

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik sikap pasang kuda-kuda (sikap kuda-kuda tengah, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda samping kanan).
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik sikap pasang dan kuda-kuda (sikap pasang kuda-kuda tengah, sikap pasang kuda-kuda kaki kiri, sikap pasang kuda-kuda kaki kanan, sikap pasang kuda-kuda depan, sikap pasang kuda-kuda serong kiri depan, sikap pasang kuda-kuda serong kanan depan, sikap pasang kuda-kuda serong kiri belakang, dan sikap pasang kuda-kuda serong kanan belakang).



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik pola langkah (langkah lurus, langkah zig-zag, langkah huruf U, langkah huruf S, langkah segitiga, dan langkah segi empat).
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik pukulan (pukulan depan, pukulan samping, pukulan atas, pukulan bandul, dan pukulan melingkar).



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)





Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik tendangan (tendangan depan, tendangan samping kanan, tendangan samping kiri, tendangan sabit, dan tendangan huruf T).
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik tangkisan (tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, tangkisan bawah, dan tangkisan tengah).
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik elakan (hindaran hadap, hindaran sisi, hindaran angkat kaki, dan hindaran kaki silang).



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)





Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

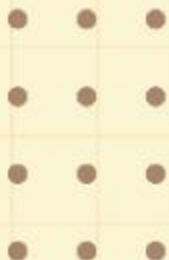
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat berlatih).
- Regulasi diri, yaitu mengatur kegiatan, beristirahat, dan membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama saat latihan.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

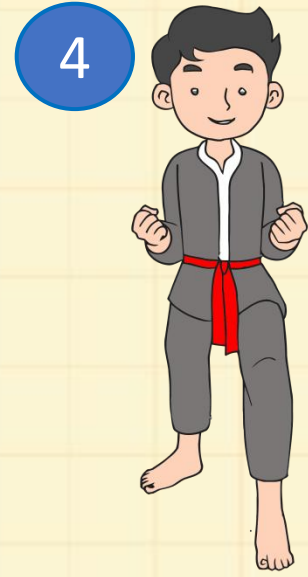
Bernalar kritis:

- Merefleksi pemikiran dan proses berpikir, seperti membaca kekuatan dan kelemahan lawan.



Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam pencak silat. Amati gambar-gambar berikut.



Mencari dan Menemukan Gerak

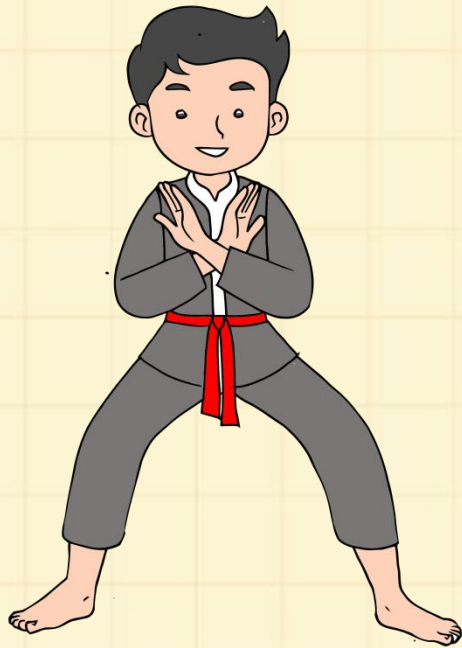
Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam pencak silat. Amati gambar-gambar berikut.



Lalu, tuliskan gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

A. Sikap Pasang Kuda-Kuda

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang Kuda-Kuda



sikap pasang kuda-kuda tengah



sikap pasang kuda-kuda silang

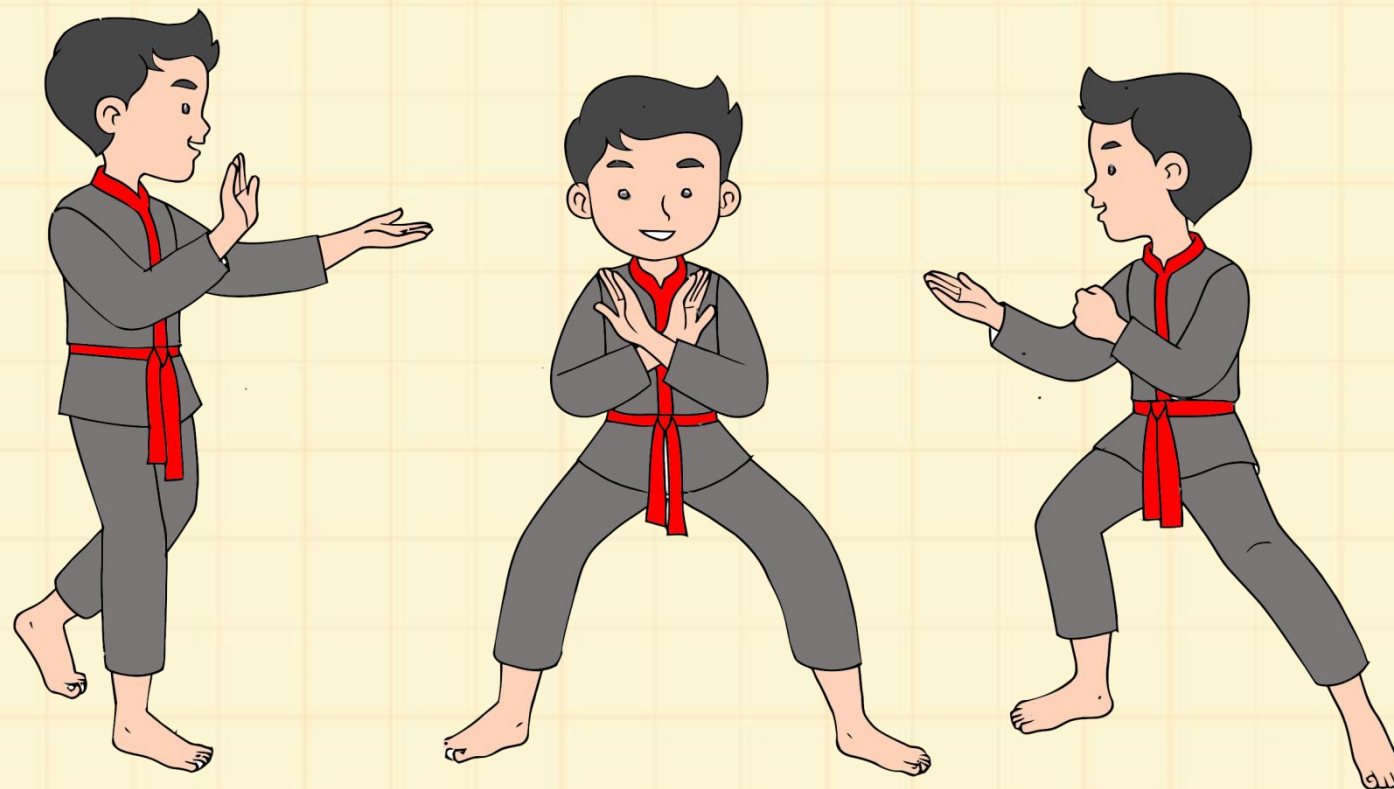


sikap pasang kuda-kuda samping kanan





2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang Kuda-Kuda

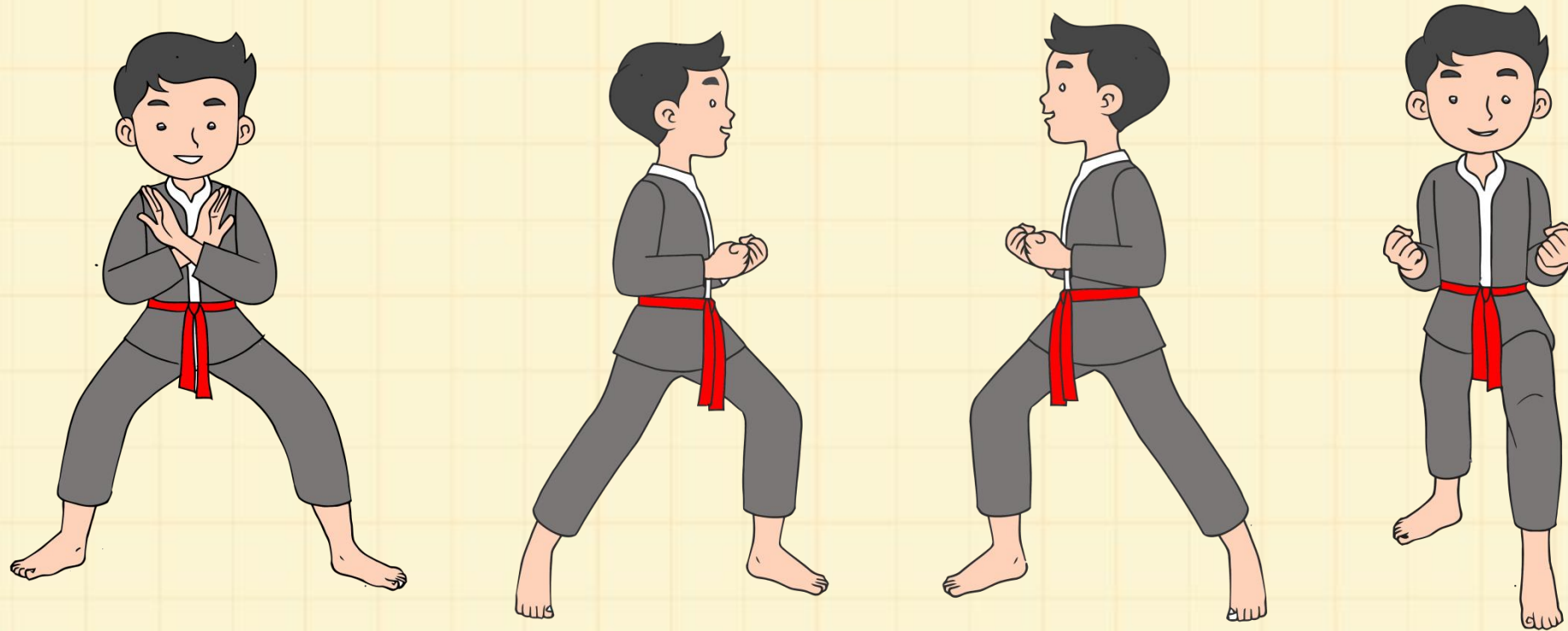


Perhatikan sudut kuda-kuda dan tangan yang dilingkari. Ketepatan kuda-kuda menentukan keseimbangan tubuh (perhatikan lingkaran di kaki pada gambar).



B. Sikap Pasang dan Kuda-Kuda

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda



sikap pasang yang dipadukan dengan sikap kuda-kuda

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda

Cara melakukan sikap pasang kuda-kuda tengah:

- Awali dengan sikap kedua kaki berada pada titik tengah.
- Gerakkan kaki kanan ke samping kanan sehingga kedua kaki membentuk kuda-kuda.
- Pandangan ke arah depan.



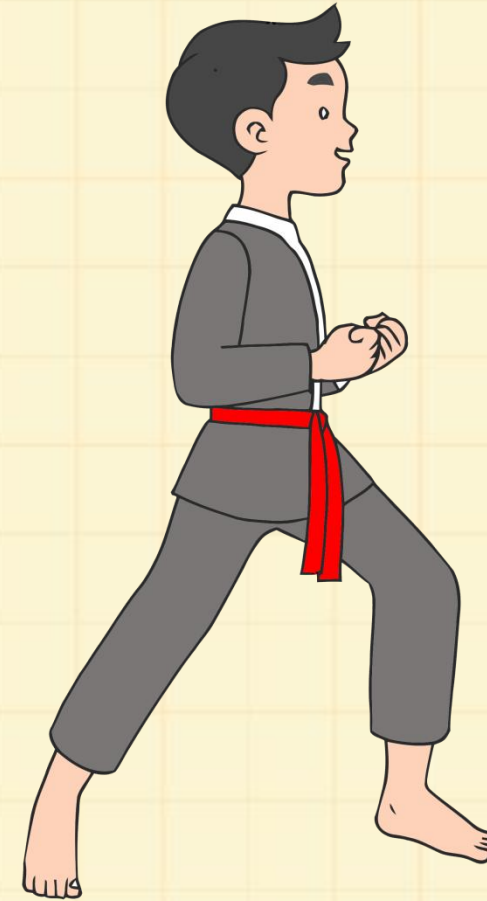
sikap pasang kuda-kuda tengah



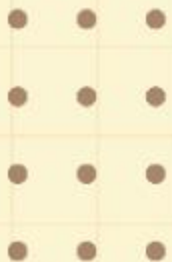
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda kaki kiri:

- Awali dengan sikap pasang.
- Putar badan ke samping kiri sehingga membentuk kuda kuda pada kaki kiri.
- Gerakkan kepalan tangan ke pinggang.
- Perhatikan posisi arah ujung kaki kanan.
- Badan tegak, pandangan ke arah depan.



kuda-kuda kaki kiri

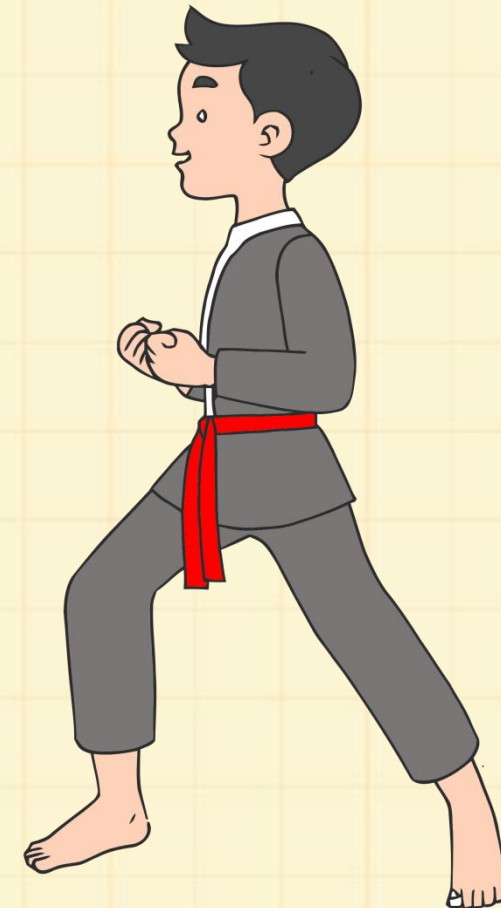


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda

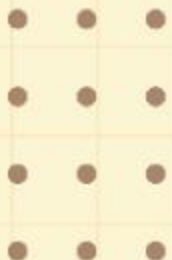


Cara melakukan kuda-kuda kaki kanan:

- Awali dengan sikap kuda-kuda kaki kiri.
- Putar badan ke samping kanan sehingga kuda-kuda beralih di kaki kanan.
- Badan tegak, kuda-kuda kuat.
- Pandangan ke arah depan.



kuda-kuda kaki kanan



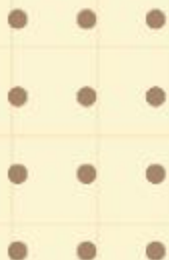
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda kaki depan:

- Awali dengan kuda-kuda kaki kanan. Kamu dapat menggerakkan kaki kanan ke depan untuk melakukan serangan balik.
- Gerakkan kaki kanan secara rapat ke titik tengah.
- Langkahkan kaki kanan ke depan (kuda-kuda depan).
- Pandangan ke arah depan.



kuda-kuda kaki depan



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda



Cara melakukan kuda-kuda serong kiri depan:

- Awali dengan kuda-kuda kiri depan, kemudian gerakkan kaki kanan ke titik tengah.
- Serongkan kaki kiri ke kiri depan.
- Pandangan ke arah depan.



kuda-kuda serong kiri depan



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda serong kiri belakang:

- Awali dengan kuda-kuda serong kanan depan.
- Gerakkan kaki kanan ke titik tengah, lalu serongkan kaki kiri ke kiri belakang.
- Kuda-kuda pada kaki kiri depan.



kuda-kuda serong kiri
belakang



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Sikap Pasang dan Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda serong kanan belakang:

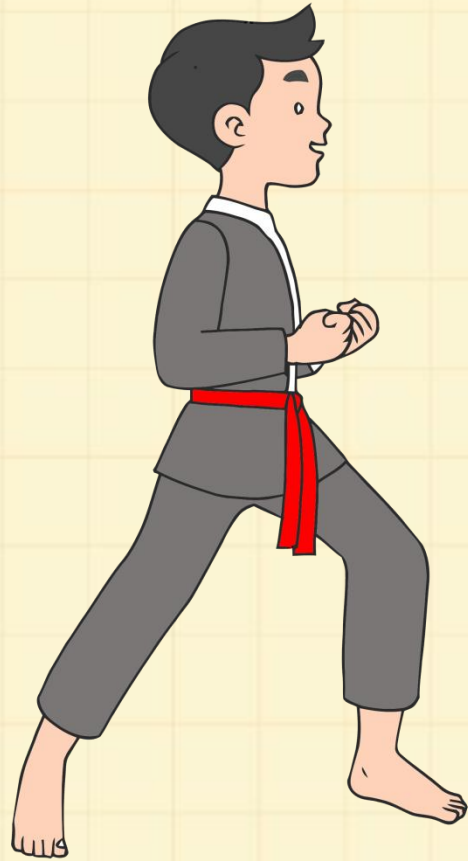
- Awali dengan sikap kuda-kuda serong kiri belakang.
- Gerakkan kaki kiri ke titik tengah, lalu serongkan kaki kanan ke kanan belakang.
- Badan tegak, pandangan ke arah depan.



kuda-kuda serong kanan belakang

C. Pola Langkah

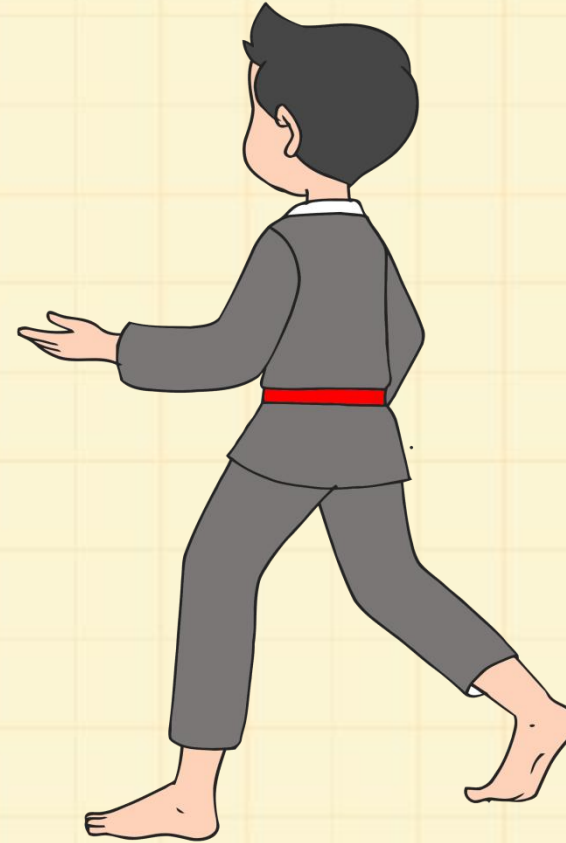
Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pola Langkah



pola langkah lurus



pola langkah zig-zag

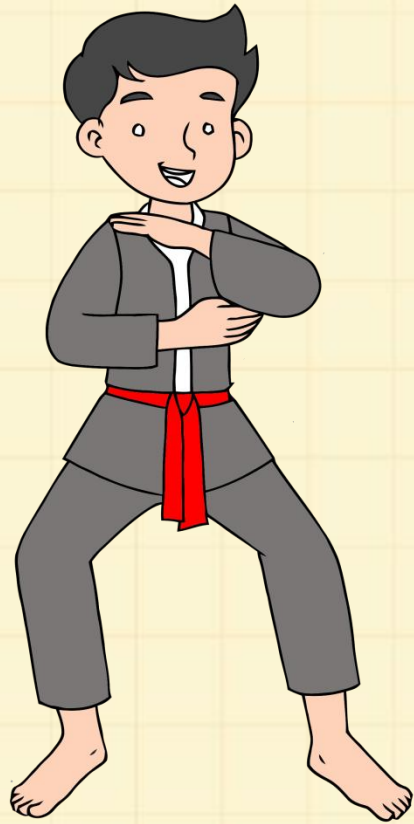


pola langkah huruf U



C. Pola Langkah

Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pola Langkah



pola langkah segitiga



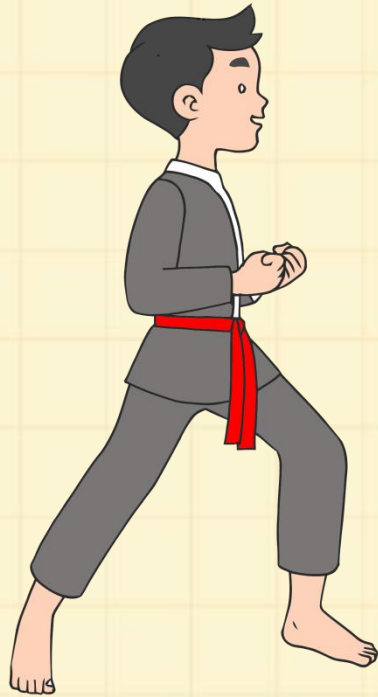
pola langkah huruf S



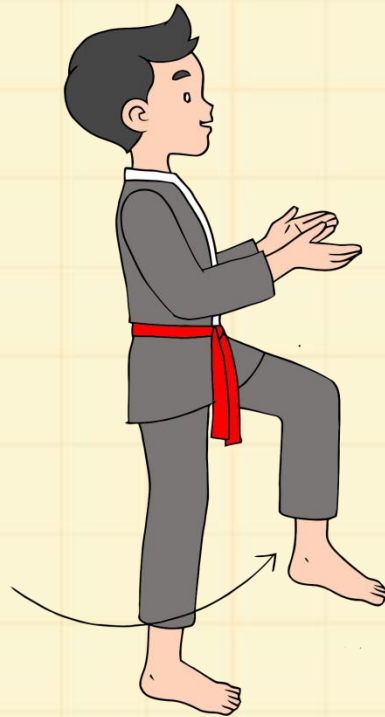
C. Pola Langkah

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pola Langkah

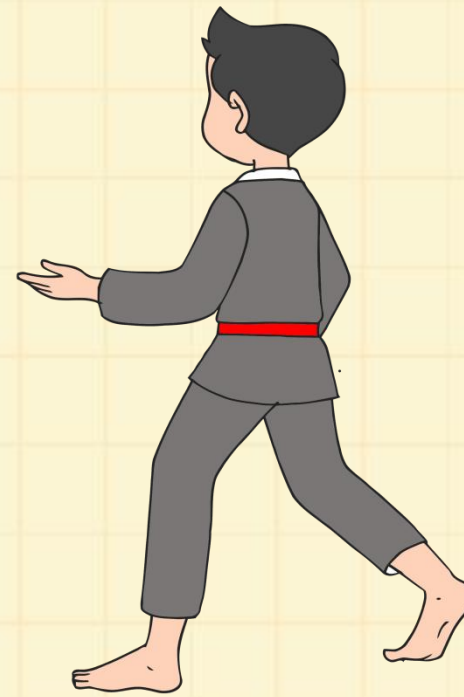
Tiga variasi gerak pola langkah



pola langkah lurus



pola langkah huruf U



pola langkah
putar huruf U



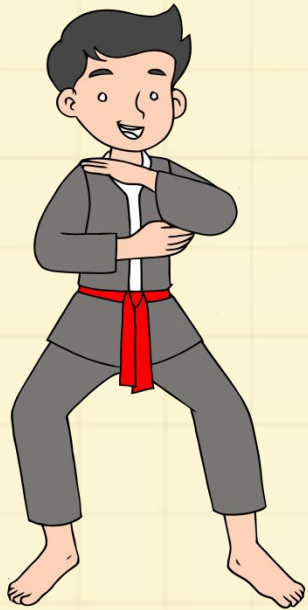
pola langkah zig-
zag



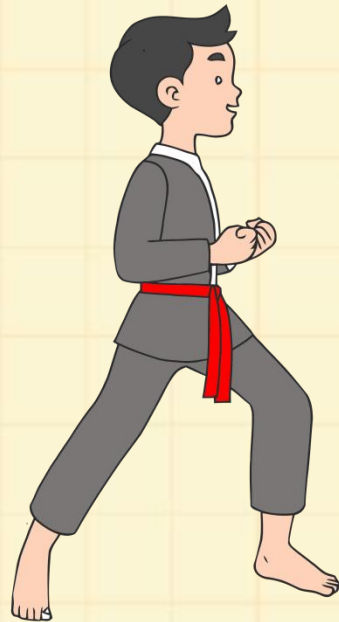
C. Pola Langkah

Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pola Langkah

Empat variasi gerak pola langkah



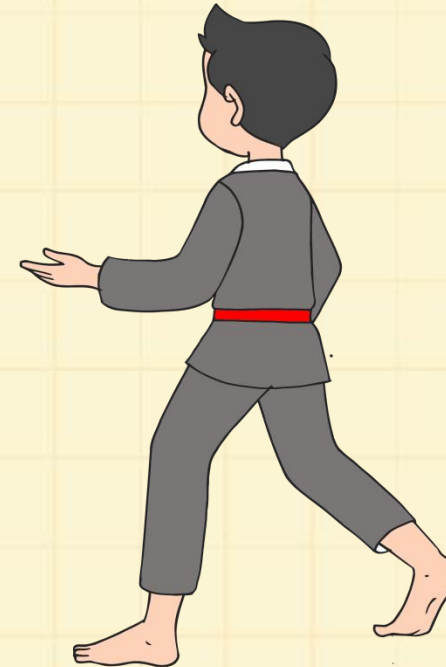
pola
langkah
segitiga



pola
langkah
lurus



pola
langkah
huruf U



pola
langkah lanjutan
huruf U



pola
langkah segi
empat

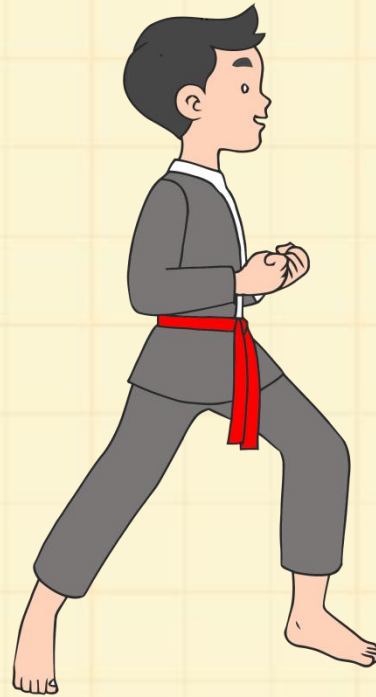
C. Pola Langkah

Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pola Langkah

Lima variasi gerak pola langkah



pola langkah huruf S



pola langkah lurus



pola langkah huruf U

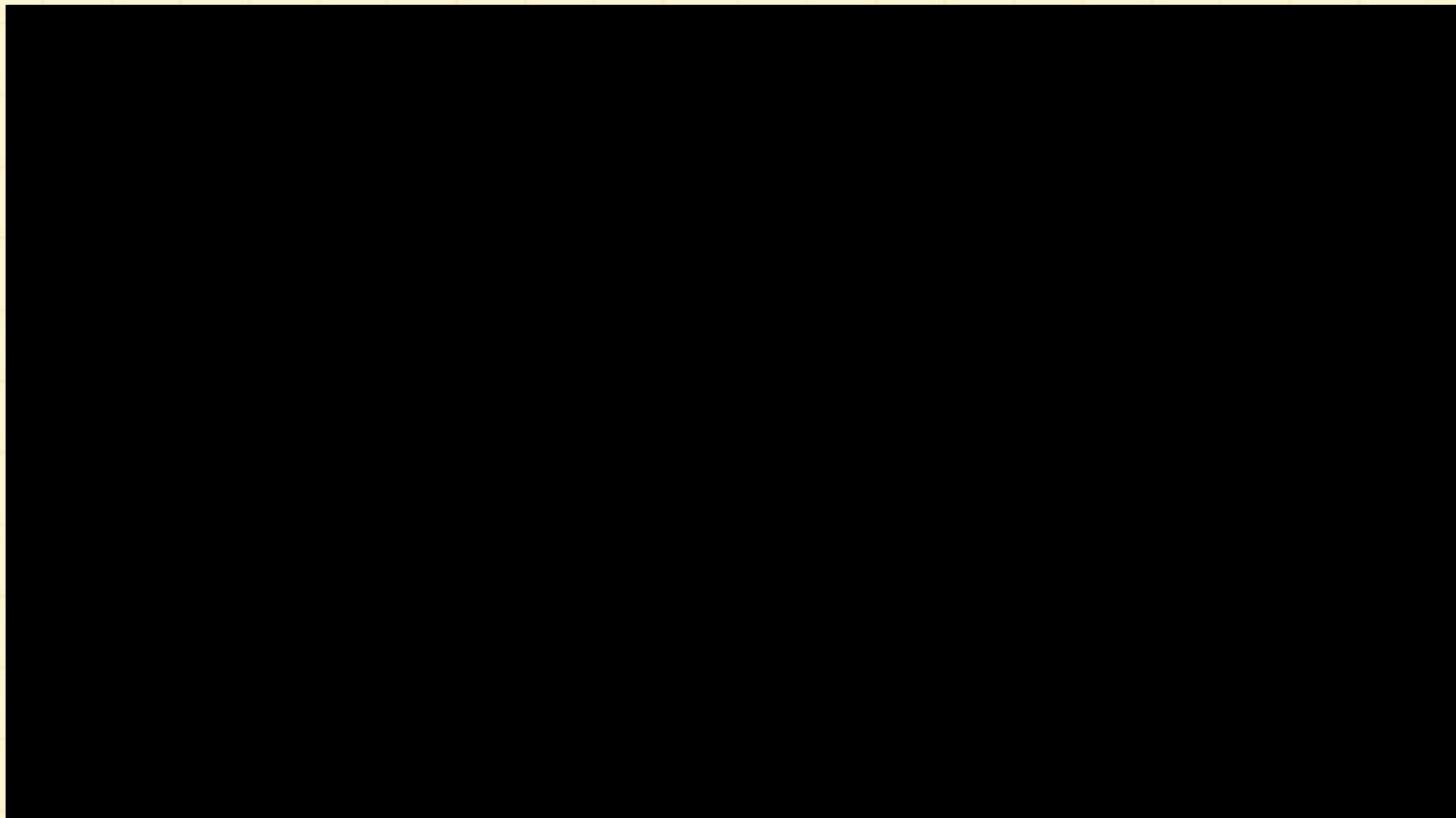


pola langkah zig-zag



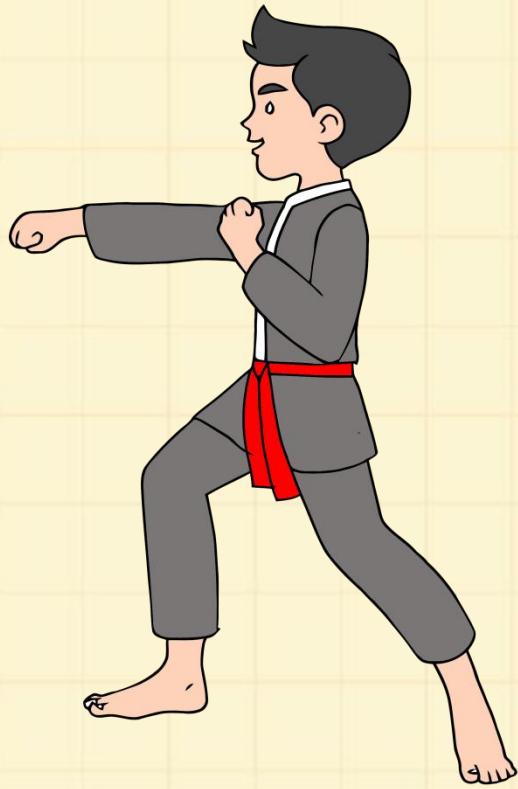


Video Pola Langkah



D. Pukulan

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pukulan



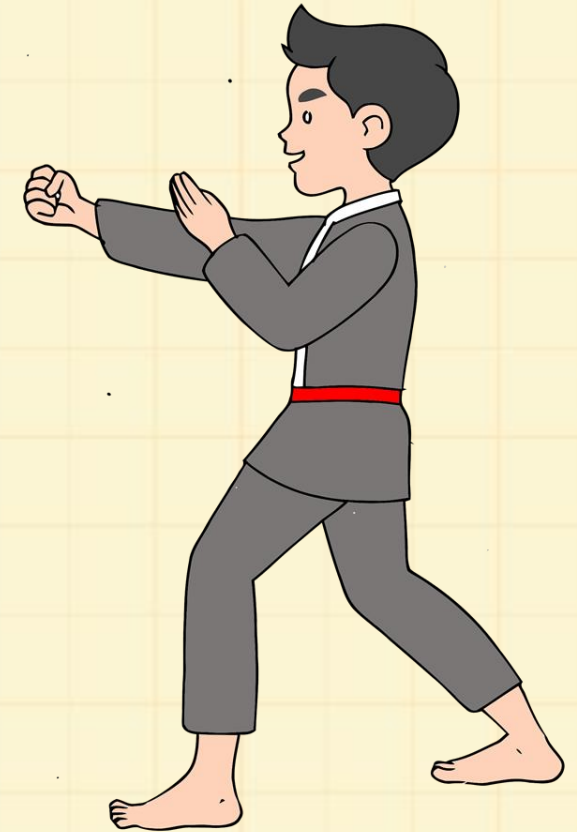
pukulan depan



pukulan atas



pukulan bandul



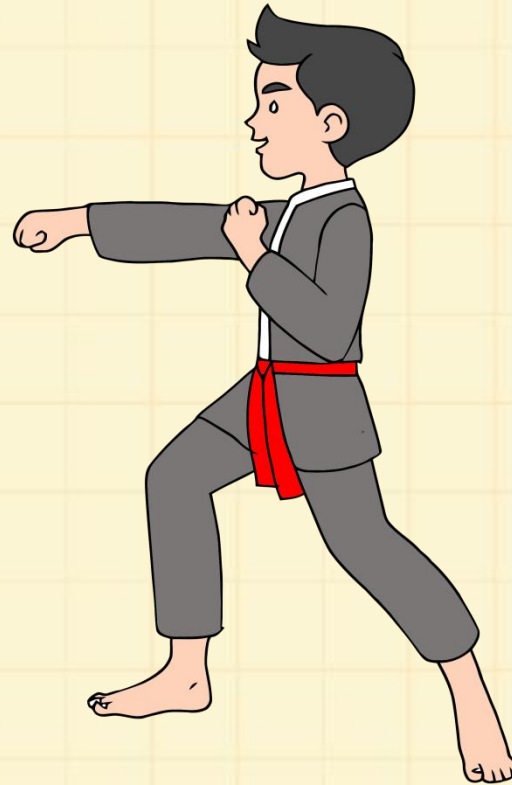
pukulan samping



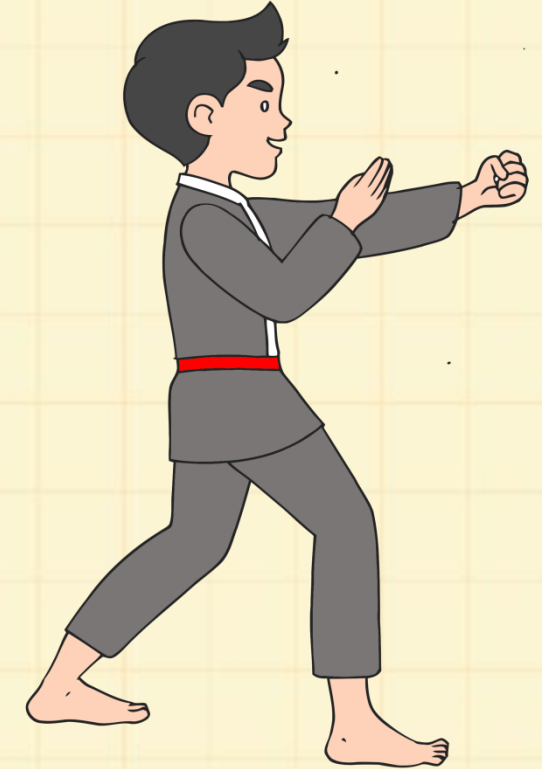
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan

Cara melakukan pukulan:

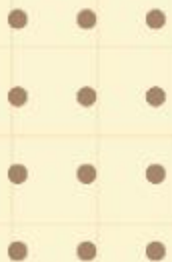
- Awali dengan sikap pasang kuda-kuda tengah.
- Lakukan gerak pukulan samping kanan dan kiri, pukulan depan lurus, dan pukulan depan atas.
- Lakukan gerak pukulan dilakukan secara berkesinambungan dan variatif dengan gerak pukulan yang sudah pelajari.



pukulan depan

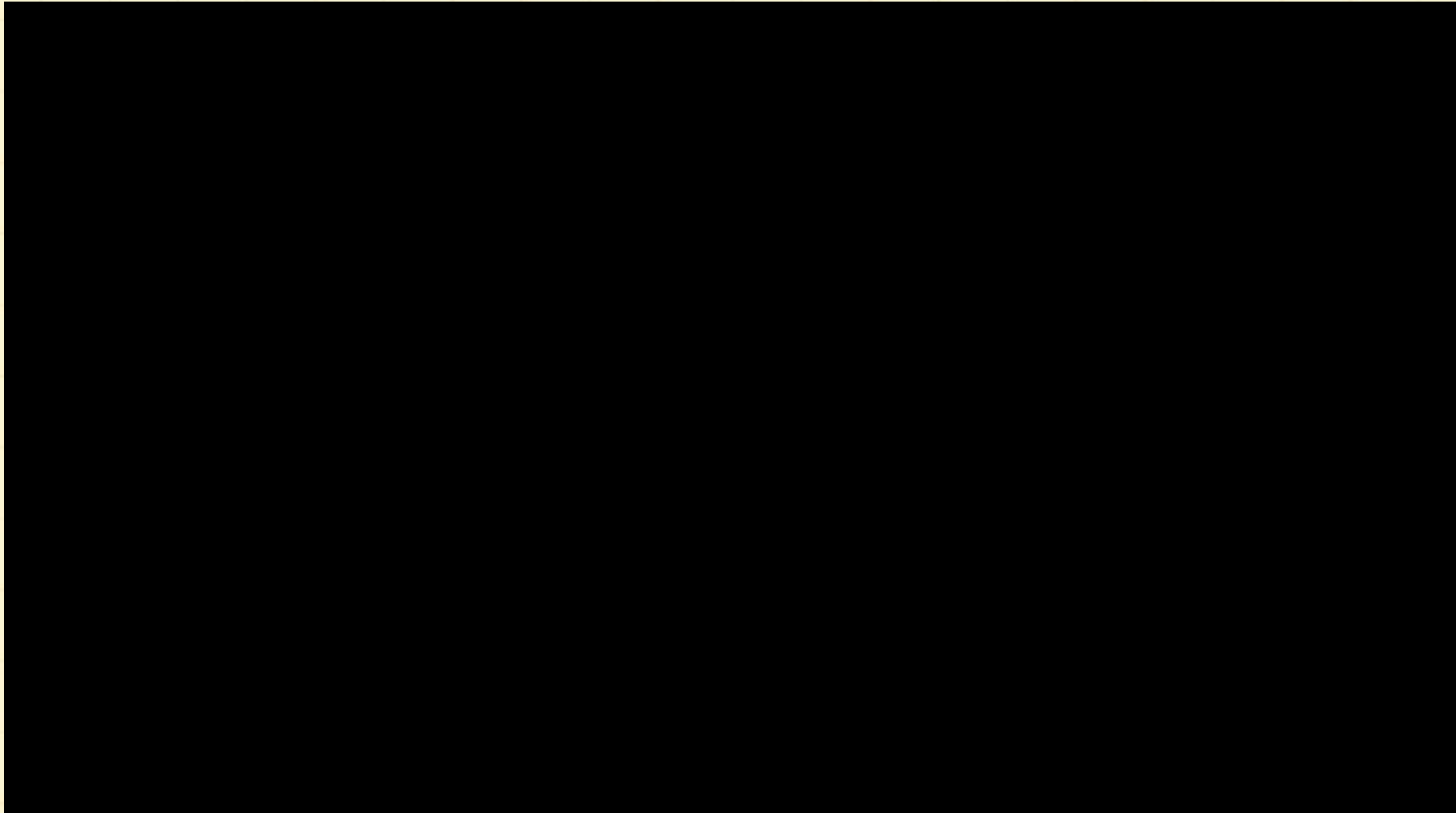


pukulan bandul



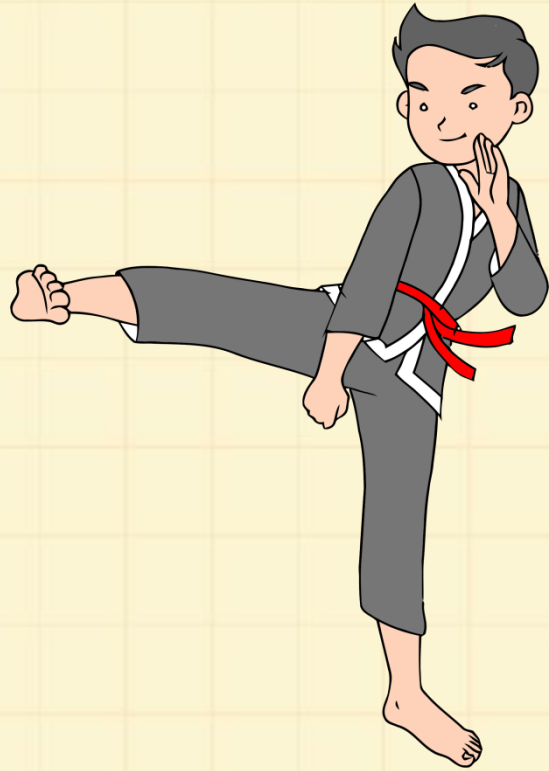


Video Pukulan



E. Tendangan

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Tendangan



tendangan depan



tendangan samping kanan



tendangan samping kiri



E. Tendangan

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Tendangan



tendangan sabit

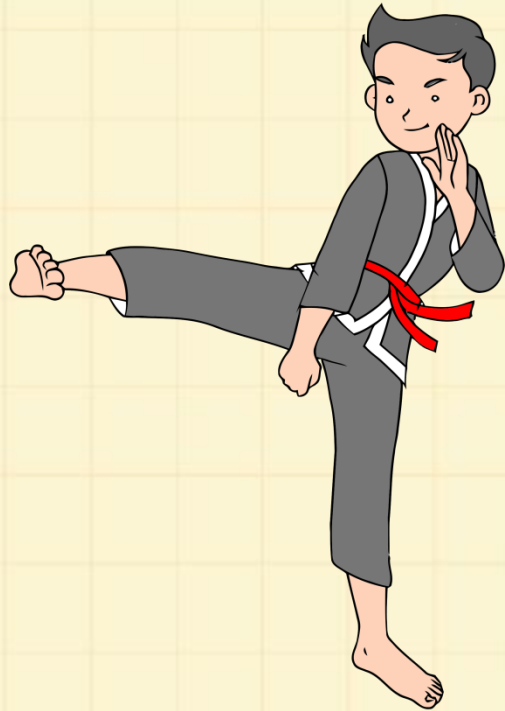


tendangan huruf T



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Tendangan

Arah gerak tendangan A



tendangan depan



tendangan samping kanan



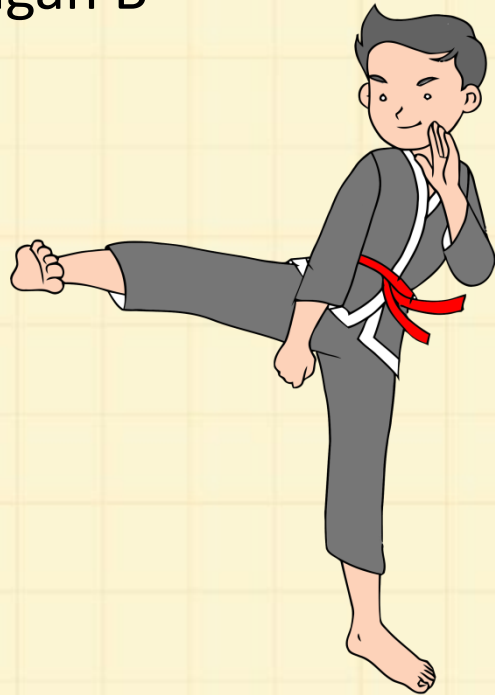
tendangan samping kiri

Cara melakukan tendangan:

- Awali dengan sikap pasang kuda-kuda tengah.
- Lakukan gerak tendangan depan, tendangan samping kanan, dan tendangan samping kiri.

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Tendangan

Arah gerak tendangan B



tendangan depan



tendangan sabit



tendangan huruf T

Cara melakukan tendangan:

- Awali dengan sikap pasang kuda-kuda tengah.
- Lakukan gerak tendangan depan, tendangan sabit, dan tendangan huruf T.

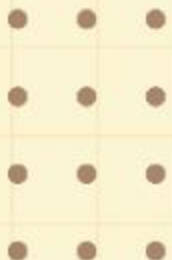
F. Tangkisan

Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Tangkisan



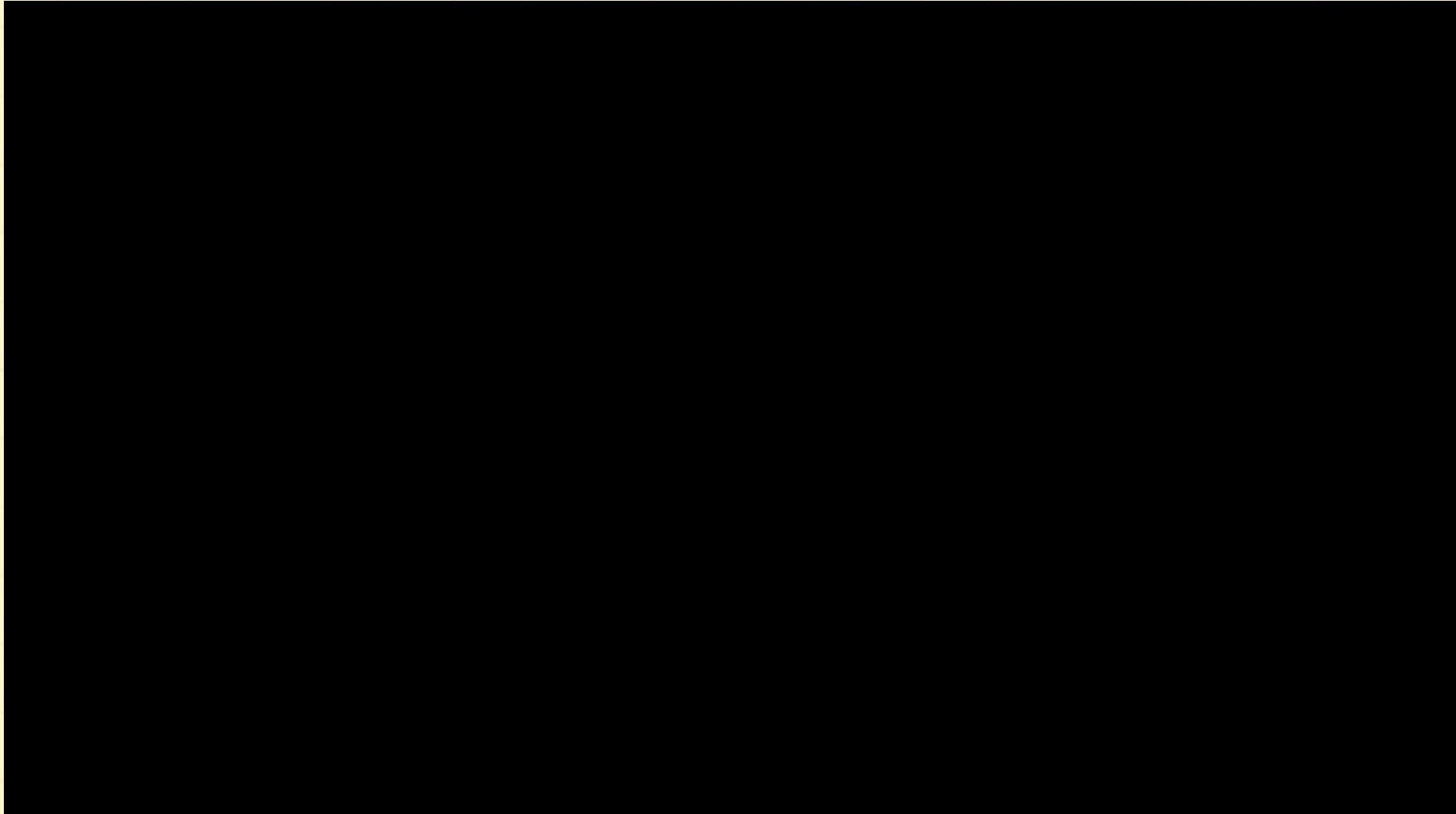
Tangkisan adalah usaha pembelaan diri yang dilakukan secara kontak langsung dengan serangan lawan. Ketepatan tangkisan ditentukan dari analisis kita terhadap arah gerakan lawan, baik serangan pukulan maupun tendangan.

tangkisan atas





Video Tangkisan

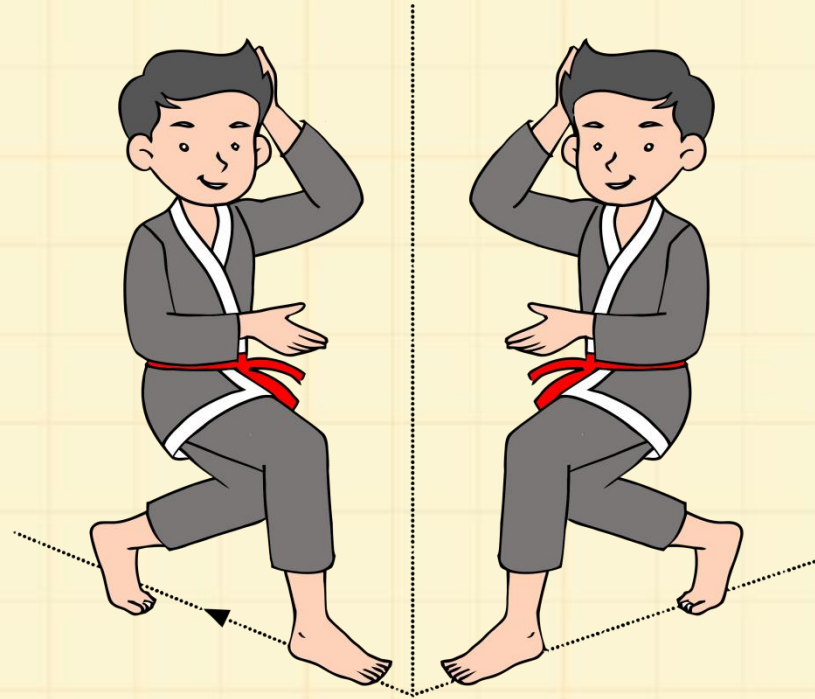


G. Elakan

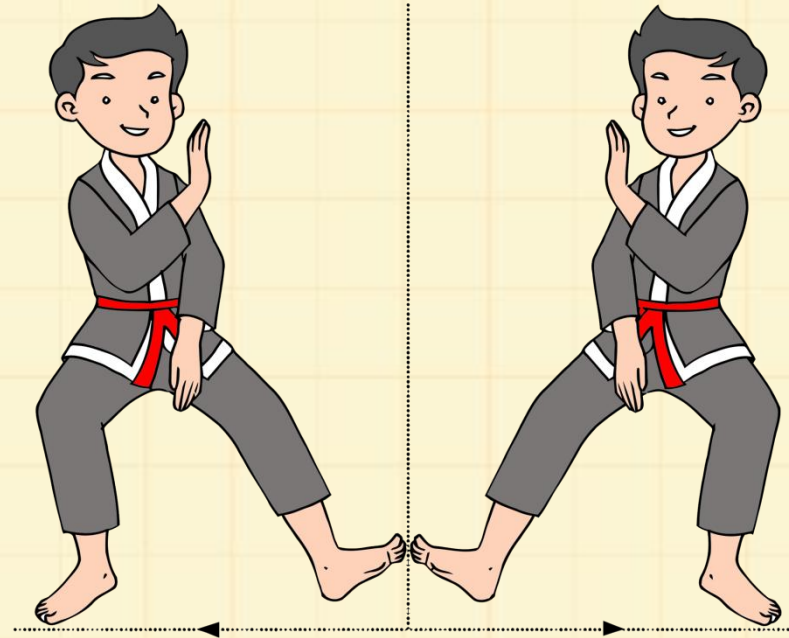
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Elakan



elakan samping

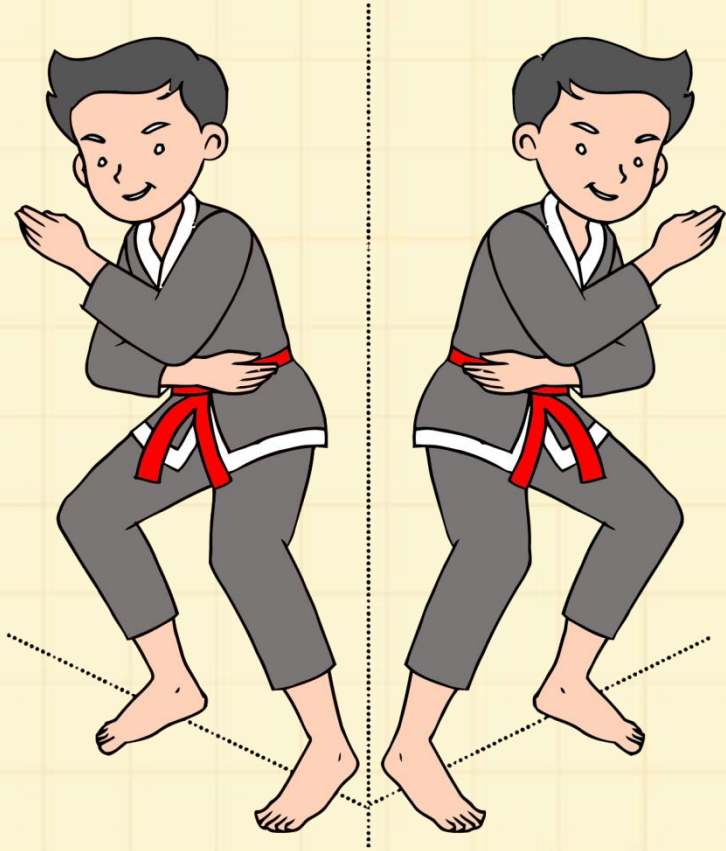


elakan bawah

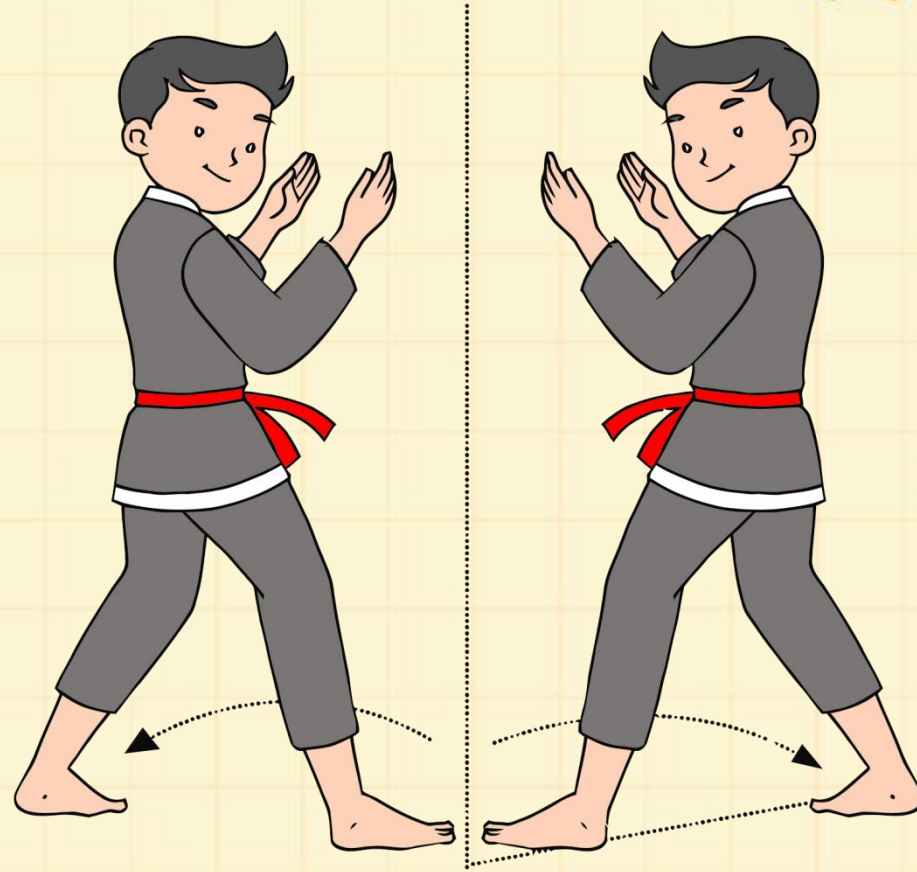


elakan atas



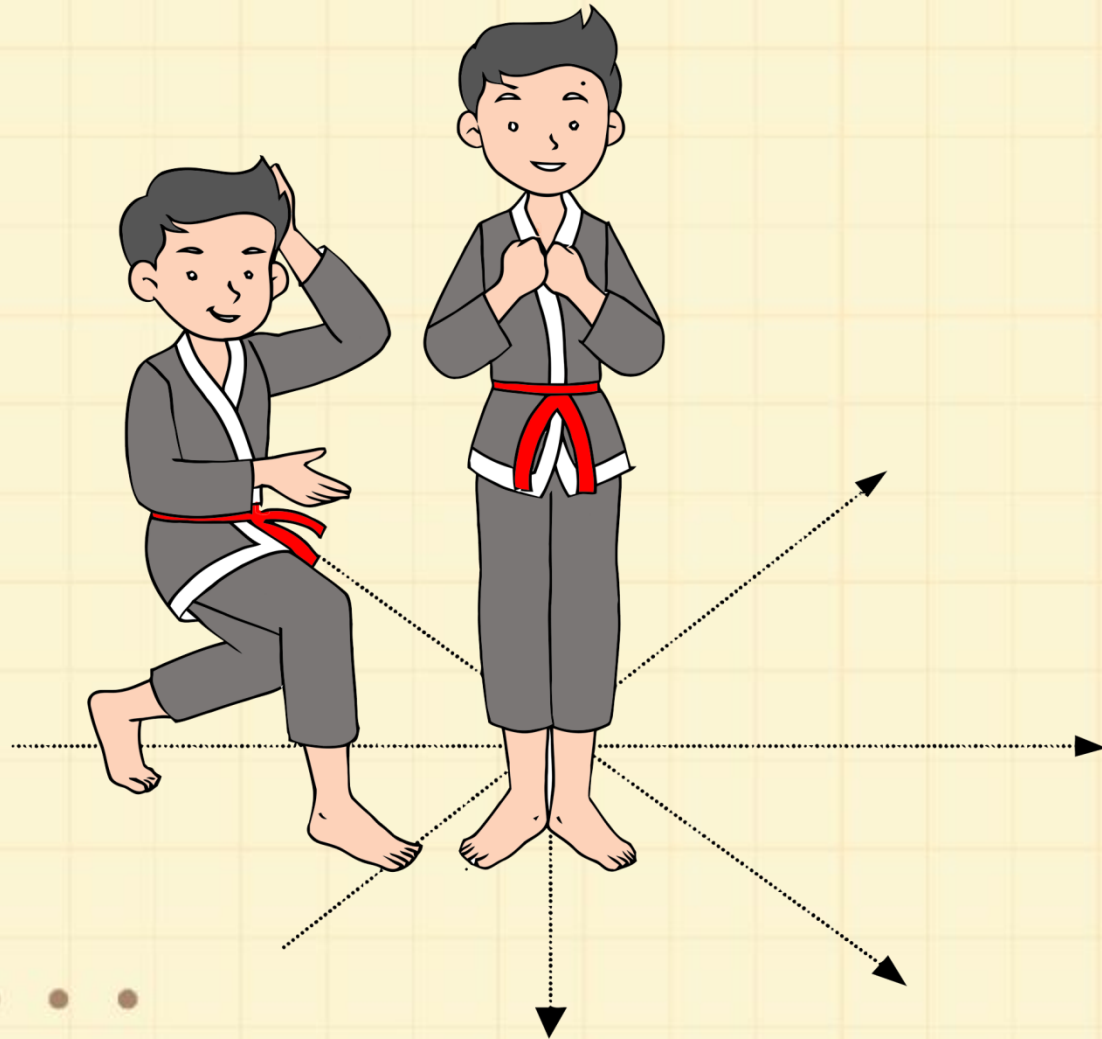


elakan samping



elakan belakang berputar





elakan bawah

Cara melakukan elakan bawah:

- Berdirilah di titik tengah atau poros.
- Geser kaki kiri serong kanan.
- Sikap kuda-kuda pada kaki belakang, sedangkan kaki depan tetap waspada untuk mengubah arah sesuai kondisi serangan.
- Sikap tangan kondisional mengantisipasi serangan susulan.
- Lakukan gerak elakan ini secara variatif.



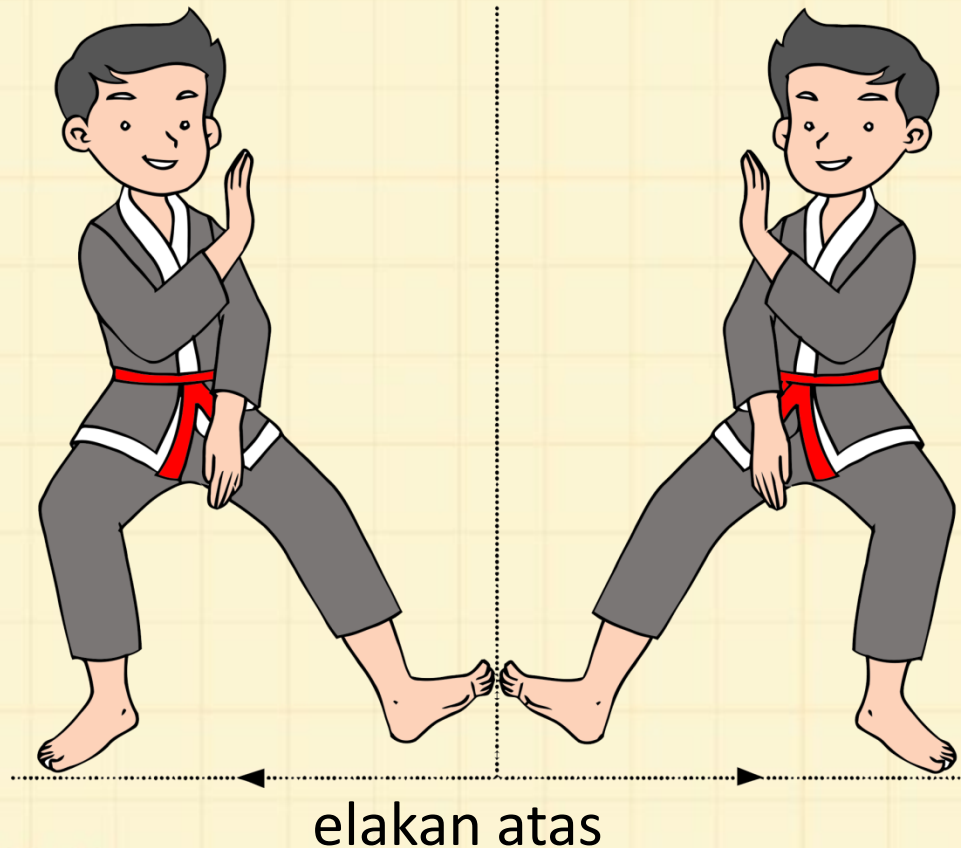


elakan samping

Cara melakukan elakan samping:

- Berdirilah di titik tengah atau poros.
- Geser kaki kanan ke kanan atau sebaliknya.
- Sikap kuda-kuda pada kaki belakang.
- Sikap waspada pada kaki kanan untuk mengubah arah elakan.
- Sikap tangan kondisional mengantisipasi serangan susulan.
- Lakukan gerak elakan samping ini secara variatif.

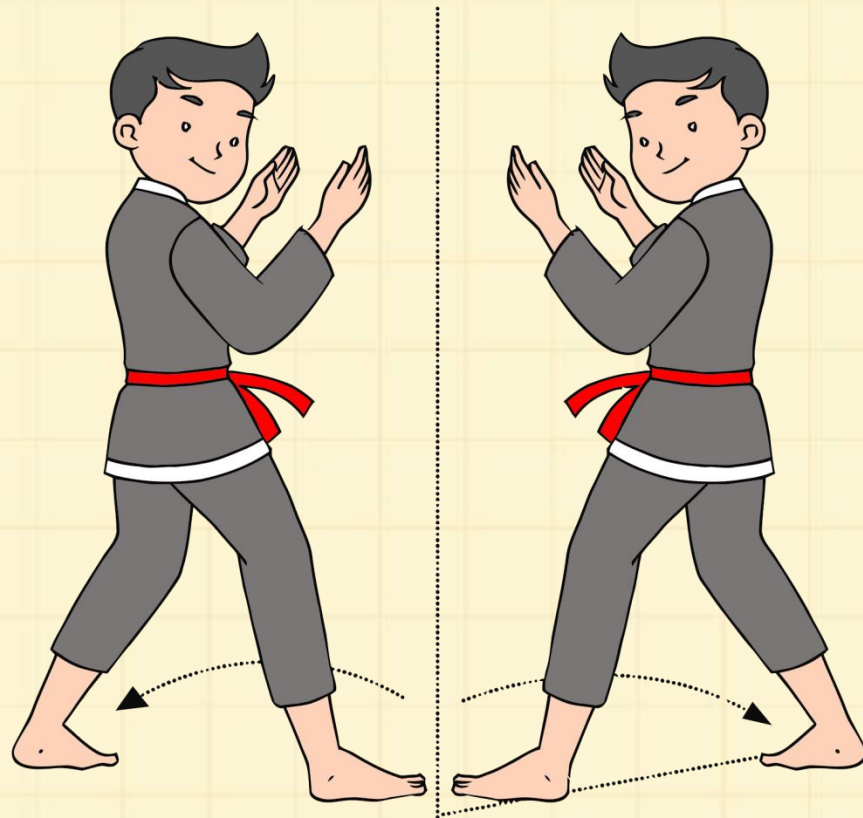




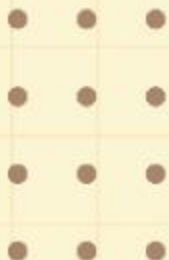
Cara melakukan elakan atas:

- Berdirilah di titik tengah atau poros.
- Geser kaki kanan serong kanan atau sebaliknya.
- Sikap kuda-kuda pada kaki belakang, sedangkan kaki depan menyesuaikan dan tetap waspada jika terjadi serangan susulan.
- Sikap tangan kondisional mengantisipasi serangan susulan.
- Lakukan gerak elakan atas ini secara variatif.



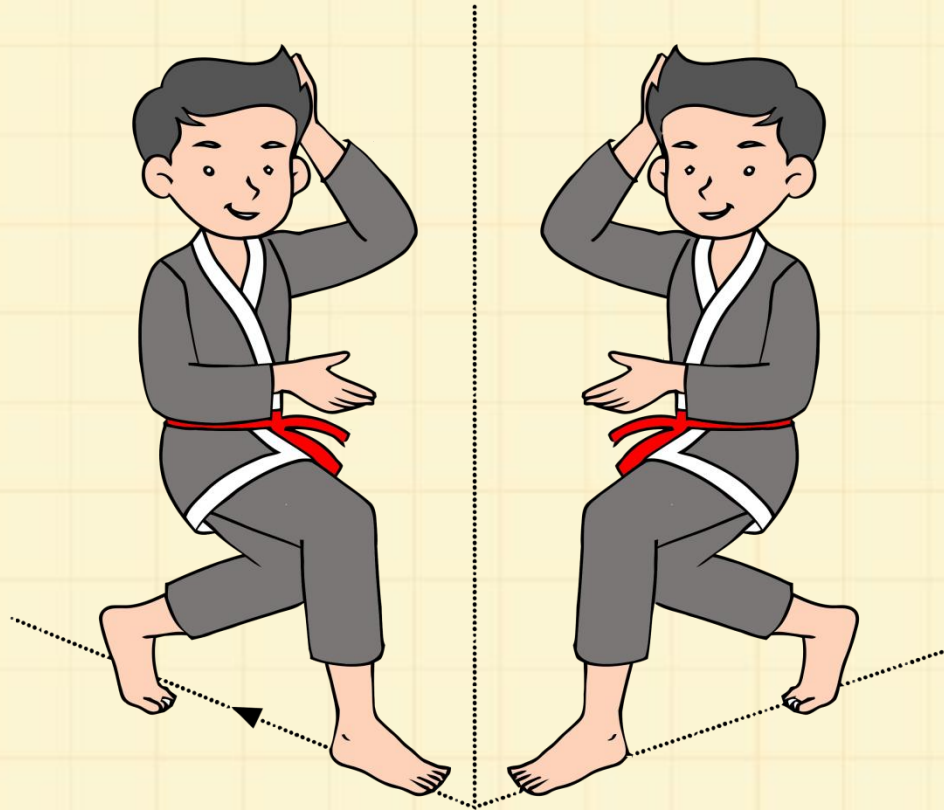


elakan belakang berputar



- Cara melakukan elakan belakang berputar:
- Berdirilah di titik tengah atau poros.
 - Geser kaki kanan ke kanan.
 - Sikap kuda-kuda pada kaki belakang, sedangkan kaki depan tetap waspada untuk mengubah arah sesuai kondisi serangan.
 - Sikap tangan kondisional mengantisipasi serangan susulan.
 - Lakukan gerak elakan putar ini secara variatif.

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Elakan

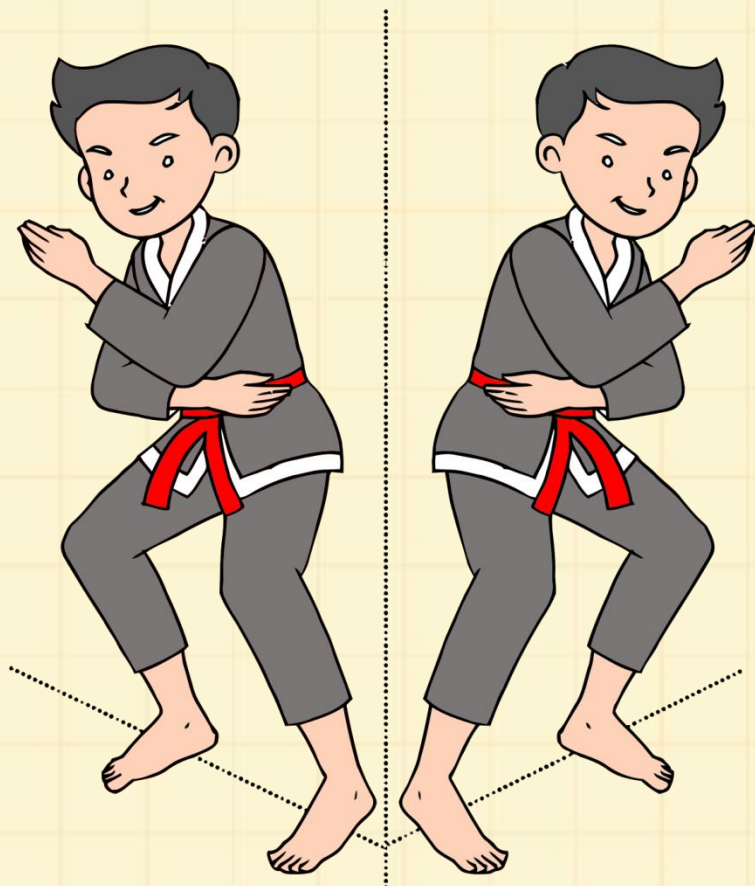


elakan bawah

Penggeseran kaki harus tepat dengan kuda-kuda kuat dan seimbang. Gerak lengan bervariasi mengantisipasi serangan lanjutan dari lawan. Pandangan harus fokus ke arah gerakan lawan.

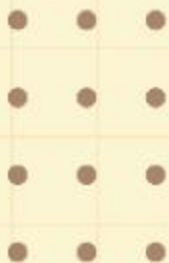


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Elakan



elakan samping

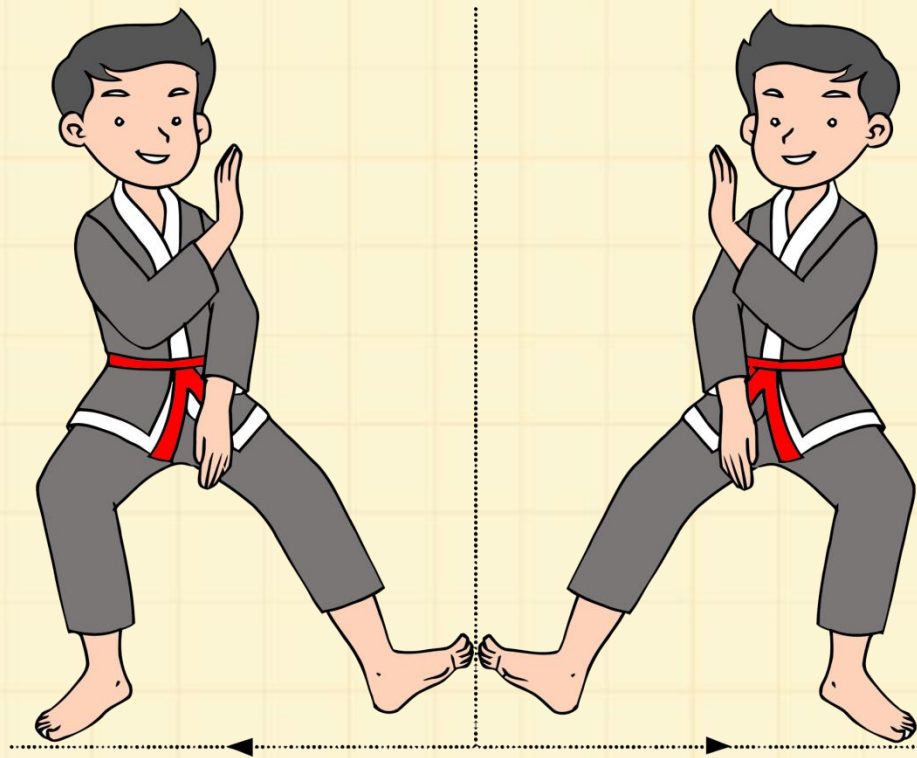
Penggeseran gerak kaki harus tepat dengan kuda-kuda samping kuat dan seimbang. Gerak lengan bervariasi mengantisipasi serangan lanjutan dari lawan. Pandangan harus fokus ke arah gerakan lawan.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Elakan

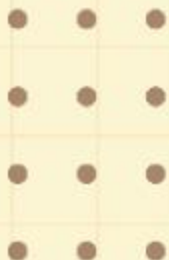


© PT PENERBIT ERLANGGA

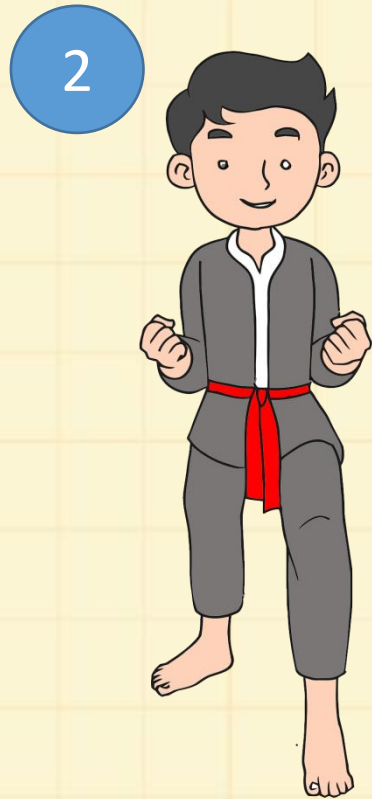


elakan atas

Penggeseran kaki ke posisi kuda-kuda serong harus kuat dan seimbang. Gerak lengan bervariasi mengantisipasi serangan lanjutan dari lawan. Pandangan harus fokus ke arah gerakan lawan.



I. Variasi Gerak Spesifik Rangkaian Sederhana



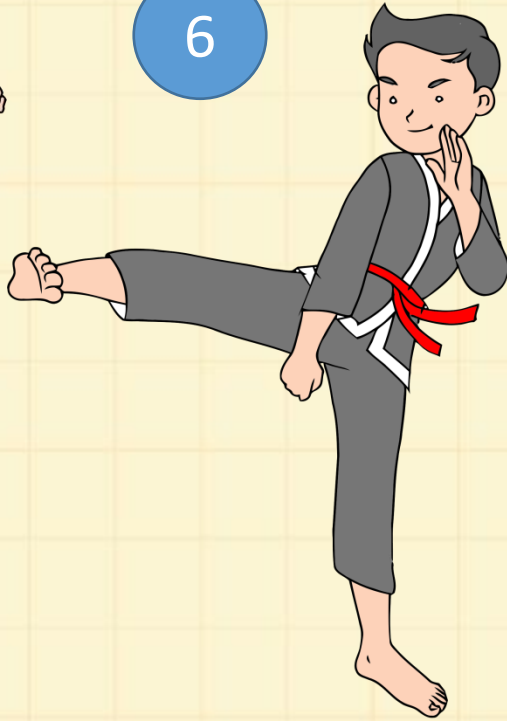
I. Variasi Gerak Spesifik Rangkaian Sederhana



5



6



7



8

