaan.

B. *Unsur-unsur Pembelaan dan Serangan*

Unsur-unsur teknik yang terdapat pada bela diri pencak silat meliputi pembelaan dan serangan.

Pembelaan terdiri dari beberapa cara, yaitu menangkis dengan tangan atau kaki, dan mengelak atau menghindar dengan cara mengubah sasaran dari arah serangan. Sedangkan serangan dapat dilakukan dengan menggunakan tangan dengan memukul dan menendang atau menyerang dengan menggunakan kaki. Memukul dan menendang dapat dilakukan dengan berbagai cara.

Pada pelajaran pertama dan kedua diberikan jurus-jurus dasar yang selanjutnya dapat dikembangkan dalam berbagai bentuk. Dasar-dasar gerakan harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu. Jika gerakan-gerakan dasar

ini telah lancar dan dipahami benar, selanjutnya akan merupakan dasar yang kuat untuk permainan yang lebih bervariasi.

Setiap jurus harus dimengerti tujuan gerakannya, apakah untuk pembelaan atau serangan. Setelah lancar menghafal gerakan-gerakan, latihan secara berpasangan atau secara serang - bela. Untuk melatih serang-bela berpasangan ini, ambilah jurus-jurus dasar pada pelajaran pertama dan kedua.

Setelah mengetahui penggunaan jurus-jurus dasar, barulah berlatih serang-bela dengan langkah. Sikap pasangan dapat diambil dari jurus-jurus dasar. Latihlah melangkah maju, mundur, ke samping atau serong. Cara melangkah dapat dengan mengangkat kaki atau menggeser. Juga harus sering dilatih merangkaikan gerakan-gerakan secara bebas tetapi dengan teratur.

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu di antara tiga jawaban yang Saudara anggap paling tepat tuliskan pada kertas lain.

1. Pada umumnya pencak silat lebih mengutamakan unsur-unsur teknik
 - a. pembelaan
 - b. serangan
 - c. kuncian
2. Cara berlatih pencak silat yang baik adalah
 - a. melatih dan memahami jurus-jurus dasar terlebih dahulu
 - b. langsung mengadakan praktek perkelahian
 - c. berlatih dengan menggunakan irama
3. Latihan dengan menggunakan irama tabuh berguna untuk
 - a. menjadi seorang penari yang baik
 - b. lebih menggairahkan latihan
 - c. melatih keselarasan gerak dan irama

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Sebutkan empat sikap berdiri pada latihan dasar pencak silat!
5. Sebutkan beberapa pedoman untuk melangkah dan bagaimana arah-arahnya!
6. Uraikan unsur-unsur teknik yang ada pada bela diri pencak silat!

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. a. pembelaan
2. a. melatih dan memahami jurus-jurus dasar terlebih dahulu.
3. c. melatih keselarasan gerak dan irama.
4. Sikap berdiri pada latihan pencak silat adalah :
 - a. sikap tegak,
 - b. sikap siap,
 - c. sikap hormat,
 - d. sikap jurus.
5. Melangkah dapat dilakukan dengan mengangkat kaki atau menggeser dengan arah ke depan, ke belakang, ke samping atau arah serong.
6. Unsur-unsur teknik pada bela diri pencak silat adalah pembelaan dan serangan. Pembelaan dapat dilakukan dengan menangkis atau mengelak, dan serangan dapat dilakukan dengan memukul atau menendang. Selain itu, juga terdapat teknik serangan menjatuhkan atau mengunci.

Apabila jawaban Saudara ada yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

B. Tugas

1. Hafalkan pelajaran pertama dengan baik, kemudian lakukan jurus-jurus tersebut tanpa hitungan, tetapi dengan ketukan irama yang teratur.
2. Berlatihlah dengan seorang kawan dengan sikap saling berhadapan dengan jurus-jurus pada pelajaran pertama. Jurus serang dicari padanannya dengan jurus bela, misalnya jurus 1 dengan jurus 3, jurus 2 dengan jurus 4, jurus 7 dengan jurus 9.
3. Rangkaikan gerakan-gerakan pada jurus-jurus pelajaran pertama secara bebas tetapi teratur.
4. Hafalkan benar-benar jurus 1 sampai dengan jurus 5 pelajaran kedua, baik dengan hitungan maupun dengan ketukan. Kemudian tambah dengan jurus 6 sampai dengan jurus 10 dan setelah lancar lakukan jurus 11 sampai dengan jurus 15.
5. Pahami benar-benar tujuan gerakan pada jurus-jurus pelajaran kedua dan latihlah secara berpasangan dengan seorang kawanmu. Praktekkan gerakan-gerakan yang mempunyai padanan yang cocok.
6. Latihlah mengubah-ubah pasangan dengan langkah, baik sendiri maupun dengan seorang kawan sebagai lawan latihan. Perhatikan jarak dan arah lawan.

Pelajaran I

Jurus Satu

1. Berdiri sikap jurus (kedua telapak kaki membuat sudut 90°)
2. Kaki kanan maju ke depan, tangan kanan memukul lurus ke depan.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Dua

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan maju serong, tangan kiri memukul lurus ke depan.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Tiga

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan maju ke depan, tangan kanan menangkis (dari dalam ke luar).
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Empat

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan maju serong, tangan kiri menangkis (dari dalam ke luar).
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Lima

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan mundur, tangan kanan menyikut ke belakang.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Enam

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan mundur serong, tangan kiri menyikut ke belakang.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Tujuh

1. Berdiri sikap jurus.
2. Paha kanan diangkat datar, tangan kanan tangkis kepruk.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Delapan

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan mundur ke belakang dengan tumit diangkat, tangan kanan menyolok setinggi kepala, tangan kiri dibengkokkan setinggi pundak.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Sembilan

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan menendang ke depan, tangan kanan menangkis ke bawah.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus Sepuluh

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan maju ke depan, tangan kanan menangkis ke belakang badan memutar.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.





Jurus Sebelas

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan mundur ales, badan merendah sampai tangan kanan menyentuh lantai.
3. Kembali sikap dan ulang kiri.

Jurus Dua belas

1. Berdiri sikap jurus.
2. Kaki kanan mundur ke belakang badan merendah ales, tangan kiri mengayun ke bawah, tangan kanan menutup muka.
Kembali sikap dan ulang kiri.

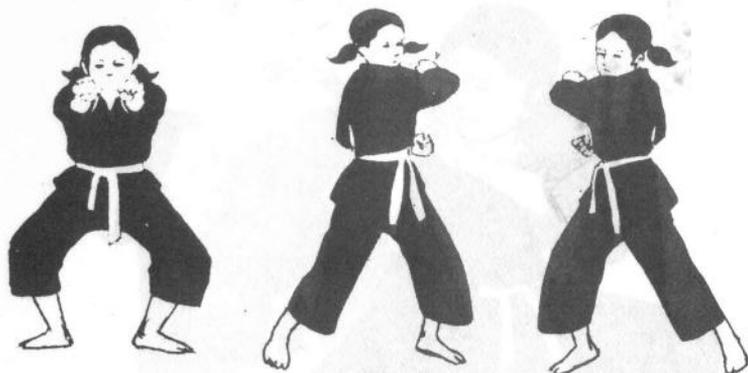


Pelajaran II

Perhatikan : Semua jurus dimulai dari sikap jurus, dimulai gerakan kanan, kembali sikap pada hitungan ke – 4 dan diulang kiri, kembali sikap pada hitungan ke – 8.

Jurus 1

1. Pukul lurus, kedua tangan ke depan, kedua kaki dibengkokkan.
2. Pindahkan kaki kanan ke samping kanan, tangan kanan menyiku ke kanan.
3. Sikukan tangan kiri ke samping kiri, badan mengikuti.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 2

1. Kaki kanan pindah ke samping kanan, kedua tangan pukul ke depan.
2. Kedua tangan menyiku ke belakang.
3. Pukulan kembali kedua tangan ke depan.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 3

1. Kaki kanan pindah ke samping kanan, tangan kiri memukul ke depan, badan condong ke kanan.
2. Badan condong ke kiri, tangan kiri memukul ke depan.
3. Pukul tangan kanan seperti hitungan 1.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 4

1. Kaki kanan pindah ke samping kanan, tangan kiri menangkis dengan siku.
2. Tangan kiri menangkis.
3. Tangan kanan menangkis dengan siku ke kiri.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 5

1. Kaki kanan pindah ke samping kanan, tangan kiri menangkis menggergaji.
2. Kaki kanan mundur serong, tangan kanan menangkis menggergaji.
3. Kaki kanan tendangkan ke depan.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.





Jurus 6

1. Kaki kanan maju ke depan, tangan kiri memukul lurus ke depan.
2. Tangan kiri ditarik ke belakang, tangan kanan mendorong ke depan, kaki kanan ujungnya diangkat (dijengatkan)
3. Tangan kiri memukul ke depan lagi seperti hitungan 1.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.

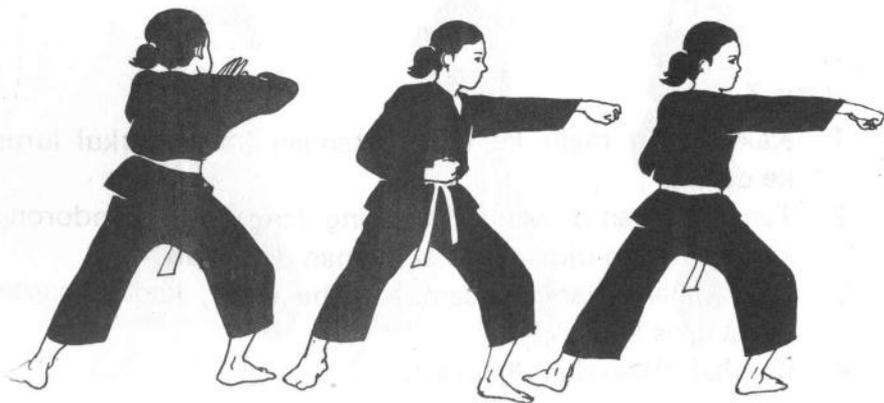
Jurus 7

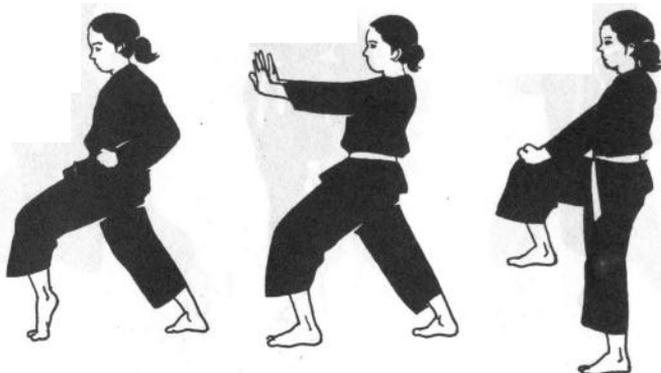
1. Kaki kanan maju ke depan, tangan kanan pukul lurus ke depan.
2. Tangan kanan ditarik ke belakang, tangan kiri mendorong ke depan, dan ujung jari kaki kanan diangkat.
3. Kaki kanan diangkat sampai paha datar, kedua tangan menangkis kepruk.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 8

1. Kaki kanan mundur ke belakang, tangan kanan menyiku ke belakang.
2. Tangan kiri memukul lurus arah belakang, badan ikut berputar ke belakang.
3. Tangan kanan memukul lurus ke arah belakang, badan ikut berputar.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.





Jurus 9

1. Kaki kanan mundur ke belakang, kedua tangan menyiku ke belakang, ujung kaki kiri diangkat.
2. Kedua tangan mendorong ke depan lurus.
3. Kaki kanan diangkat menangkis, paha datar, kedua tangan menangkis kepruk.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.

Jurus 10

1. Kaki kanan mundur ke belakang, kedua tangan ditarik ke belakang setinggi telinga, ujung kaki kiri diangkat.
2. Kaki kanan diangkat menangkis, paha datar, kedua tangan menangkis bebas.
3. Kaki kanan dijatuhkan ke depan, kedua tangan memukul ke depan.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 11

1. Kaki kanan maju ke depan, tangan kanan memukul lurus ke depan.
2. Tangan kanan menangkis dari dalam ke luar, telapak tangan terbuka (mengibas).
3. Tangan kanan menangkis ke bawah (memedang).
4. Kembali sikap dan ulang kiri.





Jurus 12

1. Kaki kanan maju ke depan, kedua tangan menangkis kepruk rendah di atas lutut.
2. Kaki kanan mundur ke belakang, kedua tangan menangkis kepruk rendah.
3. Kaki kanan maju ke depan, kedua tangan memukul ke depan.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.

Jurus 13

1. Kaki kanan maju ke depan, tangan kanan memukul lurus ke depan.
2. Kaki kiri menggeser ke belakang, badan merendah tangan mengayun ke bawah.
3. Tangan menyiku ke depan disertai badan condong ke depan.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 14

1. Kaki kanan mundur ke belakang, tangan kiri menangkis terbang ke bawah, tangan kanan ke atas setinggi kepala.
2. Tangan kanan memukul lurus ke depan, telapak kaki kiri menggeser serong.
3. Kaki kanan menendang ke depan.
4. Kembali sikap dan ulang kiri.



Jurus 15

1. Kaki kanan mundur memutar, tangan kanan menangkis tebang ke bawah, tangan kiri diangkat setinggi kepala.
2. Kaki kiri menendang samping ke depan.
3. Kaki kanan dijatuhkan ke belakang, kedua tangan menangkis kepruk.



RANGKUMAN

1. Pencak silat adalah bagian budaya bangsa Indonesia yang tidak hanya mengandung unsur bela diri tetapi juga kesenian dan olah raga.
2. Pencak silat mempunyai aspek pembinaan jasmani, pembinaan mental, pembinaan kewiraan, dan pembinaan seni.
3. Sebagai kebangsaan nasional, warisan budaya bangsa ini selayaknya dipelihara dan dikembangkan sejalan dengan kemajuan zaman.
4. Pemuda Indonesia sebagai generasi penerus wajib menguasai budaya bangsanya. Salah satu di antaranya adalah pencak silat, yang dewasa ini sudah banyak dipelajari oleh pemuda-pemuda di Eropa, Amerika, dan di negara-negara lainnya.
5. Berlatih pencak silat tidak hanya membina jasmani dan rohani tetapi juga dapat meluaskan hubungan sesama pemuda di berbagai daerah.
6. Olah raga pencak silat dapat menyalurkan semangat dan hasrat berprestasi dengan memupuk jiwa kewiraan dan sportivitas.
7. Pencak silat merupakan unsur ketahanan nasional, lebih-lebih karena bersumber dari budaya bangsa sendiri.

TINDAK LANJUT

1. Tuntunan dasar pelajaran pencak silat ini adalah sebagai pembuka jalan untuk mengenal olah raga pencak silat, dan dapat berlatih sendiri, mencintainya sehingga pencak silat berkembang.
2. Dengan mengenal dan merasakan manfaat berlatih,

hendaknya dipupuk hasrat untuk meningkatkan kemampuan diri.

3. Masukilah salah satu perkumpulan pencak silat supaya lebih terampil dan dapat terbina hubungan yang baik antara para pesilat dan para pembina pencak silat.
4. Jika Saudara berhasrat untuk mengikuti pertandingan, masukilah salah satu perkumpulan pencak silat yang sudah menjadi anggota IPSI.
5. Setidaknya jika Saudara telah mengenal pencak silat serta unsur-unsurnya, Saudara akan dapat memanfaatkannya sebagai pembelaan diri atau sebagai olah raga.

* * *

KATA-KATA INTI

atraksi
ales
budaya
bela diri
bhinneka
demonstrasi
fisik
irama
ika
jasmani
jurus
kuncian
kepruk
mental
nasional
olah raga

organisasi
pencak silat
pekerti
prestasi
praktis
praktek
program
seni
sasana
sarana
sportifitas
unsur
variasi
warisan
wira

* * *