



PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE

PANDUAN MATERI BAKU SENAM DASAR & JURUS DASAR

**Cabang BANJAR
Kalimantan Selatan**

**UNTUK KALANGAN SENDIRI
DILARANG MENGGANDAKAN TANPA SEIJIN PSHT CABANG BANJAR KAL - SEL**

Asas Kepemimpinan/Kepelatihan :

1. **Taqwa**
Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan sesungguhnya sehingga selalu ikhlas dan tunduk serta taat segala perintah-Nya dan larangan-Nya
2. **Ing Ngarso Sung Tulodo**
Seorang pemimpin harus berdiri di depan dan memberi tauladan yang baik, menjauhkan diri dari perilaku tidak terhormat
3. **Ing Madyo Mangun Karso**
Seorang pemimpin harus ikut bergiat serta menggugah semangat di tengah anak buahnya melalui hubungan dan dialog yang akrab, kekeluargaan, terbuka, obyektif, dan saling pengertian
4. **Tut Wuri Handayani**
Seorang pemimpin harus dapat memberikan dorongan dan mempengaruhi dari belakang dan menjauhkan sikap sewenang-wenang agar anak buahnya lebih bisa berprestasi
5. **Waspodo Purbo Waseso**
Seorang pemimpin selalu waspada serta sanggup dan berani mengoreksi yang benar pada anak buahnya, selalu berusaha mencegah pengaruh-pengaruh negatif yang dapat merusak mental, moral maupun disiplin anggota serta harus senang melihat anak buahnya yang mempunyai dedikasi yang tinggi dan prestasi yang baik
6. **Ambeg Paramerto**
Seorang pemimpin harus dapat memilih dengan tepat mana yang harus didahulukan, yang harus mendapat prioritas di dalam melaksanakan program kerjanya. Asas ini mengandung prinsip ekonomis, efektif, dan efisien untuk dapat mengambil tindakan yang tepat dan dengan resiko yang kecil
7. **Prasojo**
Seorang pemimpin tidak boleh mempunyai perilaku, tingkah laku yang berlebihan, harus kreatif dalam berpikir dan harus mampu menangani segala permasalahan yang dihadapi
8. **Setyo**
Seorang pemimpin harus mempunyai sikap loyal dan rela berkorban demi bawahan dan organisasi
9. **Gemi Nastiti**
Seorang pemimpin harus dapat membatasi penggunaan dan pengeluaran keuangan organisasi pada kepentingan yang tidak benar-benar diperlukan (dapat menghemat pengeluaran organisasi)
10. **Bloko**
Seorang pemimpin harus mempunyai kerelaan, keberanian, untuk mempertanggungjawabkan segala tindakannya, berani mengakui kesalahannya, mempunyai watak satria (tidak menutupi kekurangan ataupun kesalahannya)
11. **Legowo**
Seorang pemimpin harus mempunyai kemauan dengan rela serta ikhlas pada saatnya menyerahkan tanggung jawab dan kedudukan kepada generasi berikutnya

*"Gerak Lahir Luluh Dengan Gerak Batin.
Gerak Batin Tercermin Oleh Gerak Lahir"*

Batasan Materi :

A. Polos

(lama latihan 4 bulan), Min. Pertemuan : 30x

- Senam Massal : 1 - 30
- Senam Dasar : 1 - 30
- Jurus Tangan Kosong : 1A - 6

B. Jambon

(lama latihan 6 bulan), Min. Pertemuan : 40x

- Senam Massal : 1 - 40
- Senam Dasar : 1 - 60
- Jurus Tangan Kosong : 1A - 11B
- Senam Toya : 1 - 15

C. Hijau

(lama latihan 6 bulan), Min. Pertemuan : 44x

- Senam Massal : 1 - 50
- Senam Dasar : 1 - 70
- Jurus Tangan Kosong : 1A - 20B
- Senam Toya : 1 - 20
- Jurus Toya : 1 - 10
- Permainan Belati : 1 - 10

D. Putih

(lama latihan 8 bulan), Min. Pertemuan : 55x

- Senam Massal : 1 - 60
- Senam Dasar : 1 - 90
- Jurus Tangan Kosong : 1A - 35
- Senam Toya : 1 - 25
- Jurus Toya : 1 - 15
- Permainan Belati : 1 - 17

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah Subhanahu Wataala yang telah menganugerahkan keihlasan ketulusan dan kekuatan lahir batin sehingga proses pembukuan materi senam dan jurus serta pasangan PSHT untuk acuan dan referensi Para Kadang Kinasih Cabang Banjar Kalimantan Selatan dalam berlatih maupun melatih adik-adik siswa dalam rangka mengembangkan PSHT di ranah Martapura Barakat.

Saya selaku Ketua Cabang beserta jajaran Pengurus, dan Ketua Dewan Pertimbangan Cabang beserta jajarannya Mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada :

1. Mas Muhammad Rizwan Pelatih Cabang yg senantiasa memandu dan mengawasi para dulur yg terlibat dalam proses pembukuan materi ini
2. Para dulur yg menjadi peraga, photo grafer dan editor dalam kegiatan
3. Ketua Ranting Karang Intan Mas Junaidi yg senantiasa siap sedia memenuhi permintaan Ketua Cabang
4. Para Pini Sepuh Ranting Karang Intan yg sudah banyak membantu baik dukungan moril maupun materil
5. Seluruh Kadang Kinasih PSHT dan SH Cabang Banjar Kalimantan Selatan

Semoga gerak langkah mobah molah kita selalu dalam Ridha Allah Tuhan Semesta Alam, Amin Ya Mujibassailin

“ Jika datangmu tidak menggenapi, perginya pun tidak mengganjilkan, maka untuk apa kamu dilahirkan ”

Salam Persaudaraan

Martapura, Maret 2018

MUKADDIMAH

Bahwa sesungguhnya hakikat hidup itu berkembang menurut kodrat iramanya masing-masing menuju kekesempurnaan, demikian kehidupan manusia sebagai makhluk Tuhan yang terutama hendak menuju keabadian kembali kepada **causa-prima**, titik tolak segala sesuatu yang ada, melahui tingkat ketinggian, namun tidak setiap insan menyadari bahwa **apa yang dikejar-kejar itu telah tersimpan menyelinap dilubuk hati nuraninya**.

SETIA HATI sadar dan meyakini tentang hakiki hayati itu dan akan mengajak serta para warganya menyingkap tabir/tirai selubung hati nurani dimana **SANG MUTIARA HIDUP** bertahfa.

Pencak Silat, salah satu ajaran **SETIA HATI** dalam tingkat pertama berintikan seni olahraga yang mengandung unsur pembelaan diri untuk mempertahankan kehormatan, keselamatan, dan kebahagiaan dari kebenaran terhadap setiap penyerang.

dalam pada itu **SETIA HATI** sadar dan yakin bahwa sebab utama dari segala rintangan dan malapetaka serta **lawan kebenaran hidup yang sesungguhnya bukanlah insan, makhluk atau kekuatan yang ada diluar dirinya**, oleh karena itu pencak silat hanyalah syarat untuk mempertebal kepercayaan kepada diri sendiri dan mengenal diri pribadi.

Maka **SETIA HATI** pada hakikatnya tanpa mengingkari segala martabat-martabat keduniawian, tidak kandas/tenggelam pada pelajaran pencak silat sebagai pendidikan ketubuhan saja, melainkan lanjut menyelami kedalam lembaga pendidikan kejiwaan untuk **memiliki sejauh-jauh kepuasan hidup abadi lepas dari pengaruh rangka dan suasana**.

Sekedar memenuhi syarat bentuk lahir, disusunlah organisasi **Persaudaraan SETIA HATI TERATE**, sebagai **ikatan antar saudara S.H.** dan lembaga yang bergawai sebagai **pembawa dan pemancar cita**.

SENAM DASAR

SD 1



1



2



3



4

SD 2



1



2



3



4

SD 3



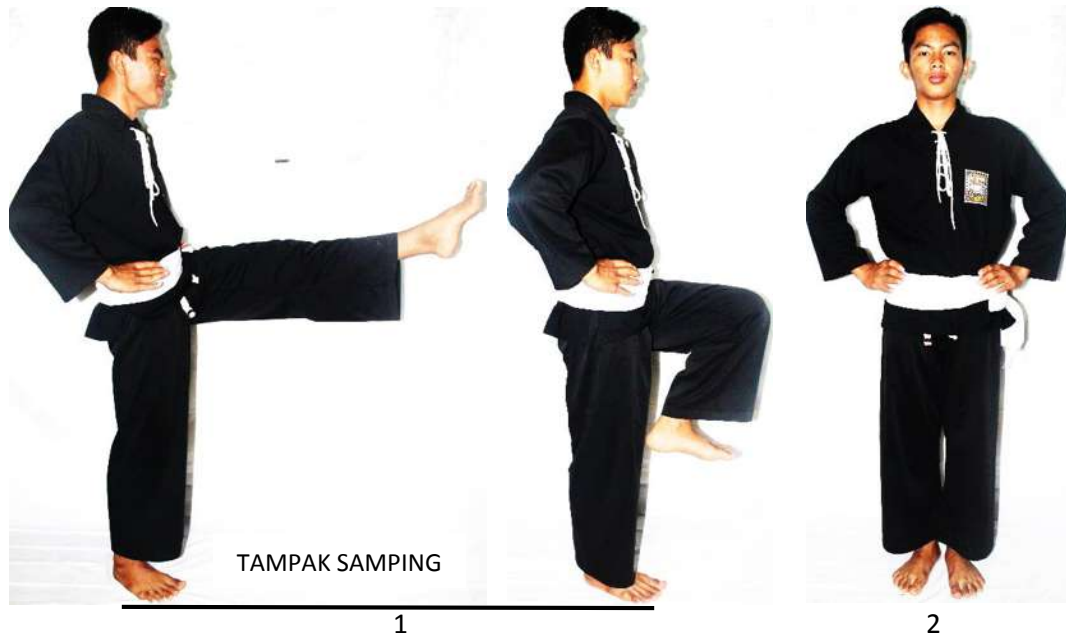
SD 4



SD 5



SD 6



SD 7



SD 8



1



2

SD 9



1



2

SD 10



1



2

SD 11



SD 12



SD 13



SD 14



SD 15



SD 16



SD 17



SD 18



SD 19



SD 20



SD 21



SD 22



SD 23



SD 24



SD 25



SD 26



SD 27



SD 28



SD 29



SD 30



TENDANGAN A DAN KARATAN

SD 31



1

TAMPAK SAMPING



3

TAMPAK SAMPING



4

SD 32



1



2



3



4

SD 33



SD 34



SD 35



SD 36







1



2



3



4



5

SD 39



SD 40



SD 41



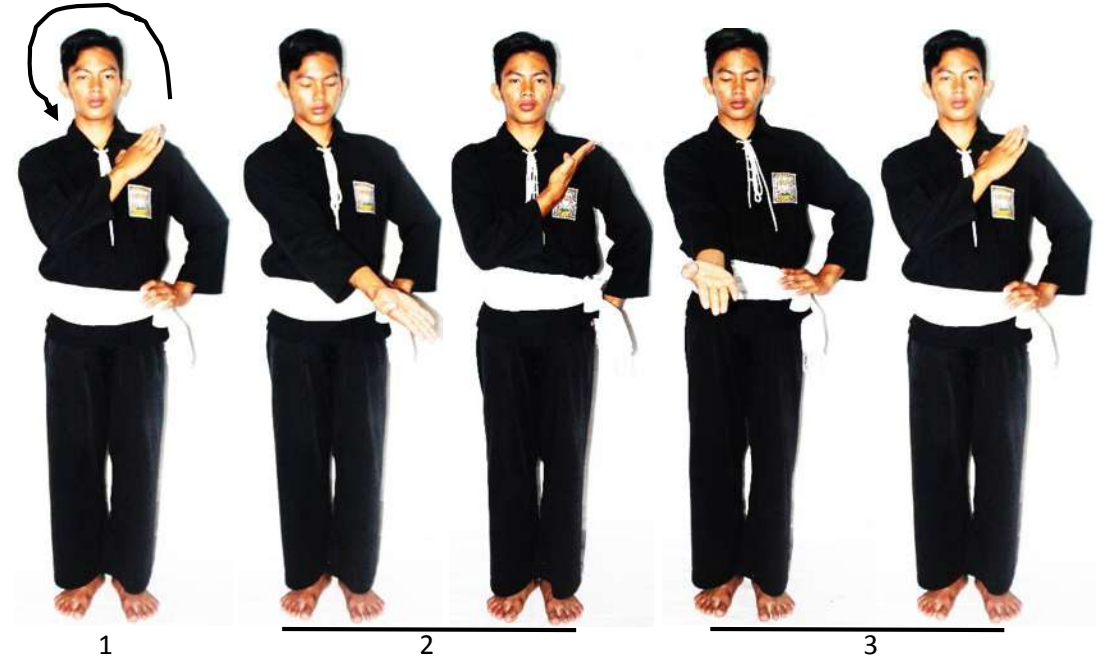
SD 42



SD 43



SD 44



SD 45



SD 46



SD 47



SD 48



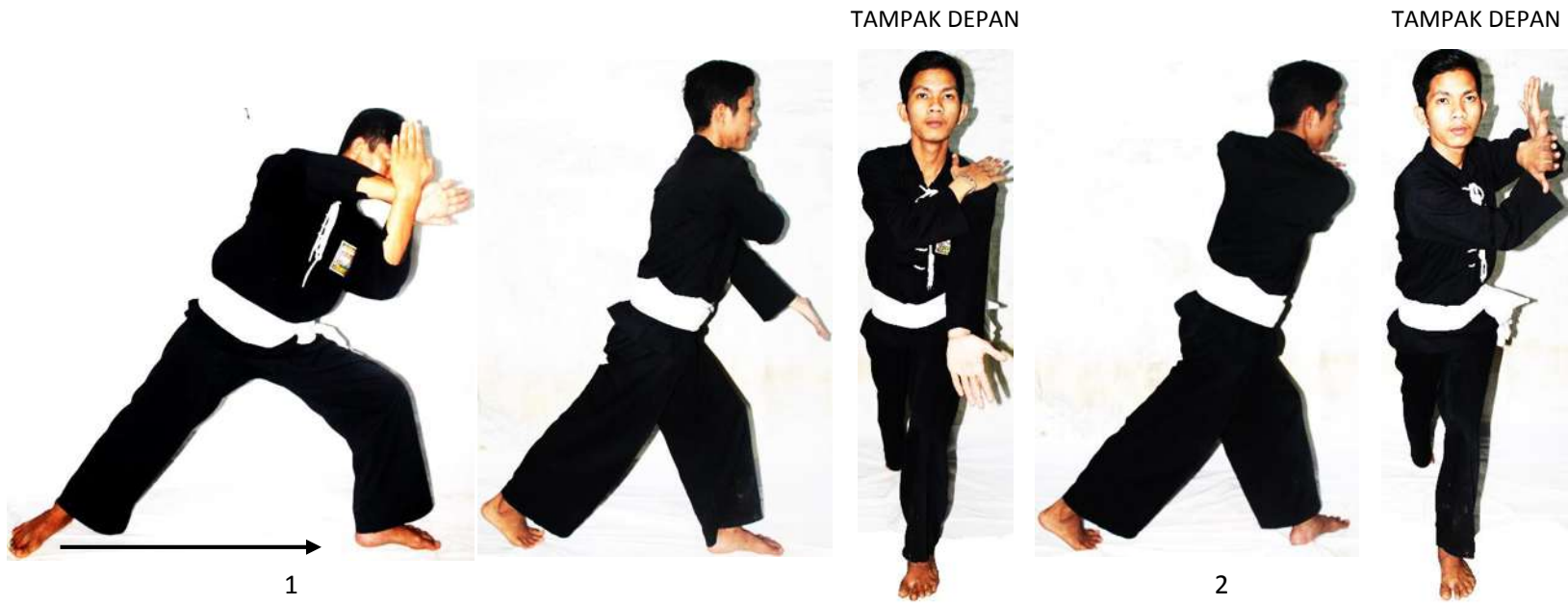
SD 49



SD 50



SD 51



SD 52



SD 53



SD 54



SD 55



1

TAMPAK SAMPING

2

SD 56



1

2

SD 57



1

2

SD 58



1

2

SD 59



TAMPAK DEPAN



1



2

SD 60



TAMPAK DEPAN



1



2



SD 61



1



2



3



4

SD 62



1

2

3

4

SD 63



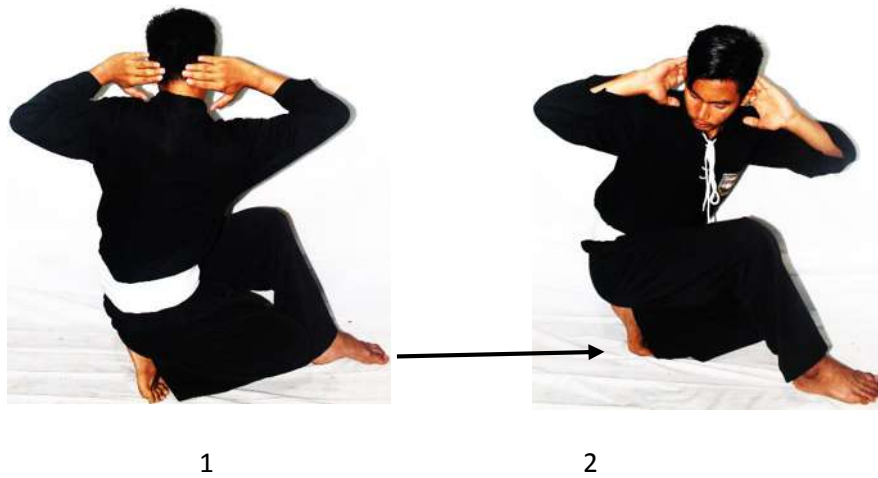
SD 64



SD 65

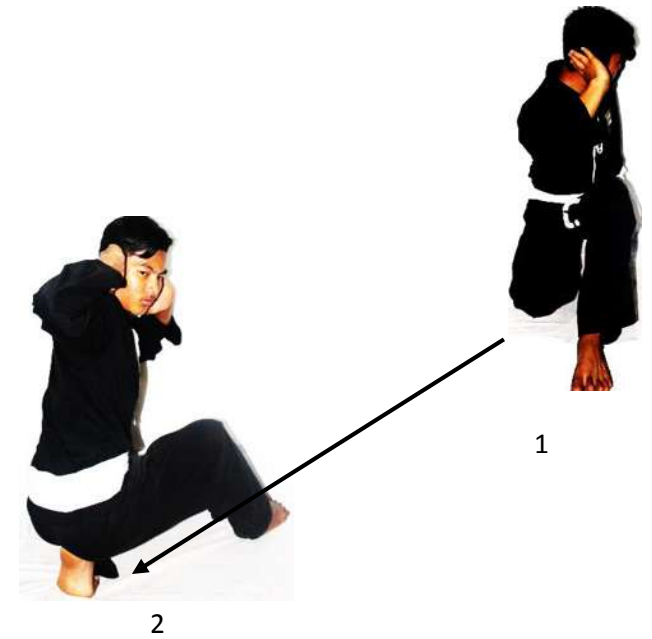


SD 66



Loncat dengan kaki yang didepan

SD 67



Loncat dengan kaki yang dibelakang

SD 68



SD 69



SD 70



SD 71



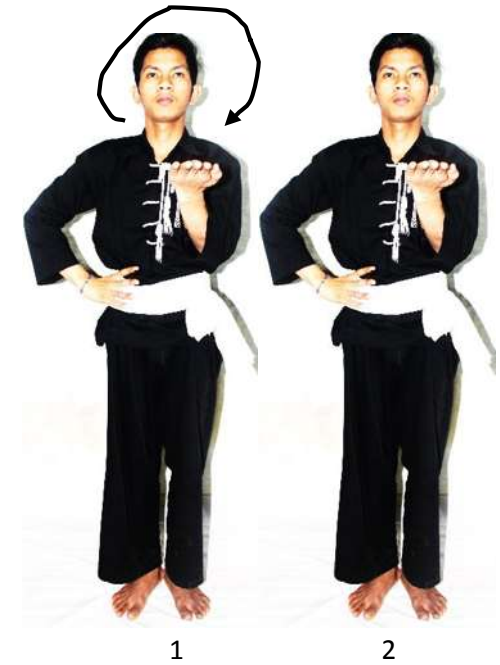
SD 72



SD 73



SD 74



SD 75



SD 76



SD 77



SD 78



SD 79



SD 80



1

2

3

SD 81



1

TAMPAK DEPAN

2

SD 82



1

TAMPAK DEPAN

2

SD 83



1



2

SD 84



1



2



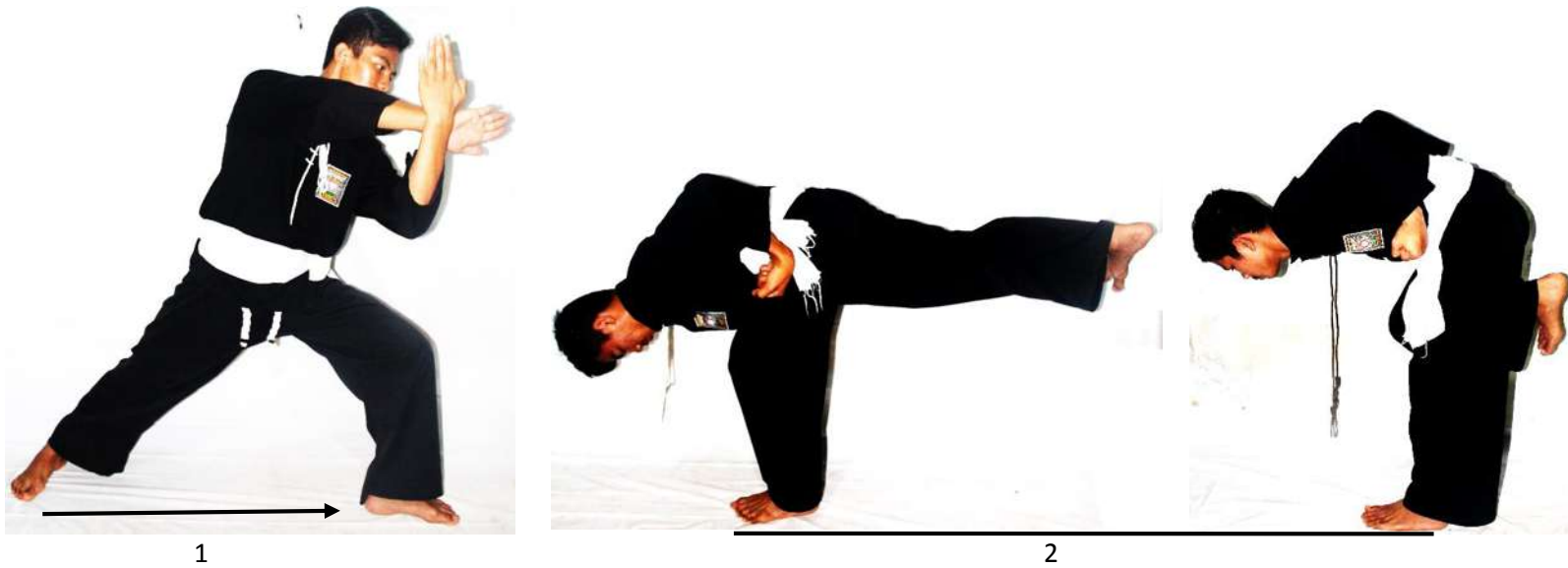
3

SD 85



2

SD 86



SD 87



1



2



3



4

SD 88



1



2



3



4

SD 89



1



2



3



4

SD 90



1



2



3



4



5



6



7



Sikap seorang Pelatih :

1. Jujur, Adil dan Bijaksana
2. Berani
3. Tidak suka memojokkan siswa
4. Tidak memuji siswa dalam keadaan tertentu
5. Jeli terhadap lingkungan sekitarnya
6. Tidak suka mengada-ada
7. Mampu menjaga nama baik Persaudaraan Setia Hati Terate
8. Rasa memiliki dan bertanggung jawab dalam hal pembentukan mental dan fisik seorang siswa
9. Mengetahui dan menghormati batasan dan wewenang pelatih/warga yang lain

Disiplin Pelatih :

1. Datang tepat pada waktunya
2. Berpakaian lengkap
3. Memiliki konsep atau rencana dalam kepelatihannya
4. Melaksanakan apa yang telah direncanakan

Prinsip Pelatih :

1. Tidak menggunakan ide siswa dalam pelaksanaan latihan.
Yang dimaksud disini adalah pelatih harus mampu berkeaktifitas dan tidak meminjam ide siswa dalam metode dan sistem pelaksanaan latihan
Sepandai-pandainya siswa, dia tetaplah siswa
3. *Sugih tanpo bondo* (kaya tanpa harta), *digdoyo tanpo aji* (mampu menyelesaikan permasalahan tanpa kesaktian), *nguluruk tanpo bala* (mampu menyelesaikan permasalahan tanpa melibatkan orang lain), *menang tanpo ngasorake* (menang tanpa kesombongan)
4. *Anderbine* dan *Anderbeni* (mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa memiliki)

Pelatih dituntut untuk dapat :

1. Memberi contoh gerakan
2. Memberi aba-aba
3. Mengevaluasi gerak siswa dan membentuk sikap gerak siswa
4. Memotivasi siswa

*"Gerak Lahir Luluh Dengan Gerak Batin,
Gerak Batin Tercermin Oleh Gerak Lahir"*

JURUS DASAR

JD 1A



1



2



3



4

JD 1B



1



2



3



4

JD 2A



1

Stand B



2



3



4



5



6



7



8

JD 2B



1



2



3



4



5



6



7



8

JD 3A



Stand B

1



2



3



4



5



6



7



8



9

J D 3B



1



2



3



4



5



6



7



8



JD 4A



1



2



3



4



5



6





7



8



9

J D 4B



1



2



3



4



5



6



7



8



9

JD 4C



1

Stand B



2



3



4



5



6



7



8



9

J D 4D



1



2



3



4



5

6



7

8

9

JD 5



JD 6



JD 7A



1



2



JD 7B



1



2



J D 8A



1



2



J D 8B



1



2



JD 8C



Stand A

1



2



JD 9



Stand B

1



2



TAMPAK DEPAN

J D 10A



1



2





1



2



JD 11A



Stand A

1

2

JD 11B



Stand A

1

2

JD 12



JD 13



J D 14A



J D 14B



J D 15



1

2

J D 16 A1



Stand B

1

2



JD 16 A2



Stand B

1

2



J D 16B



Stand B

1

2

JD 17A



1



2





1



2



JD 18A



1



2





Stand B

1



2





1



2





Stand B

1



2





1



2





Stand B

1



2



JD 21



1



2



TAMPAK DEPAN



JD 22



1



2





TAMPAK DEPAN

J D 23A



1



2



J D 23B



1



2



J D 24A



1



2





1



2



J D 25A



1

2

Pasang

J D 25B



Stand B

1

2



J D 26



1



2





J D 27A1



1



2

J D 27A2



1



2

J D 27A3



1



2



J D 27B



1



2

J D 28



J D 29A

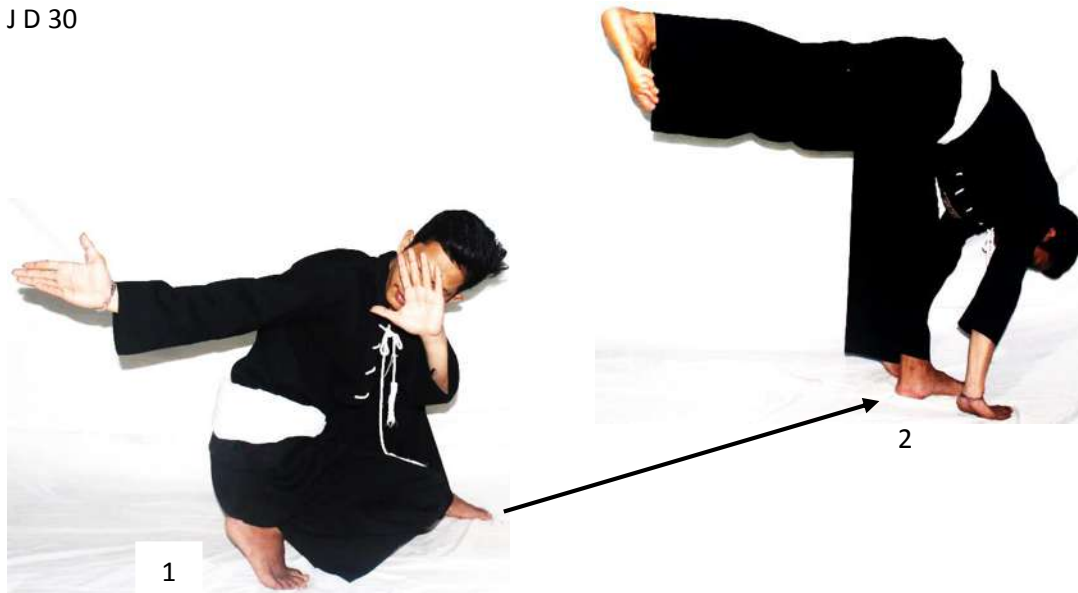


J D 29B



Loncat dengan kaki yang diduduki

J D 30



Loncat dengan kaki depan

JD 31



JD 32





1



TAMPAK SAMPING



2





1



2





1



2



3



4

PASANG



1



2



3



4



5, 6



7



8



9



10



11



12, 13



14



15



16



17



18,19



20



21, 22



23



24



25



26



27



28, 29



30, 31



32, 33



34



35

**8 PASANG
PESILAT**





SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA :



M. RIZWAN

Sebagai
PESERTA
DALAM KEGIATAN

**BIMBINGAN TEKNIS PELATIH IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA
PERSAUDARAAN "SETIA HATI TERATE"
TINGKAT CABANG YANG DILAKSANAKAN PADA TANGGAL
15 -17 JULI 2016 DI BANJARBARU – KALIMANTAN SELATAN**

**IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA
PROVINSI KALIMANTAN SELATAN**

Drs. WIDARTA
Sekretris Umum

**PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
PROVINSI KALIMANTAN SELATAN**



Drs. SIMUN SOFYAN, MM
Kordinator Wilayah

PENUTUP

Demikian Materi Senam dan Jurus PSHT ini disusun untuk menjadikan acuan dalam berlatih dan realisasi pelaksanaan pengembangan Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terete di ranah Banjar Kalimantan Selatan. Semoga apa yang diharapkan segenap Aktivis dan Kadang Kinasih PSHT Cabang Banjar dalam rangka pengabdian tulus pada organisasi PSHT terhadap amanah yang diamanahkan seiring dengan tatanan lahir, pikir dan tatanan batin Selalu berada di Hadhirat Tuhan Semesta Alam. *Amin Ya Rhab.*

“ Selama matahari masih bersinar, Selama bumi masih dihuni Manusia, Selama itu pula Persaudaraan Setia Hati Terate Tetap Kekal Jaya Abadi Untuk Selama lamanya ” *(Amin Ya Mujiassailin)*

Martapura, Maret 2018

PSHT Cabang Banjar Kalimantan Selatan

Ketua DPC

Eko Nur Sujarwo



Ketua Cabang

Khairul, S.Sos, S.Pd