



ISSN 1693-5896

Volume 3, Nomor 2, Agustus 2004

Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan

(National Journal
of Physical Education
and Sport Science)

Diterbitkan oleh :
Proyek Pengembangan Keserasian Kebijakan Olahraga
Direktorat Jenderal Olahraga
Departemen Pendidikan Nasional
Tahun 2004

ISSN 1693-5896



771603 589604

Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan

(National Journal of Physical Education and Sport Science)

Volume 3, Nomor 2, Agustus 2004

Terbit tiga kali setahun pada bulan April, Agustus dan Desember, berisi ringkasan hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori bidang Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan.

Pelindung :

Prof. Drs. Toho Cholik Mutohir, M.A, Ph.D.

Penanggungjawab/Ketua Penyunting:

Prof. Dr. Rusli Lutan

Penyunting Ahli:

Dr. Dwi Hatmiasri Anabrukmi
Drs. Achmad Tarmizi
Dr. RPM. Jusiusul Hairy, M.S.
Drs. Marhol Harahap
Prof. Dr. Imarn Suyudi
Dr. Dana Hudaya, M.Sc.

Penyunting Pelaksana:

Dis. R. Isnanta, M.Pd.
Drs. Twisyono.
Drs. Thobias Tubulau
Drs. Zulkifli Akbar

Kontributor:

Dr. Amung Ma'mun
Dr. Phil Januar Kirani
Prof. Dr. Arwar Pasau
Dr. Taufik Yudi
Dr. Selyo Nugroho
Drs. Soegiyanto, KS, Ms.

Pelaksana Tata Usaha:

Wazirman, Puji Astuti, Sugianto

Alamat Tata Usaha:

Graha Pemuda Lt-5, Jl. Gerbang Pemuda No. 3 Senayan Jakarta. Telp/Fax.
(021) 5738158, 5727422



Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan (National Journal of Physical Education and Sport Science) diterbitkan oleh Proyek Pengembangan dan Keresahan Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional, Tahun 2004

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada kertas kuano, panjang 10 s.d. 20 halaman sebanyak satu eksemplar (lebih lanjut baca Petunjuk bagi Penulis pada sampul dalam helikang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh penyunting ahli. Penyunting dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan

(National Journal of Physical Education and Sport Science)

Volume 3, Nomor 2, Agustus 2004

Daftar Isi

Gusril	Gagasan Pengembangan Motorik Anak	1-8
Rahma Boedi Pocrboyo	Perilaku Makan Remaja di Jakarta	9-23
Amat Komari	Manajemen Startegis dalam Sebuah Klub Olahraga Bulutangkis di Tingkat Pengcab	24-29
Hari Amirullah Rachman	Perkembangan Persepsi Motorik: Konsep dan Implementasi dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah	30-40
Agus S. Suryobroto	Pembelajaran Aquatik bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Awal dengan Bentuk Bermain	41-47
Agus Supriyanto	Olahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan	48-53
Caly Setiawan dan Soni Nopembri	Teaching Games for Understanding (TGfU) (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani)	54-61
Awan Hariono	Teknik Jatuhan Pada Pencak Silat	62-71

Teknik Jatuhan Pada Pencak Silat

Oleh: Awan Hariono

Dosen Jurusan Kepeleatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan. Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu; (1) kategori TGR (tunggal, ganda, dan beregu), dan (2) kategori tanding. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga body contact, sehingga kemungkinan terjadi cedera relatif tinggi. Untuk itu, kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental sangat diperlukan selama dalam pertandingan.

Kemenangan dalam pertandingan pencak silat ditentukan dari hasil perolehan nilai pesilat dalam menggunakan teknik pada sasaran yang telah ditentukan dengan cepat, tepat, keras, serta disahkan oleh wasit dan juri. Untuk itu, penguasaan gerakan teknik yang baik dan benar sangat diperlukan agar pesilat dapat memenangkan pertandingan. Adapun teknik yang digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding adalah teknik pukulan, teknik tendangan, dan teknik jatuhan. Dari ketiga teknik tersebut, teknik jatuhan relatif dominan digunakan selama dalam pertandingan. Hal ini dikarenakan teknik jatuhan

mempunyai nilai terbesar, yaitu 3 dan 1+3.

Teknik jatuhan dalam pencak silat dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu: jatuhan atas dan jatuhan bawah. Teknik jatuhan atas dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: jatuhan atas melalui tangkapan dan jatuhan langsung. Adapun teknik jatuhan bawah dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: sapuan rebah depan, sapuan rebah belakang (circle bawah), dan guntingan.

Teknik jatuhan merupakan teknik yang relatif sulit dilakukan, khususnya bagi pesilat pemula. Untuk itu, gambaran pelaksanaan gerak teknik jatuhan harus di berikan dengan jelas pada anak latih pada setiap latihan. Dengan demikian akan mempermudah dan mempercepat anak latih dalam menguasai teknik jatuhan.

Kata Kunci: Teknik, Jatuhan, Pencak Silat.

Pendahuluan

Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat terbagi dalam dua kategori, yaitu; (1) kategori TGR (tunggal, ganda, dan regu)

Teknik Jatuhan Pada Pencak Silat

Oleh: Awan Hariono

Dosen Jurusan Kepeleatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan. Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu; (1) kategori TGR (tunggal, ganda, dan beregu), dan (2) kategori tanding. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga body contact, sehingga kemungkinan terjadi cedera relatif tinggi. Untuk itu, kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental sangat diperlukan selama dalam pertandingan.

Kemenangan dalam pertandingan pencak silat ditentukan dari hasil perolehan nilai pesilat dalam menggunakan teknik pada sasaran yang telah ditentukan dengan cepat, tepat, keras, serta disahkan oleh wasit dan juri. Untuk itu, penguasaan gerakan teknik yang baik dan benar sangat diperlukan agar pesilat dapat memenangkan pertandingan. Adapun teknik yang digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding adalah teknik pukulan, teknik tendangan, dan teknik jatuhan. Dari ketiga teknik tersebut, teknik jatuhan relatif dominan digunakan selama dalam pertandingan. Hal ini dikarenakan teknik jatuhan

mempunyai nilai terbesar, yaitu 3 dan 1+3.

Teknik jatuhan dalam pencak silat dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu: jatuhan atas dan jatuhan bawah. Teknik jatuhan atas dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: jatuhan atas melalui tangkapan dan jatuhan langsung. Adapun teknik jatuhan bawah dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: sapuan rebah depan, sapuan rebah belakang (circle bawah), dan guntingan.

Teknik jatuhan merupakan teknik yang relatif sulit dilakukan, khususnya bagi pesilat pemula. Untuk itu, gambaran pelaksanaan gerak teknik jatuhan harus di berikan dengan jelas pada anak latih pada setiap latihan. Dengan demikian akan mempermudah dan mempercepat anak latih dalam menguasai teknik jatuhan.

Kata Kunci: Teknik, Jatuhan, Pencak Silat.

Pendahuluan

Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat terbagi dalam dua kategori, yaitu; (1) kategori TGR (tunggal, ganda, dan regu)

dan (2) kategori tanding. Pencak silat kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahiran jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan mantap dengan tangan kosong dan bersenjata (belati dan toya), sedangkan kategori beregu pertandingan yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama. Adapun pencak silat kategori ganda adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela baik menggunakan tangan kosong maupun bersenjata (Persilat, 1999: 3).

Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda dan saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, dan menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan (PERSILAT, 1999: 2). Untuk dapat melakukan teknik belaun dan serangan, seorang pesilat harus menguasai teknik-teknik dalam pencak silat dengan baik dan benar. Untuk itu, diperlukan penguasaan teknik dalam pencak silat melalui proses latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur, terprogram, dan terukur.

Untuk dapat menguasai dengan baik, diperlukan komponen bimotor yang baik. Komponen bimotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga yang bersifat body contact. Untuk itu aspek psikis berupa penguasaan emosi, motivasi, dan inteligensi serta unsur lain yang berkaitan dengan kejiwaan diperlukan agar lebih

mendukung untuk menjadi pesilat yang baik.

Teknik dalam pencak silat dilihat dari fungsinya dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: teknik belaun dan teknik serangan. Teknik belaun adalah suatu upaya yang dilakukan pesilat untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangkisan maupun hindaran (Kotot, 2003: 35). Adapun teknik serangan adalah upaya pesilat untuk membuat lawan kesulitan dalam melakukan belaun yang dilakukan dengan cara memukul, menendang, menjatuhkan lawan dengan cepat, keras, dan tepat pada sasaran yang telah ditentukan. Dengan demikian teknik serangan maupun belaun yang dilakukan selama dalam pertandingan, harus sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku.

Pada prinsipnya peraturan pertandingan pencak silat secara umum telah dijelaskan dalam huku peraturan pertandingan baik yang disusun melalui Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) maupun PERSILAT. Namun beberapa hal yang menjadi permasalahan adalah peraturan pertandingan yang selama ini dipergunakan tidak baku. Artinya, masih terjadi perubahan-perubahan yang sifatnya sementara ataupun uji coba. Ironisnya, perubahan tersebut biasanya terjadi pada saat penyelenggaraan kejuaran-kejuaran penting seperti; Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Sea Games. Pada penyelenggaraan PON XVI 2004 di Palembang terjadi beberapa perubahan peraturan pada saat melakukan teknik jatuhan. Perubahan tersebut masih bersifat sosialisasi, artinya belum dibakukan. Adapun perubahan tersebut adalah :

1. Dari proses tangkapan menjadi sebuah jatuhan sebelumnya diberikan waktu 3 detik, diperpanjang menjadi 5 detik.
2. Lawan yang dapat mengelakkan diri dari teknik sapuan bawah sebelumnya tidak diperkenankan melakukan serangan balik, sekarang diperbolehkan melakukan satu kali serangan dengan batas waktu 3 detik. Pesilat yang melakukan teknik sapuan ataupun circle bawah hanya diperbolehkan bertahan pasif.

Dengan terjadinya perubahan peraturan pada saat melakukan teknik jatuhan, ada beberapa keuntungan dan kekurangan yang dapat diambil sebagai bahan pertimbangan dalam melatih teknik jatuhan. Untuk itu pada tulisan ini akan dibahas bagaimana cara melakukan teknik jatuhan, baik jatuhan atas maupun jatuhan bawah.

Macam Teknik dalam Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah cabang olahraga yang dipertandingkan. Untuk dapat memenangkan pertandingan, pesilat harus memperoleh nilai yang lebih banyak dibandingkan lawan. Nilai dalam pencak silat kategori tanding diperoleh jika pesilat dapat melakukan serangan dengan cepat, keras, dan tepat pada sasaran yang telah ditentukan. Adapun sasaran yang mendapatkan nilai adalah pada bagian dada, perut (pusat ke atas), rusuk, dan punggung atau belakang badan. Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran antara dalam usaha menjatuhkan lawan, tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.

Untuk dapat melakukan serangan dengan cepat, keras, dan tepat diperlukan

kemampuan penguasaan gerak teknik yang baik dan benar. Dilihat dari cara melakukannya, teknik serangan pencak silat dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu: (1) teknik pukulan, (2) teknik tendangan, dan (3) teknik jatuhan. Dari ketiga teknik tersebut, masing-masing mempunyai nilai yang berbeda antara yang satu dengan lainnya.

Menurut PERSILAT (1999: 10) penilaian dalam pertandingan pencak silat kategori tanding adalah sebagai berikut:

1. Nilai 1 diperoleh dengan melakukan serangan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan.
2. Nilai 1+1 diperoleh dengan melakukan tangisan atau elakan yang berhasil menggagalkan serangan lawan, langsung disusul dengan serangan tangan dan masuk pada sasaran.
3. Nilai 2 diperoleh dengan melakukan serangan dengan kaki dan masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan.
4. Nilai 1+2 diperoleh dengan melakukan tangkisan atau hindaran yang berhasil menggagalkan serangan lawan, langsung disusul dengan kaki dan masuk pada sasaran.
5. Nilai 3 diperoleh dengan melakukan teknik jatuhan pada lawan.
6. Nilai 1+3 diperoleh dengan melakukan tangkisan, elakan atau tangkapan yang berhasil menggagalkan serangan lawan, disusul dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik jatuhan yang berhasil dilakukan terhadap lawan menghasilkan perolehan nilai paling besar, yaitu 3 dan 1+3. Untuk itu, setiap pesilat berusaha lebih banyak melakukan teknik jatuhan agar dapat memenangkan pertandingan. Dengan demikian teknik jatuhan perlu diberikan pada pesilat agar dapat memperoleh nilai dengan efektif dan efisien.

Pengertian Teknik Jatuhan

Teknik jatuhan adalah usaha yang dilakukan oleh pesilat untuk menjatuhkan lawan baik dengan menggunakan serangan langsung maupun melalui tangkapan. Menurut Agung Nugroho (2001: 107) teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu; (1) Teknik jatuhan dengan menggunakan kaki (menyapu tegak, menyapu rebah, mengkait, dan menggantung, dan (2) Teknik jatuhkan melalui tangkapan (tangkapan dengan satu tangan dan tangkapan dengan dua tangan).

Dilihat dari pengertian dan cara melakukannya, maka dapat dinyatakan bahwa teknik jatuhan relatif sulit dilakukan, khususnya bagi pesilat pemula. Sehingga pada umumnya teknik jatuhan dalam pencak silat baru diberikan pada pesilat yang telah menguasai teknik dasar pukulan dan tendangan dengan baik. Untuk itu diperlukan metode latihan yang tepat untuk melatih teknik jatuhan.

Menurut PERSILAT (1999: 12-13) teknik menjatuhkan yang dinilai adalah berhasilnya pesilat menjatuhkan lawan, sehingga bagian tubuh (dari lutut ke atas) menyentuh matras. Adapun pedoman yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan serangan langsung, sapuan, ungkitan, teknik menjatuhkan yang didahului oleh tangkapan atau bentuk serangan lainnya yang sah. Serangan yang berhasil mendapat nilai sesuai dengan ketentuan nilai untuk teknik serangan yang digunakan.
- b. Menjatuhkan lawan menggunakan teknik jatuhan dengan cara tidak ikut terjatuh atau lebih menguasai lawan yang dijatuhkan.
- c. Apabila teknik menjatuhkan disertai dengan menangkap anggota tubuh lawan, harus merupakan pembelaan dari suatu serangan pendahuluan atau menggunakan serangan pendahuluan, tidak boleh disertai dengan serangan langsung tetapi dapat dilakukan dengan mendorong atau menyapu. Dari proses tangkapan menjadi sebuah jatuhan diberikan waktu 3 detik. Jika selama itu tidak terjadi jatuhan, maka dihentikan oleh wasit dan dinyatakan tidak ada jatuhan.
- d. Teknik sapuan, ungkitan, kaitan dan guntingan tidak boleh didahului dengan memegang/menggumul tubuh lawan, tetapi dapat dibantu dengan dorongan atau sentuhan. Sapuan dapat dilakukan dengan merebahkan diri. Lawan yang dapat mengelakkan diri dari serangan tersebut tidak diperkenankan melakukan serangan balik.

Macam Teknik Jatuhan dan Cara Pelaksanaan

Teknik jatuhan merupakan salah satu teknik dalam pencak silat yang dominan digunakan selama dalam pertandingan. Di

lihat dari proses terjadinya, teknik jatuhan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu; (1) teknik jatuhan atas, dan (2) teknik jatuhan bawah. Teknik jatuhan atas adalah teknik menjatuhkan lawan yang di lakukan dengan posisi berdiri. Adapun teknik jatuhan bawah adalah teknik yang dilakukan dengan cara menjatuhkan diri. Teknik jatuhan atas dapat dilakukan dengan serangan tidak langsung (melalui tangkapan) maupun dengan serangan langsung. Sedangkan teknik jatuhan bawah dilakukan dengan cara menyerang langsung pada sasaran yang telah ditentukan.

Teknik Jatuhan Atas

Proses terjadinya jatuhan atas dapat dikarenakan penggunaan teknik jatuhan melalui tangkapan, maupun jatuhan langsung (karena terkena tendangan dan pukulan). Namun demikian proses jatuhan yang disebabkan karena serangan tendangan atau pukulan secara langsung jarang terjadi selama dalam pertandingan. Apabila hal tersebut terjadi, lebih banyak disebabkan faktor keberuntungan atau lawan yang tidak seimbang. Untuk itu dalam tulisan ini yang akan dibahas adalah jatuhan atas melalui tangkapan.

Teknik jatuhan atas melalui tangkapan merupakan salah satu teknik dalam pencak silat yang relatif sulit dilakukan. Pada beberapa teknik jatuhan atas, posisi tubuh pesilat yang melakukan teknik jatuhan atas diusahakan sedekat mungkin dengan lawan. Dengan cara tersebut akan mempermudah untuk mengontrol lawan, sehingga lebih mudah untuk dijatuhkan. Selain itu juga untuk menghilangkan keseimbangan lawan.

Dalam melakukan jatuhan atas melalui tangkapan, peranan tangan untuk menangkap kaki lawan dan peranan kaki sangat diperlukan. Peran tangan yang digunakan untuk menangkap kaki lawan adalah untuk menggoyahkan posisi lawan, sehingga mempermudah proses terjadinya jatuhan. Sedangkan peran kaki adalah untuk mengungkit atau menyepak kaki tumpu lawan (Kotot, 2003: 110).

Ada banyak variasi teknik jatuhan atas melalui tangkapan yang sering digunakan selama dalam pertandingan pencak silat. Namun berdasarkan pengamatan penulis, ada tujuh macam teknik jatuhan yang dominan digunakan selama dalam pertandingan. Untuk itu dalam tulisan ini hanya akan dibahas tujuh macam teknik jatuhan atas melalui tangkapan.

Teknik jatuhan atas melalui tangkapan dalam pencak silat secara baku tidak mempunyai nama. Artinya, nama teknik jatuhan tersebut tergantung dari masing-masing perguruan pencak silat. Untuk mempermudah pembahasan, maka dalam tulisan ini nama teknik jatuhan diurutkan berdasarkan angka romawi. Berikut adalah cara melakukan teknik jatuhan atas melalui tangkapan yang sering digunakan selama dalam pertandingan (lawan menendang dengan menggunakan kaki kanan, kecuali tendangan belakang):

I. Teknik Jatuhan I

- a. Sikap Awal: kuda-kuda samping dengan kaki kanan depan.
- b. Rangkaian gerakan dari jatuhan I adalah sebagai berikut:
 - 1) Tangan kanan memegang pergelangan kaki lawan dan

tangan kiri menahan tungkai bawah lawan lawan.

- 2) Kaki kanan dan kiri dipertahankan tetap untuk menahan tekanan tendangan lawan.

c. Akhir gerakan :

- 1) Kaki yang dipegang ditarik ke arah depan bawah (agar posisi lawan labil), yaitu dengan cara menarik kaki kanan ke belakang sehingga posisi kaki kanan sejajar dengan kaki kiri.
- 2) Setelah lawan kira-kira 30 cm dari matras kaki diputar ke arah kanan dengan cepat.

2. Teknik Jatuh II

a. Sikap awal: kuda-kuda samping dengan kaki kiri depan.

b. Rangkaian gerakan jatuh II adalah sebagai berikut:

- 1) Kaki kanan melangkah ke depan kiri, sehingga posisi kaki kanan berada diantara kaki yang ditangkap dan kaki tumpu lawan (untuk menahan kaki tumpu lawan).
- 2) Lengan kanan menangkap kaki lawan (bagian bawah lutut), tangan kiri memegang pergelangan kaki kanan lawan.
- 3) Gerakan kaki melangkah dan gerakan lengan menangkap kaki dilakukan secara bersamaan.

c. Akhir gerakan:

- 1) Pinggul diputar ke arah kiri sehingga posisi badan

membelakangi lawan dengan posisi kaki kanan menahan kaki tumpu lawan agar tidak bergerak.

- 2) kaki kiri ditarik ke belakang dan kaki kanan mengungkit kaki tumpu lawan.

3. Teknik Jatuh III

a. Sikap awal : kuda-kuda samping dengan kaki kanan di depan.

b Rangkaian gerakan dari jatuh III adalah sebagai berikut:

- 1) Kaki kanan melangkah ke depan di ikuti kaki kiri dengan posisi tubuh agak condong ke depan.
- 2) Tangan kanan disebelah atas depan menempel pada dada lawan.
- 3) Lengan kiri menangkap kaki lawan (bagian bawah lutut).

c. Akhir gerakan :

- 1) Tangan kanan menekan dada lawan dan lengan kiri yang memegang kaki lawan diangkat kira-kira setinggi bahu, kemudian kaki kanan menyepak kaki tumpu lawan.
- 2) Gerakan dilakukan secara bersamaan antara gerakan lengan kiri, lengan kanan dan sepekan kaki.

4. Teknik Jatuh IV

a. Sikap awal : kuda-kuda samping dengan kaki kiri di depan.

b. Rangkaian gerakan teknik jatuh IV

- 1) Pada saat lawan menendang, kaki kiri bergerak ke arah kiri luar dengan posisi telapak kaki kiri diputar ke arah luar dan pinggul diputar ke kiri mengikuti gerakan telapak kaki kiri.
- 2) Lengan kiri bergerak menangkap tungkai bawah lawan tangan kanan menahan dada lawan.
- 3) Kaki kanan melangkah ke depan, diletakkan diantara kaki yang ditangkap dan kaki tumpu lawan.

c. Akhir gerakan :

- 1) Tangan kanan digunakan untuk mendorong dada lawan dengan kuat.
- 2) Kaki kanan digunakan untuk mengungkit kaki tumpu lawan.

5. Teknik Jatuhan V

- a. Sikap awal : kuda-kuda samping dengan kaki kiri depan
- b. Rangkaian gerakan dari jatuhan V adalah sebagai berikut:
 - 1) Kaki kanan maju bersamaan dengan gerakan pinggul memutar ke arah kiri.
 - 2) Lengan kiri menangkap tungkai lawan (diusahakan pada bagian bawah lutut).
 - 3) Lengan kanan menahan dada lawan dengan posisi telapak tangan menempel bahu kanan lawan untuk menahan gerakan lengan kanan lawan.

c. Akhir gerakan:

- 1) Kaki kanan ditarik ke belakang sehingga sejajar dengan kaki kiri untuk membuat posisi lawan menjadi labil, tangan kiri yang memegang kaki lawan dipertahankan tetap.
- 2) Tangan kanan menarik bahu lawan dengan cepat sambil menarik kaki kanan ke arah belakang.

6. Teknik Jatuhan VI

- a. Sikap awal : kuda-kuda samping dengan kaki kanan depan
- b. Rangkaian gerakan dari jatuhan VI adalah sebagai berikut:

- 1) Lengan kanan menangkap tungkai bawah lawan, tangan kiri menahan kaki lawan dari arah dalam.
- 2) Kaki kanan ditarik ke belakang dan lengan kanan yang memegang kaki di tarik sehingga kaki lawan menempel di perut. Titik berat badan pada kaki kanan.
- 3) Lengan kiri dinaikkan sehingga posisinya menekan dada lawan.

c. Akhir gerakan :

- 1) Bersamaan dengan memindahkan titik berat badan dari kaki depan (kiri) ke kaki belakang, lengan yang memegang kaki ditarik sehingga kaki lawan tertekuk dan tekanan lengan kiri pada dada lawan di perbesar.

- 2) Kaki kiri melakukan sepakan pada kaki tumpu lawan

7. Teknik Jatuhan VII

- a. Sikap awal : kuda-kuda samping dengan kaki kiri depan
- b. Rangkaian gerakan dari jatuhan VII adalah sebagai berikut:
 - 1) Lengan kanan menangkap kaki lawan, posisi perut dimundurkan sehingga badan sedikit membungkuk.
 - 2) Kaki kanan ditarik ke belakang dan lengan kanan yang memegang kaki di tarik sehingga kaki lawan menempel di perut.
 - 3) Kaki kiri berada diantara kaki tumpu dan kaki yang di tangkap, lengan kiri menempel pada punggung lawan.
- c. Akhir gerakan :
 - 1) Lengan kanan yang memegang kaki disentakkan ke belakang.
 - 2) Lengan kiri menekan punggung lawan ke arah depan.
 - 3) Kaki kiri melakukan kaitan pada kaki tumpu lawan.

Jatuhan Bawah

Dikatakan sebagai teknik jatuhan bawah karena teknik tersebut dilakukan dengan cara pesilat sambil menjatuhkan diri. Teknik jatuhan bawah dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu: sapuan rebah depan, circle bawah (sapuan rebah belakang), dan guntingan. Ketiga teknik jatuhan tersebut relatif sering digunakan pesilat

selama dalam pertandingan, sehingga rata-rata setiap pesilat kategori tanding menguasai teknik jatuhan bawah.

Pada saat melakukan teknik jatuhan bawah, pesilat harus melakukan dengan cepat dan akurat pada sasaran. Artinya, kesalahan pada saat melakukan teknik jatuhan bawah mempunyai resiko yang cukup besar. Adapun resiko yang dapat terjadi pada saat melakukan teknik bawah adalah sebagai berikut; (1) terjadi cedera pada pergelangan kaki dan pinggang, (2) terkena serangan lawan tanpa dapat melakukan hindaran ataupun belaas, dan (3) dinyatakan jatuh oleh wasit.

1. Sapuan Rebah Depan

Sapuan rebah depan adalah teknik jatuhan bawah yang relatif mudah dilakukan oleh pesilat pemula. Teknik tersebut dilakukan dengan posisi badan menghadap pada lawan. Adapun rangkaian gerakan pada teknik sapuan bawah adalah sebagai berikut:

1. Sikap awal : Kuda kuda samping dengan kaki kiri depan
2. Rangkaian gerakan teknik sapuan depan:
 - a. Telapak kaki kiri di putar ke arah luar dengan diikuti putaran pinggul sehingga posisi tubuh duduk dengan bertumpu pada lengan kiri. Kaki kiri terjulur ke depan dengan posisi telapak kaki terbuka, sedangkan kaki kanan di tekuk dan bertumpu pada paha bagian dalam.

- b. Badan rebah ke arah kiri dan bertumpu pada paha kiri bagian luar dan lengan bawah kiri.
- c. Pantat di tarik ke arah depan mendekati kaki kiri, bersamaan dengan mengayunkan kaki kanan ke samping dalam tubuh.

2. Circle Bawah (Sapuun Rebah Belakang)

Circle bawah merupakan teknik yang relatif sulit dilakukan, khususnya bagi pesilat pemula. Adapun sasaran serangan dari teknik circle bawah adalah tungkai bawah lawan yaitu di atas pergelangan kaki. Untuk dapat melakukan teknik circle bawah dengan baik, pesilat harus mempunyai kemampuan koordinasi tinggi, antisipasi dan kecepatan reaksi yang baik. Hal tersebut disebabkan teknik circle bawah dilakukan dengan cara membelakangi lawan, sehingga waktu yang dipergunakan untuk melihat posisi kaki lawan relatif singkat.

- a. Sikap awal: kaki kiri depan
- b. Rangkaian gerakan
 - 1) Dari sikap pasang, badan diputar membelakangi lawan ke arah bawah, sehingga badan bertumpu pada lutut kaki kiri. Untuk gerakan yang dilakukan dengan cepat, biasanya tidak bertumpu pada tumit melainkan langsung merebahkan diri sehingga badan bertumpu pada paha samping luar.
 - 2) Julurkan kaki kanan untuk menyerang lawan pada posisi disamping badan bagian dalam dengan menggunakan tumit.

Lengan bawah dan tangan kiri digunakan untuk menumpu badan.

- 3) Ayunkan kaki dengan cepat ke arah samping luar badan, posisi tangan kanan melindungi badan.
- 4) Lengan kiri bagian bawah digunakan sebagai tumpuan badan.

3. Teknik Guntingan

Teknik guntingan merupakan teknik dalam pencak silat yang paling sulit dilakukan, sehingga teknik tersebut cenderung diberikan pada atlet senior. Untuk dapat menguasai teknik guntingan, atlet harus menguasai teknik dasar dengan baik dan benar serta mempunyai kemampuan koordinasi yang tinggi.

Teknik guntingan pada pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu; teknik guntingan atas dan teknik guntingan bawah. Perbedaan teknik tersebut adalah pada sasaran yang akan dikenai. Sasaran teknik guntingan atas adalah pada bagian tubuh lawan, yaitu pada bagian perut. Sedangkan sasaran teknik guntingan bawah adalah pada bagian tungkai lawan. Adapun rangkaian gerak teknik guntingan adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal: kaki kanan depan (jarak dengan lawan dua langkah).
- 2) Rangkaian gerakan :
 - a. Melakukan loncatan sambil membuka kedua kaki lebar-lebar, kaki kanan ke arah kanan badan dan kaki kiri ke arah kebalikannya.
 - b. Setelah sasaran masuk diantara kedua kaki, kaki kanan di tarik ke

arah flexi dan kaki kiri ke arah extensi.

Kesimpulan

Dengan mengetahui cara pelaksanaannya, akan memudahkan pelatih dalam mengajarkan teknik jatuhan pada pesilat. Teknik jatuhan yang dilakukan dengan benar, mempunyai mempunyai efektifitas dan efisiensi yang tinggi selama dalam pertandingan. Artinya, kemampuan penguasaan yang baik terhadap teknik jatuhan akan mempermudah pesilat untuk berprestasi secara optimal. Untuk itu, teknik jatuhan perlu diberikan pada setiap pesilat, khususnya kategori tanding.

Teknik jatuhan merupakan teknik yang relatif sulit dilakukan, khususnya bagi

pesilat pemula. Untuk itu, latihan teknik jatuhan dalam pencak silat sebaiknya diberikan setelah pesilat menguasai teknik dasar dengan baik dan benar. Disarankan bagi semua pesilat, selama melakukan latihan teknik jatuhan harus secara bertahap untuk menghindari terjadinya cidera dan kesalahan gerak.

Daftar Pustaka

- Agung Nugroho. (2000). *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Persilat. (2001). *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Kuala Lumpur: Pesaka.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.