

## BAB 8 EVALUASI PENCAK SILAT

- 39 A. Aspek Antropometri
- 40 B. Aspek Fisiologis
- 51 C. Aspek Keterampilan Dasar
- 53 D. Aspek Mental Emosional
- 54 E. Instrumen Kemampuan Dasar
- 55 F. Pengukuran Daya Tahan Jantung
- G. Instrumen Kemampuan Dasar Pencak Silat

## DAFTAR ISI



## DAFTAR PUSTAKA

### BIWAYAT HIDUP

76

### KATA SAMBUTAN TOKOH PENCAK SILAT INTERNASIONAL

v

### KATA SAMBUTAN DEKAN FIK UNJ

vii

### KATA PENGANTAR EDISI KETIGA

ix

## BAB 1 PERKEMBANGAN PENCAK SILAT DAN NILAI-NILAI PENCAK SILAT

1

A. Perkembangan di Tanah Melayu

2

B. Perkembangan Pencak Silat di Tanah Air

3

C. Perkembangan Pencak Silat di Negara Brunei Darussalam

8

D. Perkembangan Pencak Silat di Thailand

10

E. Perkembangan Pencak Silat di Vietnam

12

F. Perkembangan Pencak Silat di Australia

14

G. Perkembangan Pencak Silat di Afrika Selatan

15

H. Nilai-nilai Pencak Silat

16

## BAB 2 TEKNIK DASAR

25

Keterampilan Pencak Silat

26

1. Kuda-kuda

26

2. Sikap Pasang

28

3. Pola Langkah

32



	4. Belaian	36
	5. Hindaran	39
	6. Serangan	40
	7. Tangkapan	51
	<b>BAB 3 KATEGORI TANDING</b>	<b>53</b>
	A. Pertandingan Kategori Tanding	54
	B. Ciri Khas Pertandingan Pencak Silat	55
	<b>BAB 4 KATEGORI TUNGGAL</b>	<b>75</b>
	A. Jurus Tunggal	75
	B. Perlengkapan Bertanding	76
v	C. Tahapan Pertandingan	77
iv	D. Waktu Pertandingan	77
ix	E. Tata Cara Pertandingan	77
	F. Ketentuan Bertanding	78
	G. Hukuman	79
1	H. Penilaian	80
2	I. Penentuan dan Pengumuman Pemenang	80
3	<b>BAB 5 KATEGORI JURUS GANDA</b>	<b>111</b>
10	A. Aturan Perlombaan	112
12	B. Teknik-teknik Kategori Jurus Ganda	116
14	<b>BAB 6 KATEGORI JURUS REGU</b>	<b>123</b>
15	A. Aturan Perlombaan	124
16	B. Rangkaian Baku Beregu	128
22	<b>BAB 7 WASIT-JURI</b>	<b>155</b>
26	A. Pengertian Wasit-Juri	155
26	B. Pedoman Mewasiti	156
28		
32		



<b>BAB 8 EVALUASI PENCAK SILAT</b>	<b>173</b>
A. Aspek Antropometri	173
B. Aspek Fisiologis	174
C. Aspek Keterampilan Dasar	174
D. Aspek Mental Emosional	175
E. Instrumen Kemampuan Dasar Biomotorik	175
F. Pengukuran Daya Tahan Jantung-Paru	191
G. Instrumen Kemampuan Dasar Pencak Silat	196
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>207</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	<b>209</b>



Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

[revisi/02/01/2013]