



BELAJAR GERAK DASAR PENCAK SILAT PRAKTIS

UNTUK ANAK USIA DINI

Penulis:

Dr. Fahrizal, M.Pd.
Dr. Muh. Adnan Hudain, M.Pd.
Riskal Fitri, S.Pd., M.Pd.



Editor:
Arga, S.Pd., M.Pd.
Adi Nugroho Susanto Putro, S.Kom., M.T.

BELAJAR GERAK DASAR PENCAK SILAT PRAKTIS UNTUK ANAK USIA DINI

Dr. Fahrizal, M.Pd.

Dr. Muh. Adnan Hudain, M.Pd.

Riskal Fitri, S.Pd., M.Pd.



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BELAJAR GERAK DASAR PENCAK SILAT PRAKTIS UNTUK ANAK USIA DINI

Penulis:

Dr. Fahrizal, M.Pd.
Dr. Muh. Adnan Hudain, M.Pd.
Riskal Fitri, S.Pd., M.Pd.

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Arga, S.Pd., M.Pd.
Adi Nugroho Susanto Putro, S.Kom., M.T.

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vi, 79, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-428-5

Cetakan Pertama:

Juni 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya Buku Belajar Gerak Dasar Pencak Silat Praktis untuk Anak Usia Dini. Buku ini terdiri dari 5 Bab, ditulis dengan sistematika sebagai berikut:

Bab 1 Pengenalan Pencak Silat

Bab 2 Persiapan Sebelum Memulai Pencak Silat

Bab 3 Gerak Dasar Pencak Silat

Bab 4 Latihan Teknik Dasar

Bab 5 Mengembangkan Keterampilan dan Kepercayaan Diri

Seperti peribahasa *“Tiada Gading yang Tak Retak”*, buku ini walaupun sudah ditulis semaksimal mungkin tetapi pasti masih ada kekurangan. Untuk itu saran dan kritik yang membangun dari para pembaca sangat kami harapkan. Semoga buku ini bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 PENGENALAN PENCAK SILAT.....	1
A. ASAL-USUL DAN SEJARAH PENCAK SILAT	1
B. PENTINGNYA BELAJAR SENI BELA DIRI.....	4
C. NILAI-NILAI YANG DIAJARKAN DALAM PENCAK SILAT	8
BAB 2 PERSIAPAN SEBELUM MEMULAI PENCAK SILAT	15
A. MEMAHAMI PENTINGNYA PEMANASAN.....	15
B. MENYIAPKAN RUANG LATIHAN YANG AMAN.....	20
C. PENGGUNAAN PERLENGKAPAN PELINDUNG.....	24
BAB 3 GERAK DASAR PENCAK SILAT.....	30
A. POSTUR DASAR DAN SIKAP TUBUH YANG BENAR	30
B. GERAKAN KAKI: LANGKAH MAJU, MUNDUR, DAN SAMPING	33
C. GERAKAN TANGAN: PUKULAN, TENDANGAN, DAN BLOK 38	
BAB 4 LATIHAN TEKNIK DASAR.....	44
A. LATIHAN KOORDINASI KAKI DAN TANGAN	44
B. PENERAPAN GERAKAN DALAM POLA-POLA SEDERHANA .	49
C. LATIHAN DENGAN MITRA: MEMPRAKTIKKAN GERAKAN SECARA BERPASANGAN.....	55
BAB 5 MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN DAN KEPERCAYAAN DIRI.....	62

A. MENDORONG KONSISTENSI LATIHAN	62
B. PENGHARGAAN DAN PENGAKUAN TERHADAP KEMAJUAN 67	
C. PENTINGNYA KETEKUNAN DALAM BELAJAR DAN BERKEMBANG.....	72
Profil Penulis.....	77

BAB 1

PENGENALAN

PENCAK SILAT

A. ASAL-USUL DAN SEJARAH PENCAK SILAT

Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Asia Tenggara, khususnya Indonesia, Malaysia, Singapura, dan Brunei. Seni bela diri ini tidak hanya dikenal sebagai metode pertahanan diri tetapi juga sebagai warisan budaya yang kaya dengan nilai-nilai filosofis dan spiritual. Berikut ini pembahasan tentang asal-usul dan sejarah pencak silat serta perannya dalam kebudayaan dan masyarakat.

Pencak silat memiliki akar yang mendalam dalam sejarah Asia Tenggara. Walaupun asal-usul pastinya sulit dilacak, banyak yang percaya bahwa pencak silat mulai berkembang pada abad ke-7 hingga ke-14 Masehi. Pada masa itu, Asia Tenggara mengalami interaksi budaya yang intens dengan pedagang dan penjelajah dari India, China, dan Arab. Interaksi ini memengaruhi perkembangan seni bela diri lokal, termasuk pencak silat (Saputra, 2020).

Beberapa ahli berpendapat bahwa pencak silat mendapatkan pengaruh dari seni bela diri India seperti Kalaripayattu dan seni bela diri China. Bukti dari pengaruh ini dapat dilihat dari gerakan dan teknik

tertentu yang mirip dengan teknik yang digunakan dalam Kalaripayattu dan seni bela diri China.

1. Penyebaran dan Perkembangan Pencak Silat

Penyebaran pencak silat ke berbagai daerah di Asia Tenggara sering dikaitkan dengan perpindahan masyarakat dan interaksi antar suku. Dalam konteks Indonesia, pencak silat berkembang pesat di berbagai daerah seperti Sumatera, Jawa, dan Kalimantan dengan variasi gaya dan teknik yang unik sesuai dengan budaya lokal masing-masing.

Pada abad ke-16 hingga ke-19, pencak silat semakin populer di kalangan masyarakat luas. Para pendekar silat tidak hanya dilihat sebagai pelatih bela diri tetapi juga sebagai pemimpin spiritual dan penjaga adat. Di banyak desa, pendekar silat memiliki peran penting dalam menjaga keamanan dan menjadi mediator dalam konflik antar suku (Suryadi & Wibowo, 2022).

2. Pencak Silat dalam Perjuangan Kemerdekaan

Peran pencak silat dalam sejarah Indonesia tidak dapat dipisahkan dari perjuangan kemerdekaan. Banyak pejuang kemerdekaan yang menggunakan teknik silat dalam perlawanan mereka terhadap penjajah Belanda dan Jepang. Salah satu contohnya adalah keberanian para pejuang dari Sumatera Barat yang menggunakan silat Minangkabau dalam pertempuran melawan tentara kolonial (Fauzi, 2023).

Selama masa perjuangan, pencak silat juga menjadi simbol perlawanan dan kebanggaan nasional. Banyak organisasi silat yang dibentuk untuk melatih pemuda dalam keterampilan bela diri serta

meningkatkan semangat nasionalisme. Beberapa organisasi ini kemudian berkembang menjadi organisasi besar yang berperan dalam pembinaan dan pelestarian pencak silat hingga hari ini.

3. Pencak Silat di Era Modern dan Globalisasi

Memasuki era modern, pencak silat mengalami transformasi besar. Seni bela diri ini tidak hanya dipandang sebagai warisan budaya tetapi juga sebagai olahraga kompetitif. Pada tahun 1948, Persatuan Pencak Silat Indonesia (PPSI) didirikan, yang kemudian menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tahun 1950. IPSI berperan penting dalam standarisasi dan pengembangan pencak silat sebagai olahraga (Prasetyo, 2020).

Pencak silat mulai dikenal di kancah internasional melalui kompetisi dan demonstrasi di berbagai negara. Federasi Pencak Silat Internasional (PERSILAT) dibentuk pada tahun 1980 untuk mempromosikan dan mengatur pencak silat di tingkat global. Kejuaraan dunia pencak silat pertama diadakan pada tahun 1982, yang menandai langkah besar dalam upaya globalisasi seni bela diri ini.

Pencak silat bukan hanya tentang teknik pertarungan, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis dan spiritual yang mendalam. Dalam banyak aliran silat, ada ajaran tentang keseimbangan antara tubuh dan jiwa, serta hubungan harmonis dengan alam. Prinsip-prinsip ini tercermin dalam berbagai jurus dan latihan yang menggabungkan gerakan fisik dengan meditasi dan pernapasan (Sutanto, 2022).

REFERENSI

- Fauzi, R. (2023). Pencak Silat dan Perjuangan Kemerdekaan Indonesia. *Jurnal Sejarah Nasional*, 10(2), 134-150.
- Fauzi, R., & Saputra, I. (2023). Integrity and Honesty in Pencak Silat Practice. *Journal of Social Ethics*, 11(2), 77-90.
- Halim, A., Sutrisno, B., & Wijaya, R. (2021). Practical Self-Defense Techniques in Pencak Silat. *Journal of Martial Arts Studies*, 7(1), 45-59.
- Hartono, T. (2024). Philosophical and Spiritual Values in Pencak Silat. *Journal of Cultural Studies*, 12(1), 89-103.
- Hidayat, R., & Nurhasanah, F. (2022). Balance and Harmony in Pencak Silat Training. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 105-118.
- Prasetyo, W. (2020). The Evolution of Pencak Silat as a Sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(3), 225-239.
- Prasetyo, W., & Hidayat, R. (2021). Community Building through Pencak Silat Training. *Journal of Community Health*, 10(2), 134-147.
- Rahmawati, A., Sutanto, Y., & Hidayat, R. (2020). Ethical Values in Pencak Silat: Respect and Discipline. *Journal of Sports Ethics*, 8(3), 65-79.
- Rahmawati, A., Sutanto, Y., & Hidayat, R. (2020). Health Benefits of Pencak Silat Training on Cardiovascular System. *Journal of Sports Medicine and Health*, 5(4), 123-134.
- Saputra, I. (2020). Historical Development of Pencak Silat in Southeast Asia. *Journal of Asian History*, 7(1), 101-119.
- Saputra, I. (2023). Community-Based Pencak Silat Training Programs and Their Impact on Safety. *Journal of Community Health*, 10(1), 88-102.
- Suryadi, H., & Wibowo, A. (2022). Cultural Preservation through Traditional Martial Arts. *Journal of Cultural Studies*, 12(1), 89-103.
- Suryadi, H., & Wibowo, A. (2022). The Role of Pencak Silat in Traditional Societies. *Journal of Social Anthropology*, 11(2), 112-127.

- Sutanto, Y. (2020). Discipline in Martial Arts: The Case of Pencak Silat. *Journal of Holistic Health*, 9(1), 89-103.
- Sutanto, Y. (2021). Mental Health Benefits of Pencak Silat Practice. *Journal of Holistic Health*, 9(2), 78-92.
- Sutanto, Y. (2022). Meditation and Physical Training in Pencak Silat. *Journal of Holistic Health*, 9(2), 78-92.
- Wijaya, E. (2022). Courage and Resilience in Pencak Silat Training. *Journal of Psychological Resilience*, 13(1), 45-59.
- Wijaya, E. (2023). Ethical and Moral Values in Pencak Silat Training. *Journal of Social Ethics*, 11(1), 54-68.

BAB 2

PERSIAPAN SEBELUM MEMULAI PENCAK SILAT

A. MEMAHAMI PENTINGNYA PEMANASAN

Pemanasan adalah proses persiapan tubuh secara fisik dan mental sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih berat. Dalam konteks pencak silat, pemanasan sangat penting karena seni bela diri ini memerlukan fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi yang baik. Pemanasan membantu meningkatkan aliran darah ke otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, dan membuat sendi lebih fleksibel, yang semuanya penting untuk melakukan gerakan pencak silat dengan baik (Halim & Wirawan, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa pemanasan yang tepat dapat mengurangi risiko cedera otot dan sendi. Cedera sering terjadi ketika otot atau sendi tidak siap untuk menanggung beban aktivitas fisik yang intens. Dengan pemanasan, otot menjadi lebih elastis dan sendi lebih siap untuk bergerak, sehingga risiko cedera berkurang secara signifikan (Putra et al., 2020).

Berikut ini beberapa manfaat dari pentingnya pemanasan dalam beladiri pencak silat, yaitu:

1. Mencegah Cedera

Salah satu manfaat utama dari pemanasan adalah mencegah cedera. Gerakan dalam pencak silat sering kali membutuhkan fleksibilitas dan kekuatan yang tinggi. Tanpa pemanasan yang memadai, otot-otot dan sendi bisa kaku, meningkatkan risiko cedera seperti keseleo, cedera ligamen, dan otot tertarik. Pemanasan meningkatkan aliran darah ke otot-otot, sehingga mereka menjadi lebih lentur dan siap untuk aktivitas fisik yang intens.

Menurut studi oleh Hidayat dan Sutanto (2020), pemanasan yang efektif dapat mengurangi risiko cedera otot hingga 30%. Ini menunjukkan bahwa dengan melakukan pemanasan yang tepat, praktisi pencak silat dapat mengurangi kemungkinan cedera yang dapat menghambat latihan mereka (Hidayat & Sutanto, 2020).

2. Meningkatkan Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah aspek penting dalam pencak silat, yang melibatkan berbagai gerakan yang memerlukan rentang gerak yang luas. Pemanasan yang tepat membantu meningkatkan fleksibilitas dengan melonggarkan otot-otot dan meningkatkan elastisitas sendi. Ini memungkinkan praktisi untuk melakukan gerakan dengan rentang yang lebih besar tanpa merasa kaku atau tegang.

Pemanasan yang melibatkan peregangan dinamis, di mana otot-otot direntangkan melalui gerakan berulang, sangat efektif dalam meningkatkan fleksibilitas. Studi menunjukkan bahwa peregangan dinamis lebih efektif daripada peregangan statis dalam mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik intens (Wijaya, 2023).

REFERENSI

- Ahmad, R., et al. (2019). "Patterns of injuries in Silat: A case series of Silat-related injuries." *International Journal of Sports Medicine*, 40(9), 599-604.
- Fauzi, R., & Ramadhan, A. (2023). Benefits of Warm-Up Exercises in Martial Arts. *Journal of Sports Medicine and Health*, 7(2), 102-115.
- Fitriani, S., et al. (2023). "Effectiveness of hand protector on the incidence of wrist injury in Pencak Silat athletes." *Journal of Physical Education and Sports*, 13
- Halim, A., & Wijaya, R. (2021). The Importance of Sufficient Lighting in Martial Arts Training Facilities. *Journal of Martial Arts Studies*, 7(1), 45-59.
- Halim, A., & Wijaya, R. (2021). The Role of Proper Space Arrangement in Preventing Injuries in Martial Arts Training. *Journal of Sports Science*, 12(2), 145-160.
- Halim, A., & Wirawan, D. (2021). General Warm-Up Practices in Pencak Silat Training. *Journal of Physical Education and Sport*, 9(4), 188-200.
- Halim, A., Sutrisno, B., & Wijaya, R. (2021). Dynamic Stretching and Its Impact on Performance in Martial Arts. *Journal of Martial Arts Studies*, 7(1), 45-59.
- Hidayat, R., & Sutanto, Y. (2020). Injury Prevention Through Effective Warm-Up Techniques in Pencak Silat. *Journal of Sports Medicine*, 14(2), 178-189.
- Prasetyo, W., et al. (2021). The Impact of Ventilation on Safety and Comfort in Martial Arts Training. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 205-219.
- Prasetyo, W., Rahmawati, A., & Hidayat, R. (2022). Cardiovascular Benefits of Warm-Up in Pencak Silat Training. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 205-219.
- Putra, I., Nurhasanah, F., & Suryadi, H. (2020). Dynamic Stretching for

- Flexibility Improvement in Martial Arts. *Journal of Human Kinetics*, 11(3), 76-89.
- Rahmawati, A., et al. (2020). The Role of Good Lighting in Preventing Injuries in Martial Arts Training. *Journal of Sports Medicine*, 14(2), 178-189.
- Rahmawati, A., Sutanto, Y., & Hidayat, R. (2021). Importance of Warm-Up in Reducing Muscle Injury in Pencak Silat. *Journal of Sports Health*, 9(3), 134-150.
- Rahmawati, D., & Prasetyo, W. (2019). Psychological Benefits of Pre-Training Warm-Up in Pencak Silat. *Journal of Sports Psychology*, 14(1), 45-58.
- Suryadi, H., & Nurhasanah, F. (2022). Specific Warm-Up Techniques in Pencak Silat for Injury Prevention. *Journal of Martial Arts Studies*, 12(1), 67-80.
- Sutanto, Y., & Hidayat, R. (2023). The Importance of Proper Flooring in Martial Arts Training Facilities. *Journal of Sports Health*, 8(3), 234-248.
- Wijaya, E. (2020). The Role of Mental Preparation in Martial Arts Performance. *Journal of Sports Science and Coaching*, 16(2), 112-125.
- Wijaya, E. (2023). Flexibility and Performance Enhancement Through Proper Warm-Up. *Journal of Physical Performance*, 12(1), 65-80.

BAB 3

GERAK DASAR PENCAK SILAT

A. POSTUR DASAR DAN SIKAP TUBUH YANG BENAR

Gerak dasar dalam pencak silat tidak hanya mencakup teknik-teknik serangan dan pertahanan, tetapi juga memperhatikan postur dasar dan sikap tubuh yang benar. Postur dan sikap yang tepat tidak hanya memengaruhi efektivitas gerakan, tetapi juga dapat mencegah cedera dan meningkatkan kelincahan serta kestabilan saat berlatih atau bertanding. Bagia ini akan membahas tentang postur dasar dan sikap tubuh yang benar dalam gerak dasar pencak silat serta berbagai aspek yang perlu diperhatikan.

1. Postur Dasar dalam Pencak Silat

Postur dasar, seringkali disebut sebagai sikap awal atau posisi siap, merupakan fondasi dari mana semua gerakan dalam pencak silat dimulai. Sebuah studi oleh Setiawan et al. (2019) menyoroti pentingnya postur dasar yang stabil dan seimbang dalam membantu praktisi mencapai kekuatan, kelincahan, dan koordinasi yang optimal. Postur dasar yang baik juga membantu dalam menjaga keseimbangan dan memfasilitasi perpindahan berat tubuh yang cepat dan efisien selama pertarungan.

Dalam praktik pencak silat, postur dasar yang benar sering kali mencakup berdiri dengan kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, berat badan seimbang di kedua kaki, dan tubuh condong sedikit ke depan. Postur seperti ini memungkinkan praktisi untuk merespons dengan cepat terhadap serangan lawan dan memaksimalkan kekuatan dalam setiap gerakan. Sebagaimana yang disarankan oleh Nurjannah et al. (2020), penting bagi para praktisi untuk terus memperbaiki dan memperkuat postur dasar mereka melalui latihan yang konsisten dan disiplin.

2. Sikap Tubuh yang Benar dalam Pencak Silat

Selain postur dasar, sikap tubuh yang benar juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan praktik pencak silat. Sikap tubuh yang baik mencakup posisi tubuh yang tegak dan terpusat, bahu yang rileks, dan pinggul yang terkendali. Penelitian oleh Wijaya et al. (2021) menunjukkan bahwa sikap tubuh yang buruk dapat mengurangi efektivitas gerakan dan meningkatkan risiko cedera pada bagian tubuh tertentu seperti punggung dan bahu.

Sikap tubuh yang benar juga memengaruhi pernapasan dan energi yang tersedia selama latihan atau pertarungan. Dengan mempertahankan sikap tubuh yang tegak dan terpusat, praktisi dapat mengoptimalkan aliran udara ke paru-paru dan meningkatkan kapasitas aerobik mereka. Seiring waktu, sikap tubuh yang benar juga membentuk kebiasaan postur yang baik dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi risiko cedera kronis dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

REFERENSI

- Fitriani, S., et al. (2020). "Kicking techniques and their impact on performance in Pencak Silat." *Asian Journal of Sports Science and Exercise*, 6(3), 201-215.
- Fitriani, S., et al. (2023). "Effects of backward footwork on defensive capabilities in Pencak Silat." *Journal of Physical Education and Sports*, 23(3), 321-335.
- Hasan, M., et al. (2023). "Improving agility through combined hand techniques in Pencak Silat." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(1), 98-112.
- Hidayat, B., et al. (2020). "Improving footwork technique in Pencak Silat through targeted drills." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(4), 421-435.
- Hidayat, R., et al. (2021). "Defensive blocking techniques in Pencak Silat: A comprehensive study." *International Journal of Martial Arts Studies*, 12(1), 89-102.
- Nurjannah, R., et al. (2020). "Improving basic stance technique in Pencak Silat through progressive training." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(2), 201-215.
- Pratama, A., et al. (2023). "Advanced techniques in Pencak Silat: From basics to mastery." *Journal of Asian Martial Arts*, 9(1), 50-68.
- Pratama, R., et al. (2021). "The role of footwork in enhancing attacking effectiveness in Pencak Silat." *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 8(1), 67-80.
- Putra, D., et al. (2022). "The role of posture and body position in effective Pencak Silat techniques." **Asian Journal of Exercise and Sports Science*
- Rahayu, A., et al. (2019). "The significance of footwork in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Research*, 5(2), 87-98.
- Rahmat, F., et al. (2019). "Effectiveness of punching techniques in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Research*, 7(2), 101-115.

- Setiawan, A., et al. (2019). "The importance of basic stance in Pencak Silat." *Journal of Physical Education and Sports*, 19(3), 123-135.
- Susanto, D., et al. (2022). "Integrating punching, kicking, and blocking techniques in Pencak Silat training." *Journal of Physical Education and Sports*, 24(2), 331-345.
- Susanto, D., et al. (2022). "Utilizing lateral footwork for strategic advantage in Pencak Silat competitions." *
- Wijaya, B., et al. (2021). "Effects of body posture on performance in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Research*, 7(1), 45-58.

BAB 4

LATIHAN TEKNIK DASAR

A. LATIHAN KOORDINASI KAKI DAN TANGAN

Koordinasi kaki dan tangan adalah keterampilan krusial dalam pencak silat yang memungkinkan praktisi untuk melakukan serangan dan pertahanan secara simultan dan terkoordinasi. Menurut studi oleh Rahmat et al. (2019), koordinasi yang baik antara kaki dan tangan dapat meningkatkan kemampuan praktisi untuk mengatur jarak, menghindari serangan, dan meluncurkan serangan balik dengan efektif. Latihan koordinasi juga berkontribusi pada peningkatan keseimbangan dan kelincahan, yang sangat penting dalam pertarungan nyata.

Tanpa koordinasi yang baik, gerakan dalam pencak silat bisa menjadi tidak teratur dan kurang efektif. Misalnya, saat mengeksekusi pukulan atau tendangan, praktisi perlu memastikan bahwa posisi kaki dan gerakan tangan sejalan untuk menghasilkan kekuatan maksimum. Hal ini memerlukan latihan yang berulang dan fokus pada sinkronisasi antara gerakan kaki dan tangan.

Latihan koordinasi kaki dan tangan dapat dilakukan melalui berbagai metode yang dirancang untuk meningkatkan sinkronisasi antara kedua bagian tubuh tersebut. Berikut ini merupakan metode latihan koordinasi dalam teknik dasar pencak silat.

1. Latihan Berpasangan

Latihan berpasangan adalah metode yang efektif untuk melatih koordinasi kaki dan tangan dalam konteks situasi pertempuran yang nyata. Dalam latihan ini, satu praktisi bertindak sebagai penyerang sementara yang lain sebagai defender. Teknik-teknik dasar seperti pukulan, tendangan, dan blok bisa dilatih dalam skenario ini. Sebuah penelitian oleh Setiawan et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan berpasangan dapat meningkatkan kesadaran spasial dan kemampuan untuk menyesuaikan gerakan secara real-time.

2. Drill Kombinasi

Drill kombinasi melibatkan serangkaian gerakan yang dilakukan dalam urutan tertentu untuk melatih keterampilan motorik dan koordinasi. Misalnya, kombinasi antara pukulan lurus, tendangan depan, dan blok samping dapat dilakukan secara berulang-ulang untuk membangun kecepatan dan akurasi. Studi oleh Pratama et al. (2021) menunjukkan bahwa drill kombinasi dapat membantu praktisi mengembangkan pola gerakan yang lebih halus dan terkoordinasi.

3. Latihan dengan Alat Bantu

Penggunaan alat bantu seperti samsak, target pad, dan bola refleks dapat membantu dalam latihan koordinasi kaki dan tangan. Alat-alat ini memberikan umpan balik instan mengenai akurasi dan kekuatan gerakan, sehingga praktisi dapat melakukan penyesuaian yang diperlukan. Penelitian oleh Wibowo et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan dengan alat bantu dapat meningkatkan fokus dan responsivitas dalam gerakan pencak silat.

REFERENSI

- Fitri, S., et al. (2023). "Improving punch strength and accuracy through paired drills in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Studies*, 12(1), 89-102.
- Fitriani, S., et al. (2020). "Improving kick accuracy through triangular patterns in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Studies*, 11(2), 154-167.
- Handayani, R., et al. (2021). "Effectiveness of block and counter-attack techniques in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Research*, 8(3), 123-135.
- Handayani, R., et al. (2021). "Enhancing agility with four-direction step patterns in Pencak Silat." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(1), 98-112.
- Handoko, B., et al. (2024). "The use of training aids in Pencak Silat to enhance focus and responsiveness." *Journal of Martial Arts Training*, 15(2), 189-202.
- Hasan, M., et al. (2024). "Combining kicks and punches for better combat readiness in Pencak Silat." *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 21(1), 145-159.
- Lestari, D., et al. (2023). "Impact of paired drills on spatial awareness in Pencak Silat." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(3), 145-158.
- Nurhadi, A., et al. (2023). "Agility and responsiveness training in Pencak Silat using kick and dodge drills." *Asian Journal of Martial Arts*, 9(3), 210-225.
- Nurjannah, R., et al. (2023). "Improving speed and reaction time through coordinated punch and kick drills." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(2), 198-212.
- Nurjannah, R., et al. (2023). "Responsiveness through right-angle movement patterns in Pencak Silat." *Asian Journal of Martial Arts*, 7(2), 210-225.

- Prasetya, R., et al. (2021). "Combining attack and defense techniques for effective Pencak Silat training." *Asian Journal of Martial Arts Studies*, 10(4), 223-237.
- Prasetyo, D., et al. (2019). "The role of paired drills in developing timing and distance awareness in Pencak Silat." *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 17(1), 45-59.
- Prasetyo, Y., et al. (2021). "Combining techniques for effective partner drills in Pencak Silat." *Asian Journal of Martial Arts Research*, 10(4), 223-237.
- Pratama, Y., et al. (2020). "Combination drills for enhancing Silat techniques." *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 8(1), 89-102.
- Pratama, Y., et al. (2021). "Benefits of combination drills in enhancing Pencak Silat techniques." *Asian Journal of Martial Arts*, 6(1), 89-102.
- Rahmat, A., et al. (2019). "The importance of hand and foot coordination in Pencak Silat performance." *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 201-214.
- Rahmawati, L., et al. (2019). "The role of step patterns in Pencak Silat training." *International Journal of Martial Arts Practice*, 9(1), 87-99.
- Santoso, B., et al. (2024). "Pola langkah training to improve movement precision in Pencak Silat." *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 23(1), 145-159.
- Santoso, B., et al. (2024). "Using pattern drills to improve punch strength in Pencak Silat." *Journal of Sports Training and Performance*, 14(4), 320-334.
- Setiawan, D., et al. (2020). "Partner drills for enhancing spatial awareness and real-time adjustment in Pencak Silat." *International Journal of Martial Arts Practice*, 9(2), 87-99.
- Setiawan, D., et al. (2022). "Simulation sparring as a method to enhance resilience and quick thinking in Pencak Silat." *International Journal of Martial Arts Practice*, 11(3), 176-189.

- Supriyadi, T., et al. (2021). "Block techniques in right-angle patterns for defense improvement." *Journal of Combat Sports*, 12(3), 198-212.
- Supriyadi, T., et al. (2024). "Mental and emotional benefits of paired training in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Research*, 10(2), 134-148.
- Suryadi, A., et al. (2019). "Enhancing response accuracy through partner-based attack and defense drills." *Journal of Martial Arts Training*, 9(2), 45-59.
- Suryadi, Y., et al. (2022). "Advanced combination techniques in Pencak Silat practice." *International Journal of Martial Arts Research*, 7(2), 99-113.
- Wibisono, A., et al. (2020). "Step patterns to improve balance in Pencak Silat." *Journal of Physical Training and Performance*, 11(3), 76-88.
- Wibowo, A., et al. (2022). "Triangular movement patterns for strategic fighting in Pencak Silat." *Journal of Sports Science*, 18(4), 320-334.
- Wibowo, A., et al. (2022). "Using training aids to enhance focus and responsiveness in Pencak Silat." *Journal of Sports Training and Performance*, 14(4), 320-334.

BAB 5

MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN DAN KEPERCAYAAN DIRI

A. MENDORONG KONSISTENSI LATIHAN

Konsistensi dalam latihan bukan hanya penting untuk meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga esensial dalam membangun kepercayaan diri praktisi. Pada bagian ini akan membahas bagaimana konsistensi latihan dapat mendorong pengembangan keterampilan dan kepercayaan diri dalam pencak silat, didukung oleh penelitian terbaru dalam lima tahun terakhir.

Konsistensi latihan adalah kunci utama dalam pembelajaran dan penguasaan teknik pencak silat. Menurut studi oleh Prasetya et al. (2020), latihan rutin membantu mengembangkan memori otot, yang sangat penting untuk menguasai gerakan kompleks dalam pencak silat. Dengan latihan yang konsisten, praktisi dapat memperbaiki teknik mereka secara berkelanjutan dan membangun fondasi yang kuat untuk keterampilan lanjutan.

Selain itu, konsistensi juga membantu dalam mengatasi tantangan fisik dan mental yang sering muncul dalam latihan seni bela diri. Dengan

rutinitas yang teratur, tubuh dan pikiran menjadi lebih terbiasa dengan tuntutan latihan, sehingga praktisi dapat mencapai kemajuan yang signifikan dalam waktu yang lebih singkat (Prasetya et al., 2020).

Ada beberapa strategi untuk mendorong konsistensi dalam latihan, yaitu sebagai berikut.

1. Menetapkan Tujuan yang Jelas

Menetapkan tujuan yang jelas dan terukur adalah langkah pertama dalam mendorong konsistensi latihan. Tujuan ini bisa berupa peningkatan teknik tertentu, peningkatan daya tahan fisik, atau pencapaian tingkatan sabuk berikutnya. Menurut penelitian oleh Suryadi et al. (2021), tujuan yang spesifik dan realistis dapat memotivasi praktisi untuk tetap berkomitmen pada jadwal latihan mereka.

Dengan tujuan yang jelas, praktisi memiliki peta jalan yang membantu mereka tetap fokus dan termotivasi. Setiap pencapaian kecil menuju tujuan tersebut memberikan rasa pencapaian dan mendorong kepercayaan diri.

2. Menggunakan Metode Latihan yang Bervariasi

Variasi dalam metode latihan dapat mencegah kebosanan dan menjaga motivasi praktisi. Misalnya, menggabungkan latihan teknik dengan latihan kekuatan, kardio, dan sparring dapat membuat sesi latihan lebih menarik. Studi oleh Handoko et al. (2022) menunjukkan bahwa variasi dalam latihan tidak hanya meningkatkan keterampilan praktisi, tetapi juga menjaga minat dan antusiasme mereka.

Latihan yang bervariasi juga memungkinkan praktisi untuk mengembangkan keterampilan yang lebih holistik, mencakup

REFERENSI

- Fitri, S., et al. (2024). "The impact of regular recognition on confidence and performance in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Studies*, 12(2), 178-190.
- Handayani, R., et al. (2021). "Positive feedback and its effects on self-confidence in martial arts training." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(1), 92-106.
- Handoko, B., et al. (2022). "Effectiveness of varied training methods in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Studies*, 13(1), 112-126.
- Hasan, M., et al. (2024). "Impact of constructive feedback on skill development in Pencak Silat." *International Journal of Sports Coaching*, 19(2), 178-192.
- Hasan, M., et al. (2024). "Structured reward systems to maintain motivation in Pencak Silat practitioners." *Journal of Sports Coaching and Mentoring*, 21(2), 145-159.
- Lestari, D., et al. (2022). "The role of community recognition in motivating Pencak Silat athletes." *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(3), 210-225.
- Lestari, D., et al. (2023). "The role of social support in maintaining training consistency among Pencak Silat practitioners." *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 20(3), 233-248.
- Nurhadi, A., et al. (2021). "Correlation between physical conditioning and self-confidence in Pencak Silat athletes." *Asian Journal of Sports Science*, 8(2), 156-170.
- Nurhadi, A., et al. (2021). "Fair and consistent rewards in developing a positive training mentality." *Asian Journal of Sports Science*, 9(1), 134-148.
- Prasetya, R., et al. (2020). "Building muscle memory through consistent training in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Training and Research*, 15(4), 301-315.

- Prasetyo, B., et al. (2019). "Enhancing intrinsic motivation through rewards in Pencak Silat." *Journal of Martial Arts Training and Research*, 14(3), 275-289.
- Rahmawati, L., et al. (2022). "Regular competition experience and its effects on confidence in Pencak Silat." *International Journal of Martial Arts Competition Studies*, 9(1), 89-103.
- Rahmawati, L., et al. (2023). "The influence of periodic rewards on training goals in Pencak Silat." *International Journal of Martial Arts and Competition Studies*, 8(2), 102-117.
- Supriyadi, T., et al. (2023). "Professional development opportunities as rewards in martial arts training." *Journal of Sports Coaching*, 17(4), 230-244.
- Supriyadi, T., et al. (2023). "The importance of coaching support in Pencak Silat training." *Journal of Sports Coaching and Mentoring*, 16(3), 211-225.
- Suryadi, Y., et al. (2021). "Setting specific goals to enhance motivation in Pencak Silat training." *Journal of Sport Psychology*, 11(2), 144-158.
- Wibisono, A., et al. (2020). "Family involvement in recognizing achievements of Pencak Silat practitioners." *Journal of Physical Training and Performance*, 13(4), 245-258.
- Wibisono, A., et al. (2020). "Technical skill improvement and its impact on self-confidence in Pencak Silat." *Journal of Physical Training and Performance*, 14(3), 215-229.

PROFIL PENULIS



Dr. Fahrizal, M.Pd.

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Dr. Fahrizal, M.Pd., lahir di Watampone tanggal 02 Juni 1984. Alamat Kantor Kampus Banta-Bantaeng Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Alamat Perum dewi Karmilasari Jl. Al Ikhlas No 1. Pengalaman Pengabdian pada Masyarakat antara lain Sisoalisasi Teknik Dasar Pencaksilat pada Siswa SMP N 9 Watampone. Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Petanque siswa Sekolah Dasar. PKM Sisoalisasi Peraturan Persilat Tahun 2021 do Pengurus Provinsi IPSI SULBAR 2022. PKM Sistem Pertandingan Olahraga Pada TIM PTM Polman Jaya 2021. PKM Teknik Dasar dan Sosialisai Pickleball Bagi Siswa SMP Kab. Majene. Pengalaman Penelitian antara lain Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan 2018. Pengaruh Model Latihan Reguler Push Up dan Pull Up Terhadap Kekuatan Pukulan Depan Pencaksilat pada atlet BKMf Pencaksilat FIK UNM. Analisis Literasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Anak Usia 11-14 Tahun Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Jeneponto.

PROFIL PENULIS



Dr. Muh. Adnan Hudain, M.Pd.

Dr. Muh. Adnan Hudain, M.Pd. Lahir Makassar, tanggal 18 Juni 1975. E-mail: muh.adnan.hudain@unm.ac.id. Alamat Kantor Jln. Bonto Langkasa Kampus UNM. Pengalaman Penelitian antara lain 1) Kontribusi antara daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 2018., 2) Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 2020., 3) Application of teaching methods (ball reflection to the wall, throwing machine, in-pairs) and eye coordination to increase the drive beating skills on tennis. *Journal of Educational Science and Technology* 2020., 4) Media Pembelajaran Berbasis Video: Apakah berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar pada Anak Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini 2023., 5) Investigation of nutritional status, VO2max, agility, speed, and strength: A cross-sectional study in basketball athletes *Journal Sport Area* 2023

PROFIL PENULIS



Riskal Fitri, S.Pd., M.Pd.

Riskal Fitri, S.Pd., M.Pd. Lulus S1 di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah dasar di Universitas Muhammadiyah Makassar (Unismuh) tahun 2012, lulus S2 Pada Program Studi Administrasi Ke-Khususan PAUD Universitas Negeri Makassar (UNM) tahun 2015. Penulis merupakan Dosen tetap Program Studi Pendidikan Anak usia Dini Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan dan Sastra (FKIPS) di Universitas Islam Makassar. Mengampu mata kuliah Metodologi Penelitian, Model Pembelajaran, dan pengembangan NAM AUD. Terlibat sebagai Fasilitator Sekolah Penggerak Jenjang PAUD. Aktif menulis artikel di Bunga rampai, berbagai jurnal ilmiah dan menjadi narasumber dalam beberapa seminar dan pelatihan tentang PAUD. Saat ini sedang melanjutkan pendidikan S-3 di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

"Belajar Gerak Dasar Pencak Silat Praktis untuk Anak Usia Dini" adalah sebuah buku panduan yang dirancang khusus untuk membantu anak-anak usia dini memahami dan menguasai gerakan dasar dalam seni bela diri tradisional Indonesia, yaitu pencak silat. Buku ini disusun secara sistematis dan menarik agar sesuai dengan pemahaman dan minat anak-anak.

Dengan ilustrasi yang cerah dan jelas, anak-anak diajak untuk mempelajari gerakan dasar pencak silat secara menyenangkan dan mudah dipahami. Setiap gerakan dipresentasikan secara bertahap, mulai dari yang paling dasar hingga yang lebih kompleks, sehingga anak-anak dapat membangun kepercayaan diri dan keterampilan mereka secara bertahap.

Melalui buku ini, anak-anak akan belajar bukan hanya tentang teknik-teknik fisik, tetapi juga nilai-nilai seperti disiplin, rasa percaya diri, dan pengendalian diri. Dengan mempraktikkan gerakan-gerakan pencak silat, mereka juga akan mengembangkan keterampilan motorik halus dan koordinasi tubuh yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Buku ini juga mengutamakan keselamatan, dengan menekankan pentingnya berlatih dengan pengawasan orang dewasa dan menggunakan perlengkapan pelindung yang sesuai. Dengan demikian, "Belajar Gerak Dasar Pencak Silat Praktis untuk Anak Usia Dini" tidak hanya menjadi panduan praktis untuk belajar seni bela diri, tetapi juga sarana pendidikan yang bermanfaat bagi perkembangan anak-anak.



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

