

BAB 4

Pencak Silat



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda silang.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola langkah lurus, Langkah zig-zag, langkah huruf U, langkah segitiga, langkah segi empat, dan langkah huruf S.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak pukulan depan, pukulan bandul, pukulan samping, dan pukulan melingkar.



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

BAB 4

Pencak Silat



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak tendangan depan, tendangan samping, dan tendangan huruf T.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerakan elakan bawah, elakan atas, elakan samping, elakan belakang lurus, dan elakan belakang berputar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerakan hindaran hadap, hindaran sisi, hindaran angkat kaki, dan hindaran kaki silang.



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



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

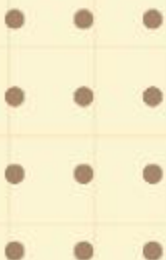
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat berlatih).
- Regulasi diri, yaitu mengatur kegiatan, beristirahat, dan membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

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

Bernalar kritis:

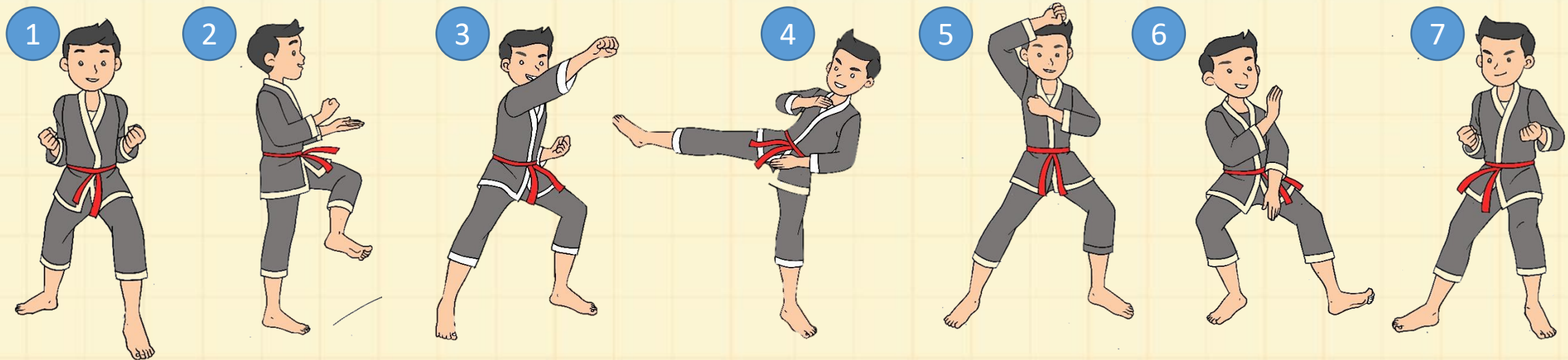
- Merefleksi pemikiran dan proses berpikir, seperti membaca kekuatan dan kelemahan lawan.



Mencari dan Menemukan Gerak



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



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

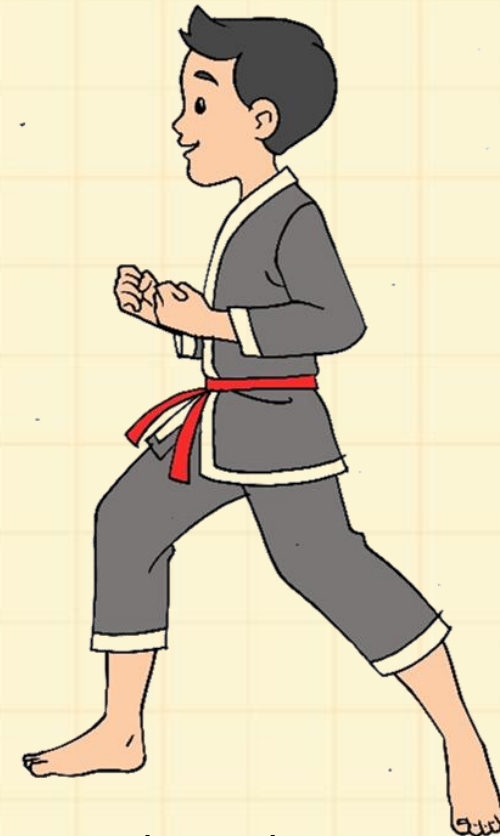


A. Kuda-Kuda

1. Keterampilan Gerak Spesifik Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda depan:

- Posisi badan tegak, pandangan ke depan.
- Kaki yang lebih kuat berada di depan dan tekuk kira-kira membentuk sudut 60° .
- Kaki yang satunya luruskan menapak ke belakang.
- Kedua tangan mengepal di pinggang.
- Berat badan berada pada kaki kuda-kuda.



Kuda-Kuda Depan



1. Keterampilan Gerak Spesifik Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda belakang:

- Berat badan berada pada kaki bagian belakang.
- Kaki yang lebih kuat berada di belakang, tujuannya untuk menopang berat badan.
- Kaki yang satunya luruskan ke depan.
- Kedua tangan mengepal di pinggang.
- Pandangan fokus ke lawan/depan.



Kuda-Kuda Belakang



1. Keterampilan Gerak Spesifik Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda samping:

- Berat badan berada pada kaki samping berlawanan.
- Kaki yang satunya luruskan ke samping berlawanan.
- Kedua tangan mengepal di pinggang.



Kuda-Kuda Samping



1. Keterampilan Gerak Spesifik Kuda-Kuda

Cara melakukan kuda-kuda silang:

- Salah satu kaki silang depan atau belakang.
- Berat badan berada pada salah satu kaki.
- Posisi tangan siap menyerang atau menangkis.
- Pandangan ke arah lawan.

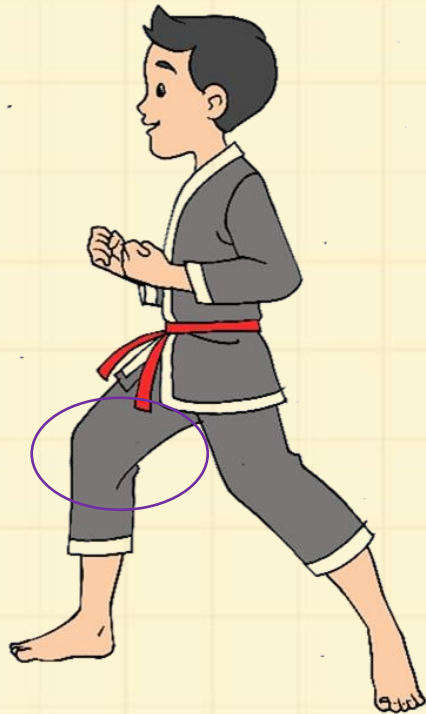


Kuda-Kuda Silang

2. Menganalisis Gerak Spesifik Kuda-Kuda



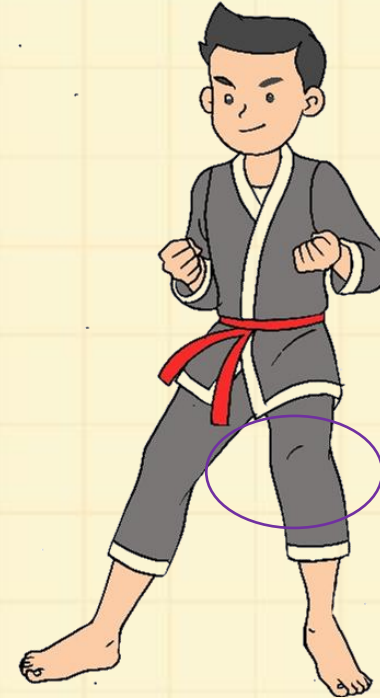
© PT PENERBIT ERLANGGA



Kuda-Kuda Depan



Kuda-Kuda Belakang



Kuda-Kuda Samping

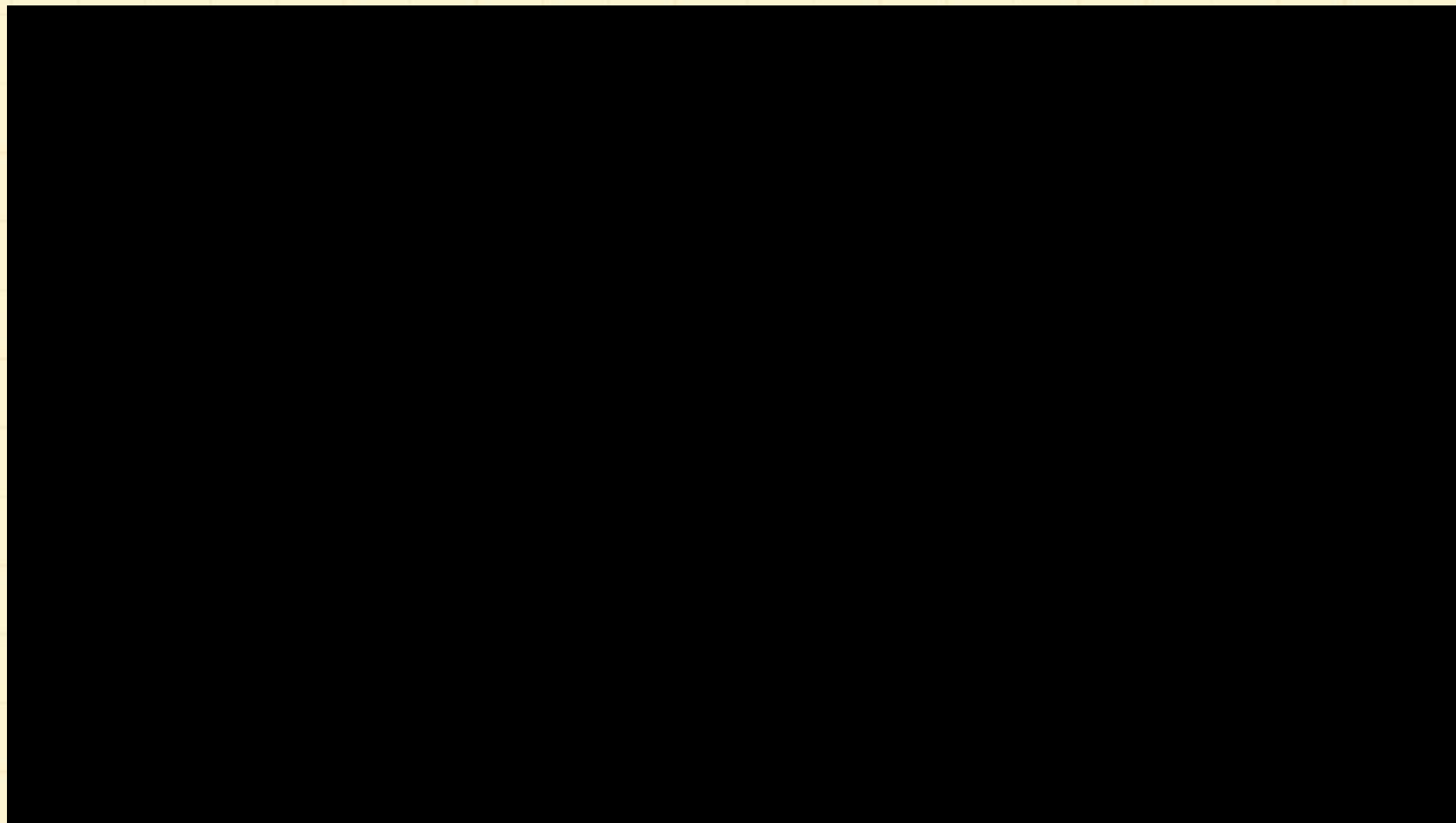


Kuda-Kuda Silang

Perhatikan sudut kuda-kuda yang dilingkari.
Ketepatan kuda-kuda akan menentukan keseimbangan tubuh dalam menerima serangan.



Gerak Kuda-Kuda

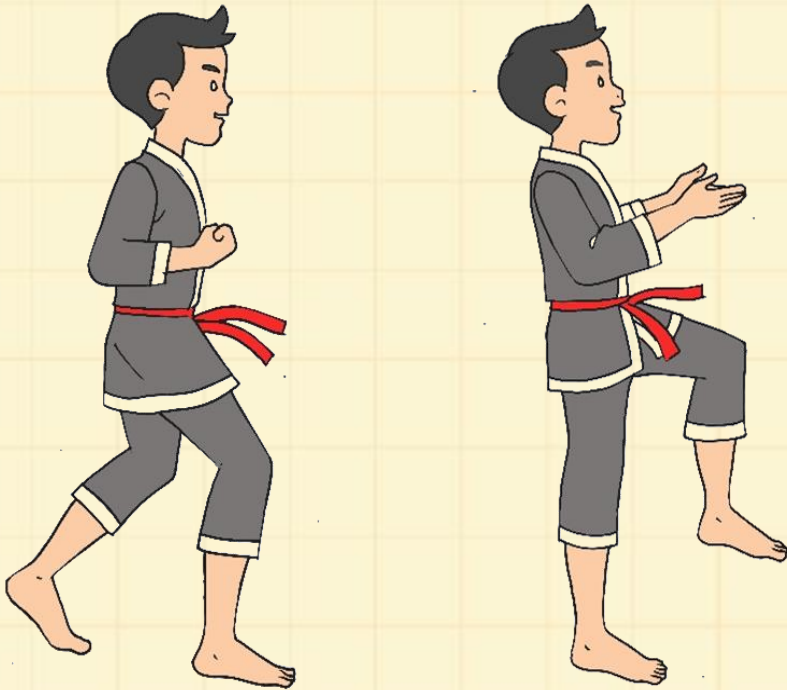


B. Pola Langkah



© PT PENERBIT ERLANGGA

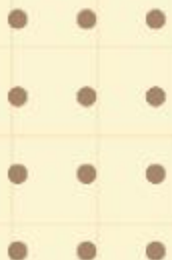
1. Keterampilan Gerak Spesifik Pola Langkah



Pola Langkah Lurus

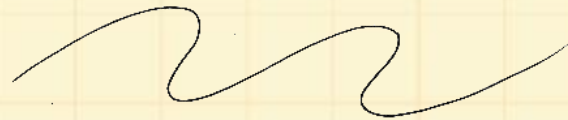
Cara melakukan pola langkah lurus:

- Pola langkah lurus dapat dilakukan dengan mengangkat, menggeser, melompat ataupun meloncat untuk menghindari maupun menghampiri lawan main agar tepat sasaran.





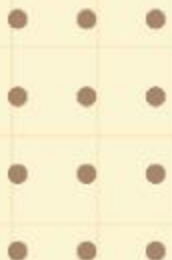
1. Keterampilan Gerak Spesifik Pola Langkah



Pola Langkah Zig-Zag

Cara melakukan pola langkah zig-zag:

- Pola langkah zig-zag dapat dilakukan dengan mengangkat atau menggeser kaki untuk menghindari maupun menghampiri lawan agar tepat sasaran.





1. Keterampilan Gerak Spesifik Pola Langkah



Pola Langkah
Huruf U



Pola Langkah
Segitiga



Pola Langkah
Segiempat

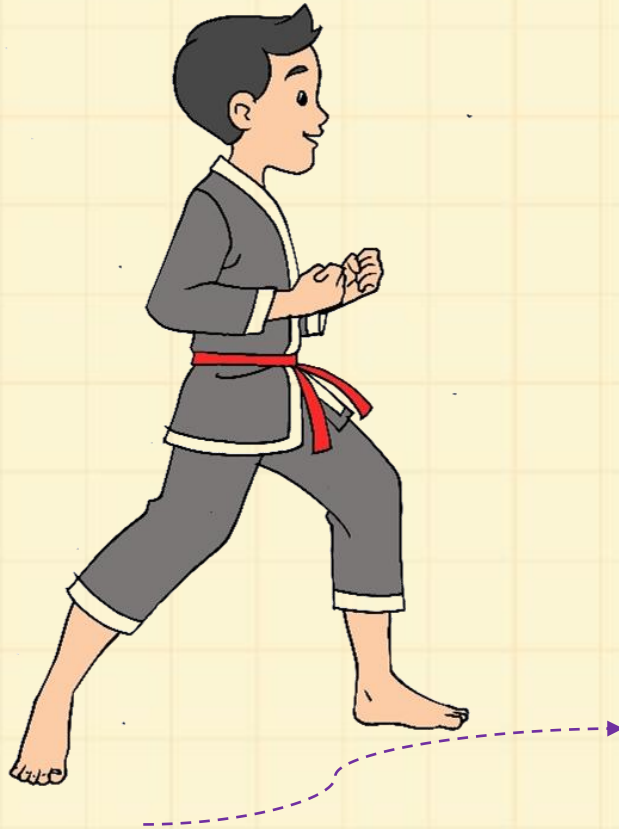


Pola Langkah
Huruf S

Pola langkah huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S dapat dilakukan dengan mengangkat, menggeser, melompat, ataupun meloncat untuk menghindari atau menghampiri lawan main agar tepat sasaran.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Pola Langkah



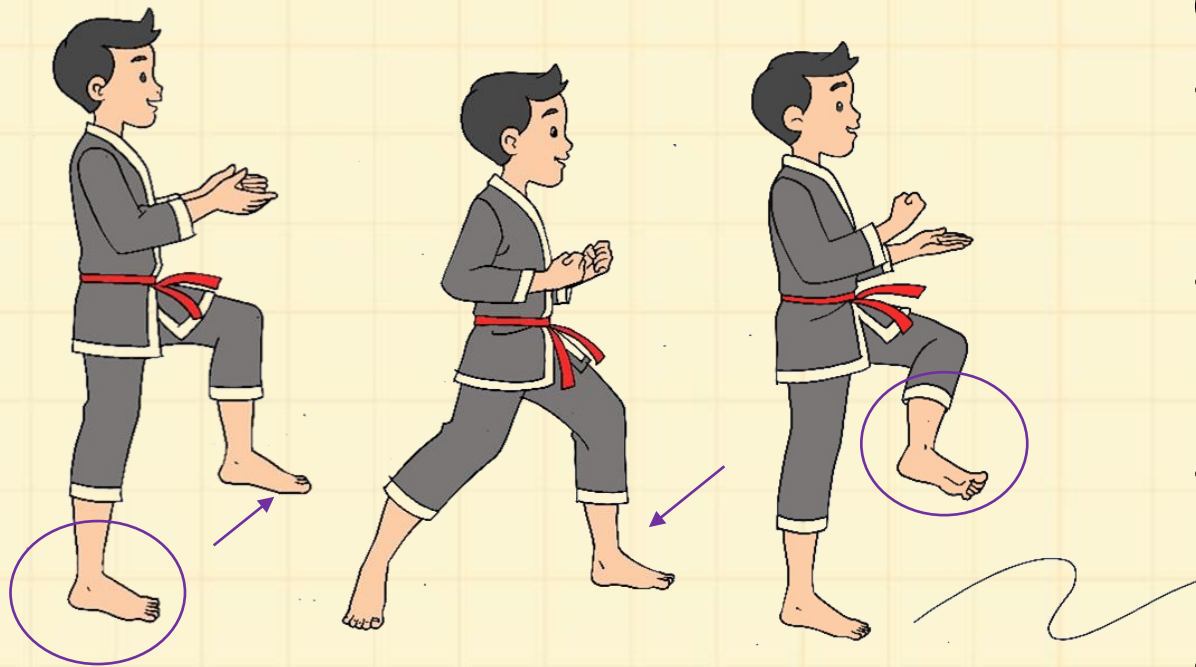
Cara melakukan pola langkah lurus:

- Gerakkan salah satu kaki ke arah sasaran.
- Gerakkan kaki maju atau mundur disesuaikan dengan kebutuhan.
- Gerakan tangan dan badan mengimbangi gerakan kaki.
- Pandangan fokus ke arah lawan.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Pola Langkah



Cara melakukan pola langkah zig-zag:

- Langkahkan kaki kanan dan kiri bergantian secara zig-zag ke arah sasaran.
- Langkah zig-zag arah depan ataupun belakang (pilin).
- Gerakan tangan dan badan mengimbangi gerakan kaki.
- Pandangan fokus ke arah lawan.



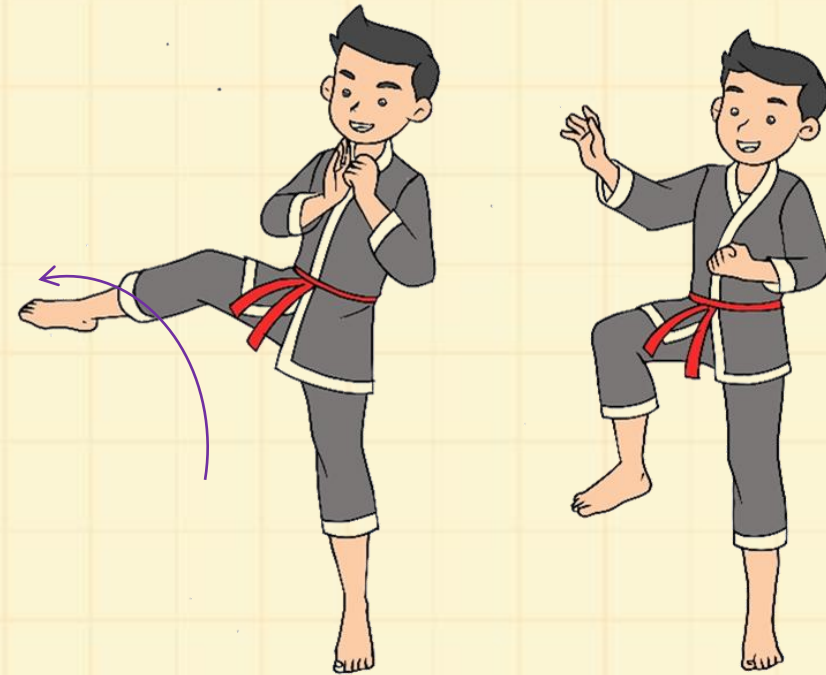


2. Menganalisis Gerak Spesifik Pola Langkah



Cara melakukan pola langkah huruf U:

- Langkahkan salah satu kaki dengan membentuk huruf U ke arah sasaran.
- Langkahkan kaki ke arah kanan atau kiri.
- Gerakan tangan dan badan mengimbangi gerakan kaki.

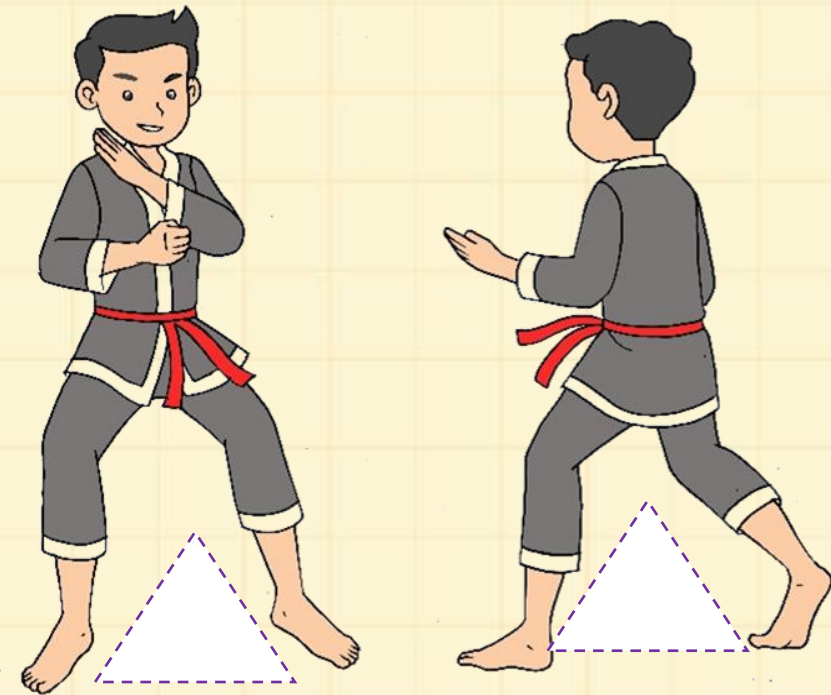




2. Menganalisis Gerak Spesifik Pola Langkah

Cara melakukan pola langkah segitiga:

- Gerakkan salah satu kaki membentuk segitiga ke arah sasaran.
- Gerakkan kaki ke kanan atau ke kiri disesuaikan dengan kebutuhan.
- Gerakan tangan dan badan mengimbangi gerakan kaki.

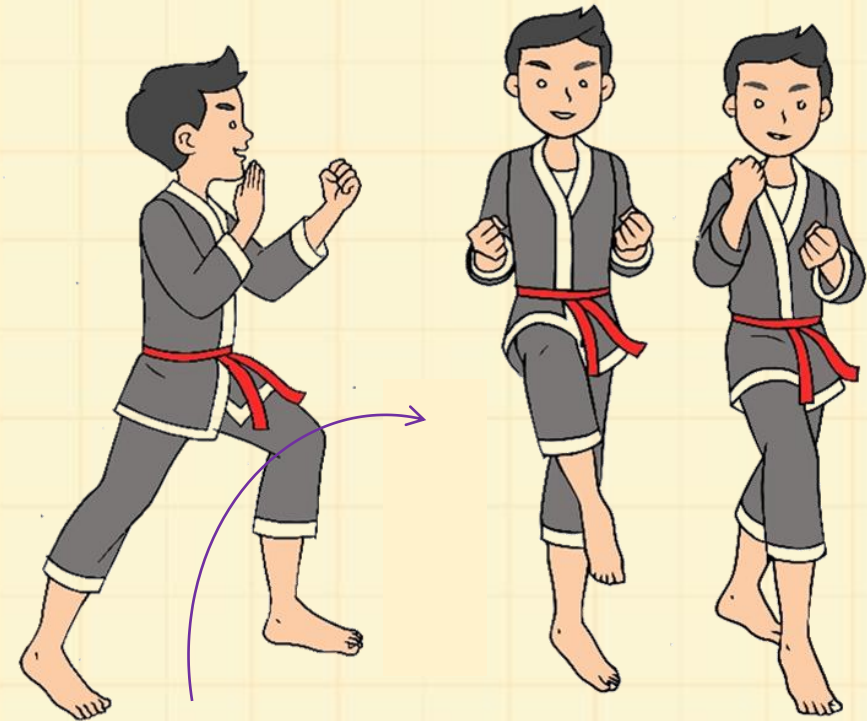


2. Menganalisis Gerak Spesifik Pola Langkah



Cara melakukan pola langkah segi empat:

- Langkahkan salah satu kaki ke arah sasaran.
- Langkah kaki dapat maju atau mundur, serong ke kanan atau ke kiri.
- Gerakan tangan dan badan mengimbangi gerakan kaki.



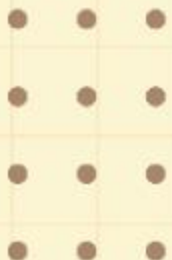


2. Menganalisis Gerak Spesifik Pola Langkah



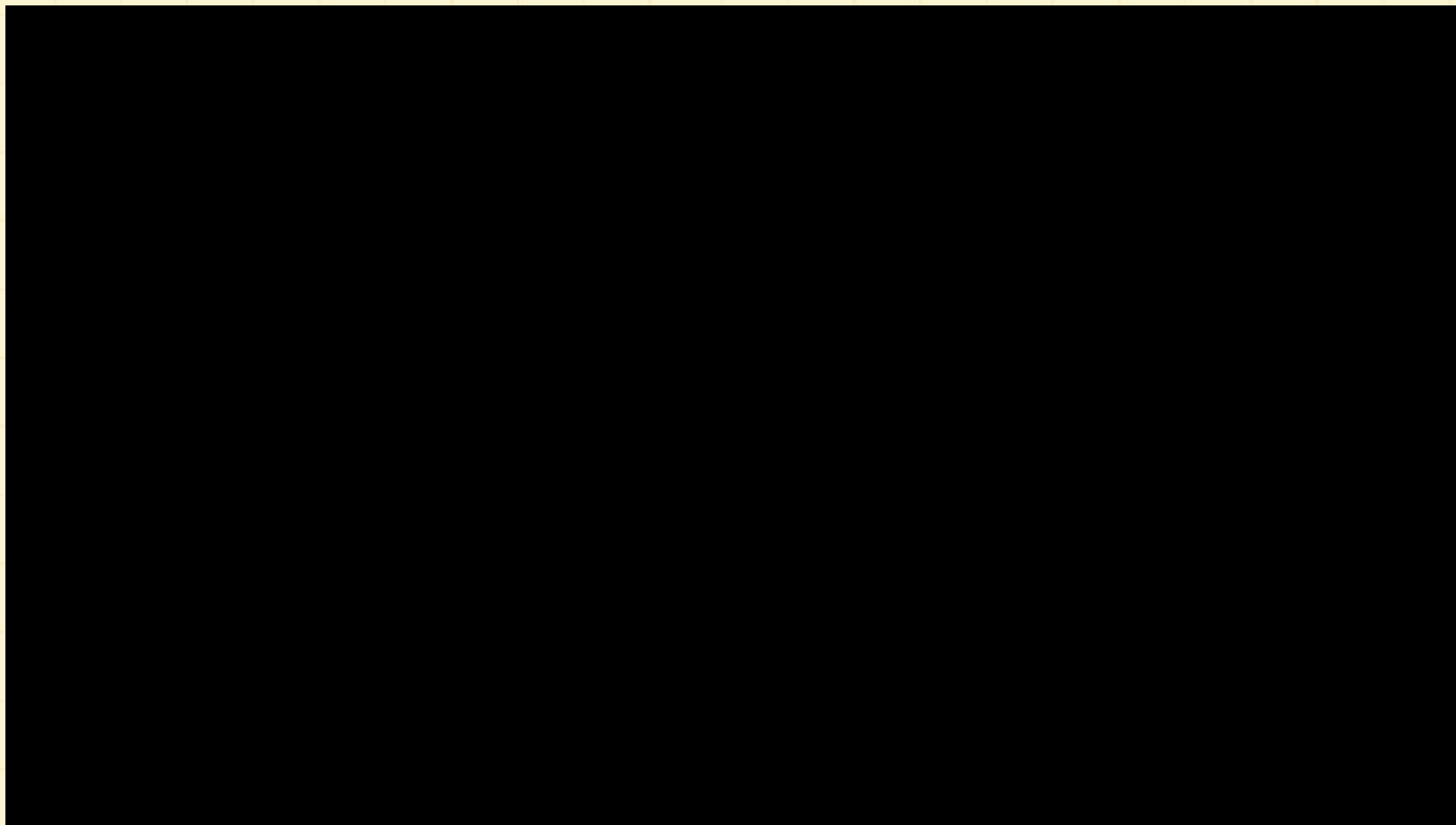
Cara melakukan pola langkah huruf S:

- Langkahkan salah satu kaki ke arah sasaran.
- Langkah kaki bergeser membentuk huruf S, gerakkan ke depan atau ke belakang.





Pola Langkah



C. Pukulan



© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Keterampilan Gerak Spesifik Pukulan



Cara melakukan pukulan depan:

- Tangan mengepal.
- Pandangan fokus ke arah lawan.
- Julurkan salah satu tangan yang mengepal ke sasaran.

Pukulan Depan



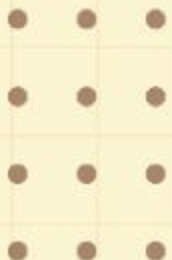
1. Keterampilan Gerak Spesifik Pukulan



Cara melakukan pukulan samping:

- Tangan mengepal.
- Pandangan fokus ke arah lawan.
- Julurkan salah satu tangan yang mengepal lewat samping badan ke arah yang dituju.

Pukulan Samping





1. Keterampilan Gerak Spesifik Pukulan



Cara melakukan pukulan bandul:

- Tangan mengepal.
- Pandangan fokus ke arah lawan.
- Ayunkan salah satu tangan yang mengepal dari bawah ke atas lewat depan badan ke arah yang dituju.

Pukulan Bandul





1. Keterampilan Gerak Spesifik Pukulan



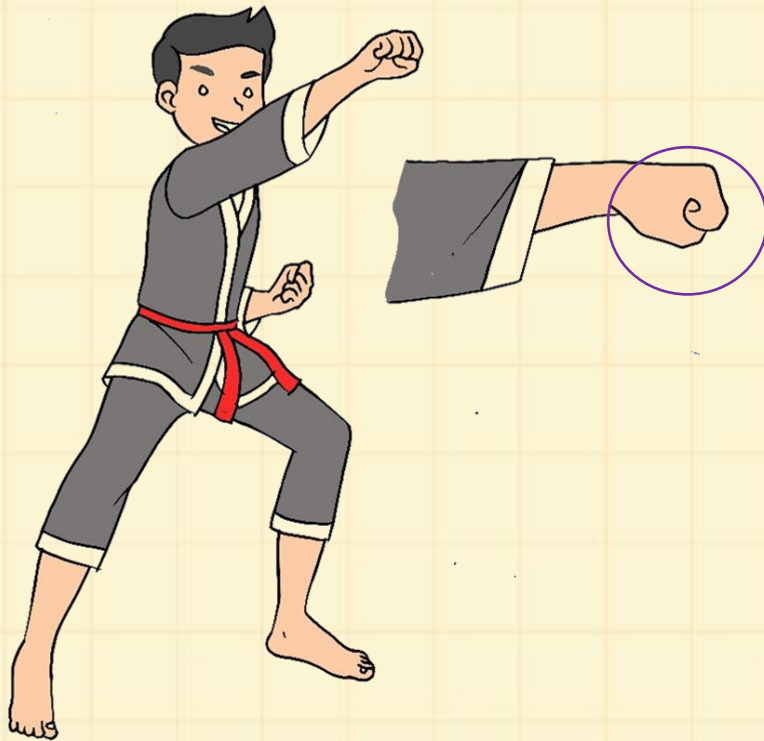
Pukulan Melingkar

Cara melakukan pukulan melingkar:

- Tangan mengepal.
- Pandangan fokus ke arah lawan.
- Ayunkan salah satu tangan yang mengepal. Arahkan melingkar dari luar ke dalam. Ayunkan tangan melewati depan badan ke arah yang dituju.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Pukulan



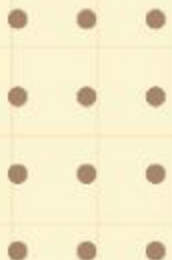
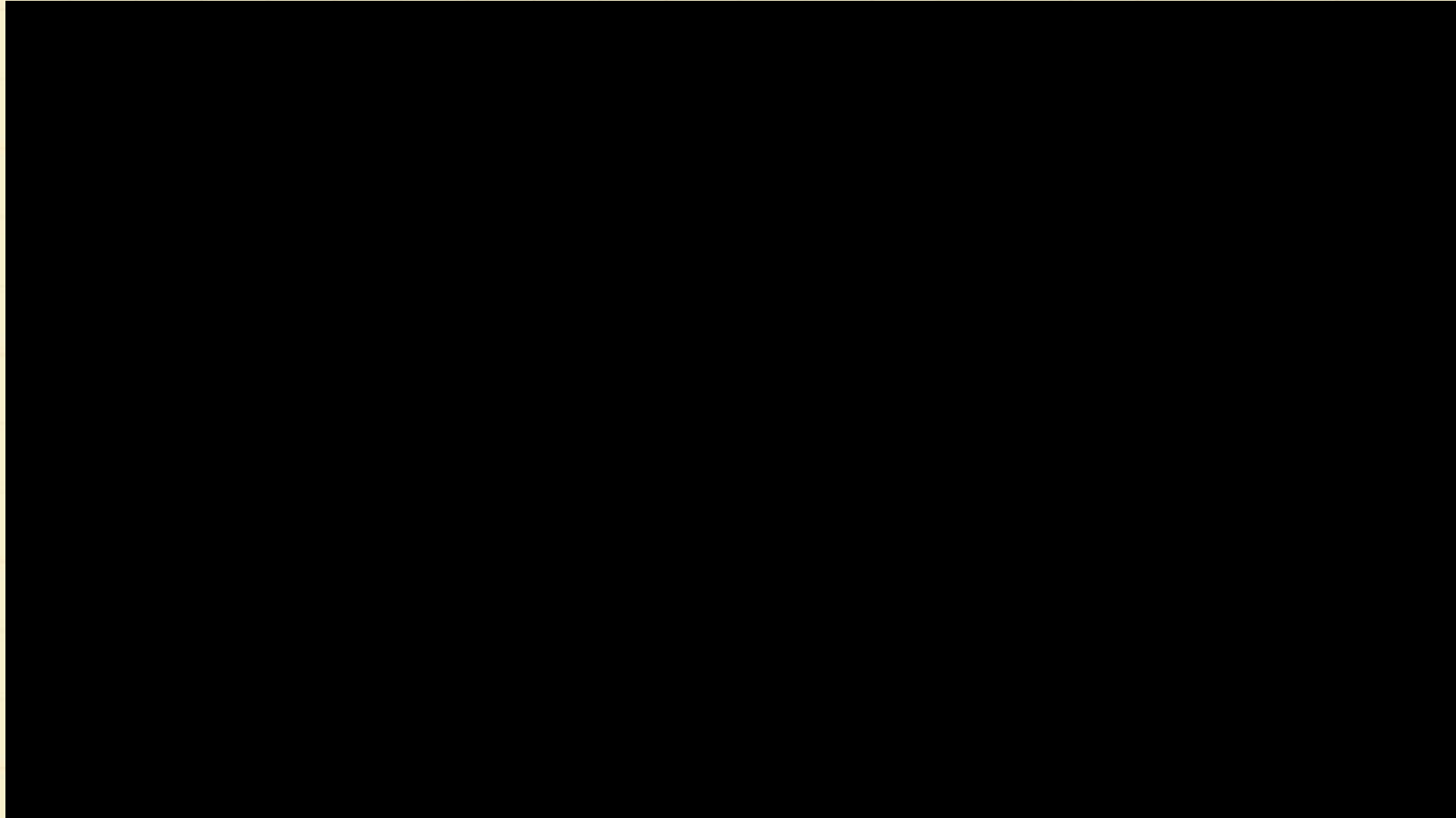
Cara melakukan gerakan pukulan dan bentuk genggaman adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki (kuda-kuda tengah) kedua kepalan di pinggang.
- Agar genggaman dapat keras, telapak tangan terbuka, jari-jari rapat, mulailah dengan menekuk setiap ruas jari sampai membentuk genggaman keras.
- Lakukan pukulan depan atas, tengah, dan bawah, pukulan samping kanan dan kiri, pukulan bandul, serta pukulan melingkar.

Pukulan



© PT PENERBIT ERLANGGA

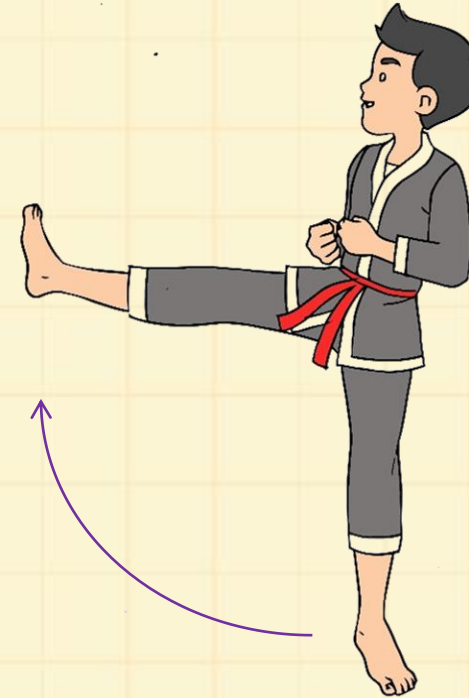


D. Tendangan

1. Keterampilan Gerak Spesifik Tendangan

Cara melakukan tendangan depan:

- Kaki ke depan.
- Telapak kaki menghadap ke depan.
- Pandangan fokus ke arah lawan.
- Tendangan dilakukan lurus ke arah depan dengan perkenaan pada pangkal jari-jari kaki.
- Lakukanlah dengan lompatan.



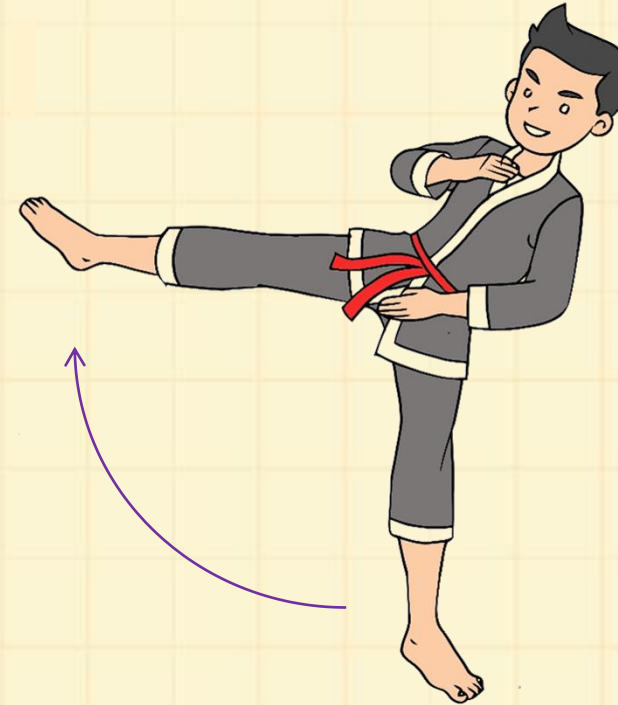
Tendangan Depan



1. Keterampilan Gerak Spesifik Tendangan

Cara melakukan tendangan samping:

- Tendangkan salah satu kaki ke samping.
- Telapak kaki menghadap ke samping.
- Tendangan dilakukan melengkung dengan arah dari samping dan perkenaan sasaran tendangannya tepat di punggung kaki.
- Pandangan fokus ke arah lawan.
- Lakukanlah dengan lompatan.



Tendangan Samping



1. Keterampilan Gerak Spesifik Tendangan



Tendangan Huruf T

Cara melakukan tendangan huruf T:

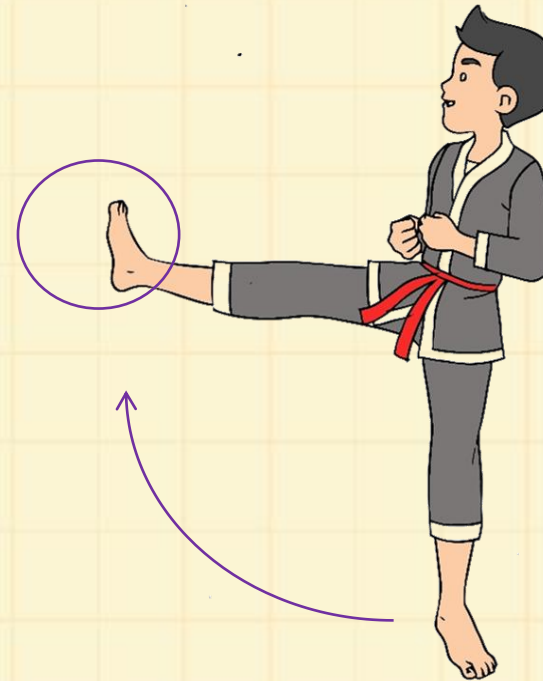
- Tendangkan salah satu kaki ke samping.
- Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping.
- Lintasan tendangan lurus ke samping.
- Perkenaannya adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit.
- Pandangan fokus ke arah lawan.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Tendangan

Cara melakukan tendangan depan:

- Berdiri dengan kuda-kuda kiri depan.
- Tendangkan kaki kanan lurus ke depan dengan perkenaan pada ujung jari atau telapak kaki.
- Tangan menyesuaikan atau kondisional.

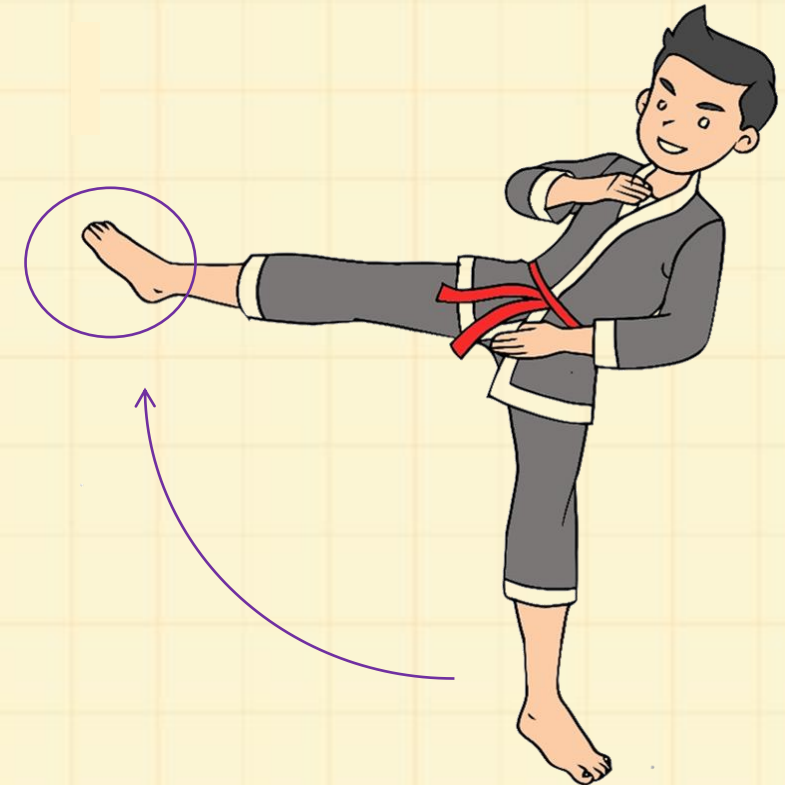




2. Menganalisis Gerak Spesifik Tendangan

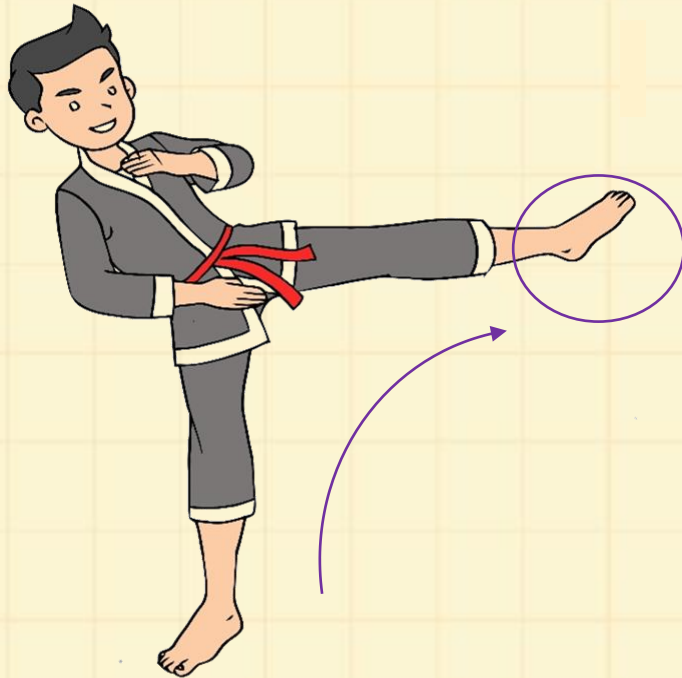
Cara melakukan tendangan samping:

- Berdiri dengan kuda-kuda kiri depan.
- Tendangkan kaki kanan ke samping kanan, perkenaan bisa menggunakan ujung telapak kaki, kaki bagian dalam, maupun tulang kering. Saat menendang, badan agak rebah ke samping agar jangkauan lebih jauh.
- Tendangan bisa dilakukan lurus atau melengkung (kondisional), termasuk posisi tangan.
- Lakukan dengan lompatan.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Tendangan



Cara melakukan tendangan huruf T:

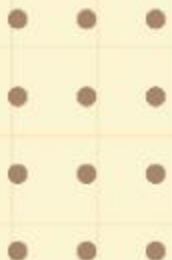
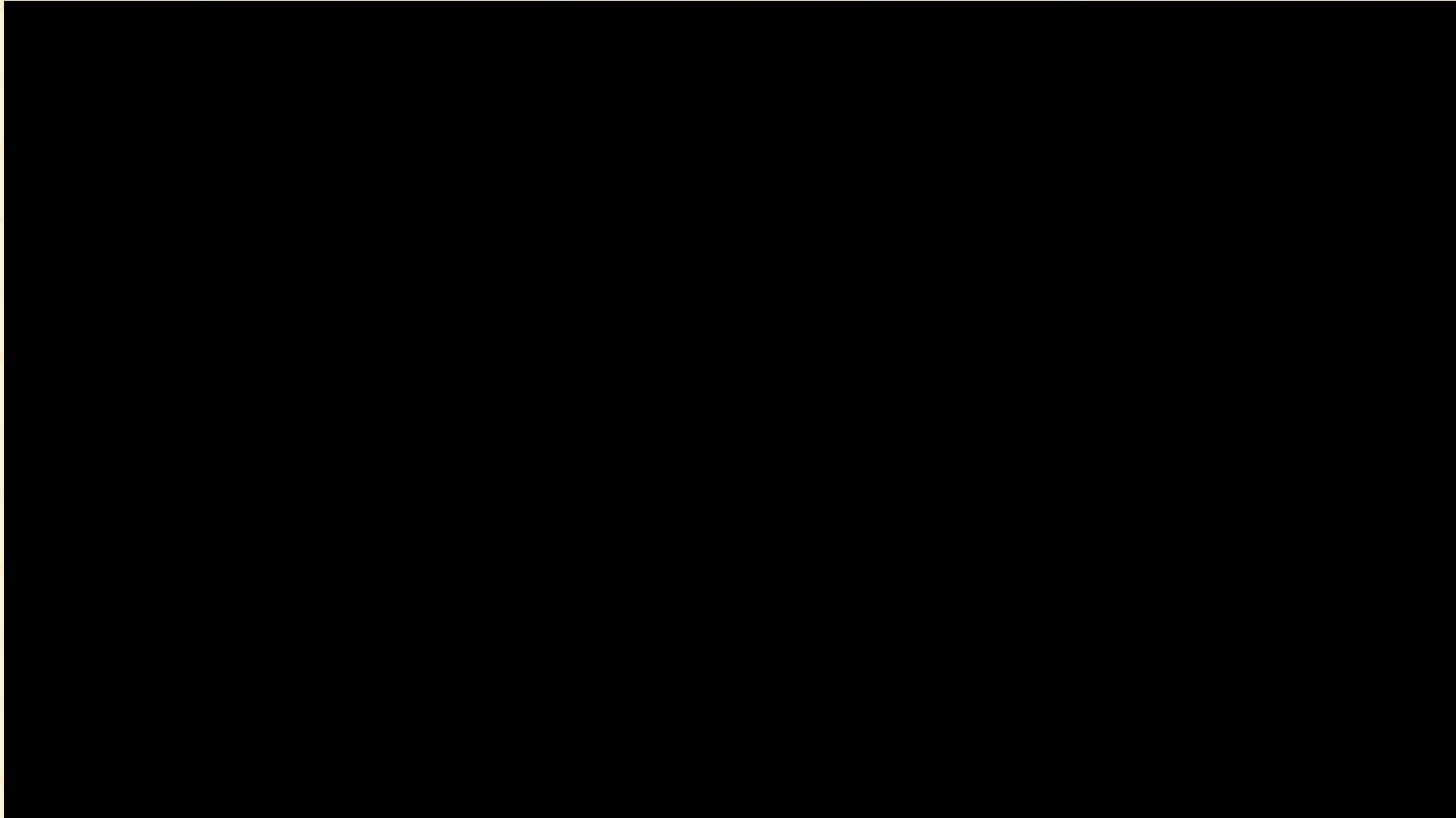
- Berdiri dengan kuda-kuda tengah.
- Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping.
- Lipat lutut sedikit seperti huruf T kemudian hentakkan kaki ke sasaran, kekuatan dari paha dan lutut.
- Perkenaan bagian tajam kaki atau tulang kering, tetap jaga keseimbangan tubuh untuk gerakan lanjutan.
- Pandangan fokus ke arah sasaran.



Tendangan



© PT PENERBIT ERLANGGA



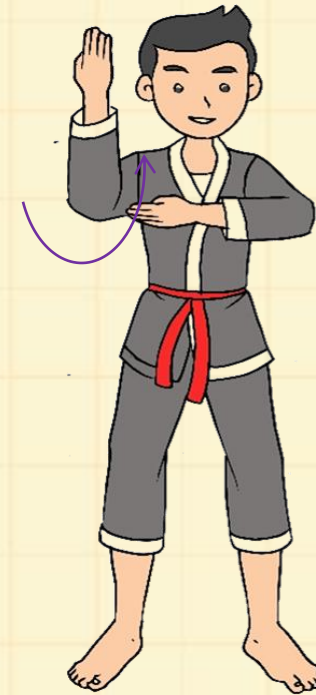
E. Tangkisan



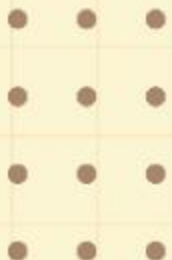
1. Keterampilan Gerak Spesifik Tangkisan

Cara melakukan tangkisan luar:

- Buka kedua kaki selebar bahu.
- Posisi awal kedua tangan berada di samping badan.
- Putar tangan kanan dari bawah ke depan setinggi siku.
- Angkat tangan kiri ke depan perut secara bersamaan dengan gerakan tangan kanan.



Tangkisan Luar

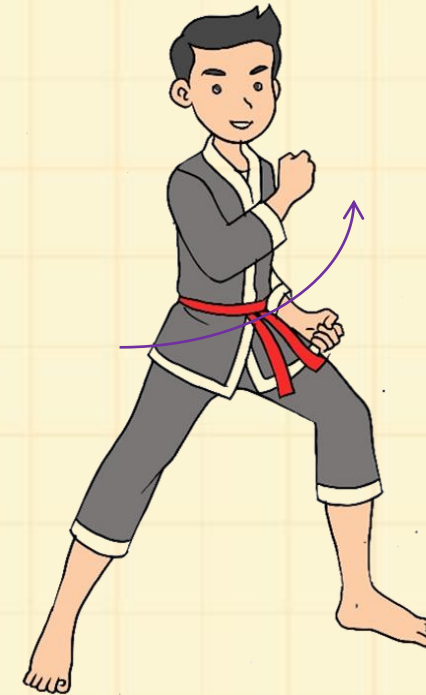




1. Keterampilan Gerak Spesifik Tangkisan

Cara melakukan tangkisan dalam:

- Buka kedua kaki selebar bahu.
- Posisi awal kedua tangan berada di samping badan.
- Putar tangan kiri dari bawah ke depan setinggi siku.
- Angkat tangan kanan ke depan perut secara bersamaan dengan gerakan tangan kiri.



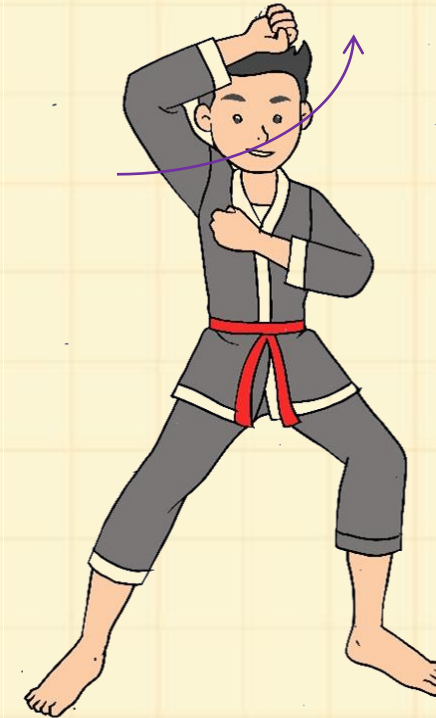
Tangkisan Dalam



1. Keterampilan Gerak Spesifik Tangkisan

Cara melakukan tangkisan atas:

- Buka kedua kaki.
- Posisi awal kedua tangan mengepal.
- Angkat tangan kanan ke atas kepala melewati depan dahi, posisi kepala menghadap keluar.
- Tangan kiri bergerak mengimbangi tangan kanan.
- Pusatkan perhatian ke serangan yang datang.
- Tangkisan atas digunakan untuk menangkis serangan dari depan atas.



Tangkisan Atas

1. Keterampilan Gerak Spesifik Tangkisan

Cara melakukan tangkisan bawah:

- Buka kedua kaki.
- Sabetkan salah satu tangan ke bawah, arahkan dari depan ke samping.
- Tangan yang satunya mengimbangi gerakan.
- Pusatkan perhatian ke serangan yang datang.
- Tangkisan bawah digunakan untuk menangkis serangan yang datanganya dari depan bawah.



Tangkisan Bawah



2. Menganalisis Gerak Spesifik Tangkisan



Cara melakukan tangkisan luar:

- Berdiri dengan kuda-kuda tengah, kedua tangan mengepal di pinggang atau genggam di depan ulu hati.
- Lakukan tangkisan dengan tangan kanan dan kiri bergantian ke samping kanan atau kiri luar.
- Saat menangkis, posisi tangan kuat, siku sedikit dilipat (kondisional, menggenggam atau telapak tangan terbuka dengan jari-jari rapat).
- Lakukan berulang-ulang baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri.
- Tetaplah menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan tangkisan atau selesai menangkis.

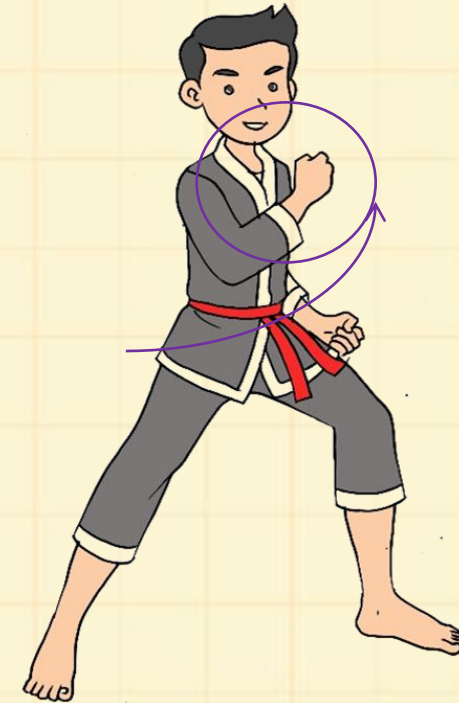




2. Menganalisis Gerak Spesifik Tangkisan

Cara melakukan tangkisan dalam:

- Berdiri dengan kuda-kuda tengah, kedua tangan mengepal di pinggang atau gengaman di depan ulu hati.
- Lakukan tangkisan dengan tangan kanan dan kiri bergantian di depan dada.
- Saat menangkis, posisi tangan kuat, siku sedikit dilipat (kondisional, menggenggam atau telapak tangan terbuka dengan jari-jari rapat).
- Lakukan berulang-ulang baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri.
- Tetaplah menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan tangkisan atau selesai menangkis.

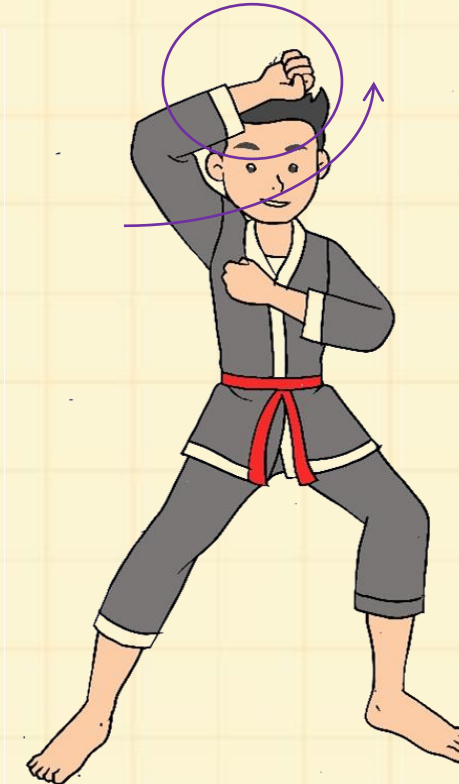




2. Menganalisis Gerak Spesifik Tangkisan

Cara melakukan tangkisan atas:

- Berdiri dengan kuda-kuda tengah, kedua tangan mengepal di pinggang atau genggam di depan ulu hati.
- Lakukan tangkisan dengan tangan kanan dan kiri bergantian di atas kepala melewati dahi.
- Saat menangkis, posisi tangan kuat, mengepal, siku dilipat.
- Lakukan berulang-ulang baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri.
- Tetaplah menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan tangkisan atau selesai menangkis.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Tangkisan

Cara melakukan tangkisan bawah:

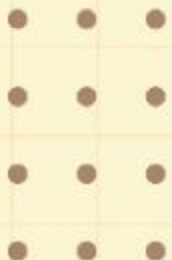
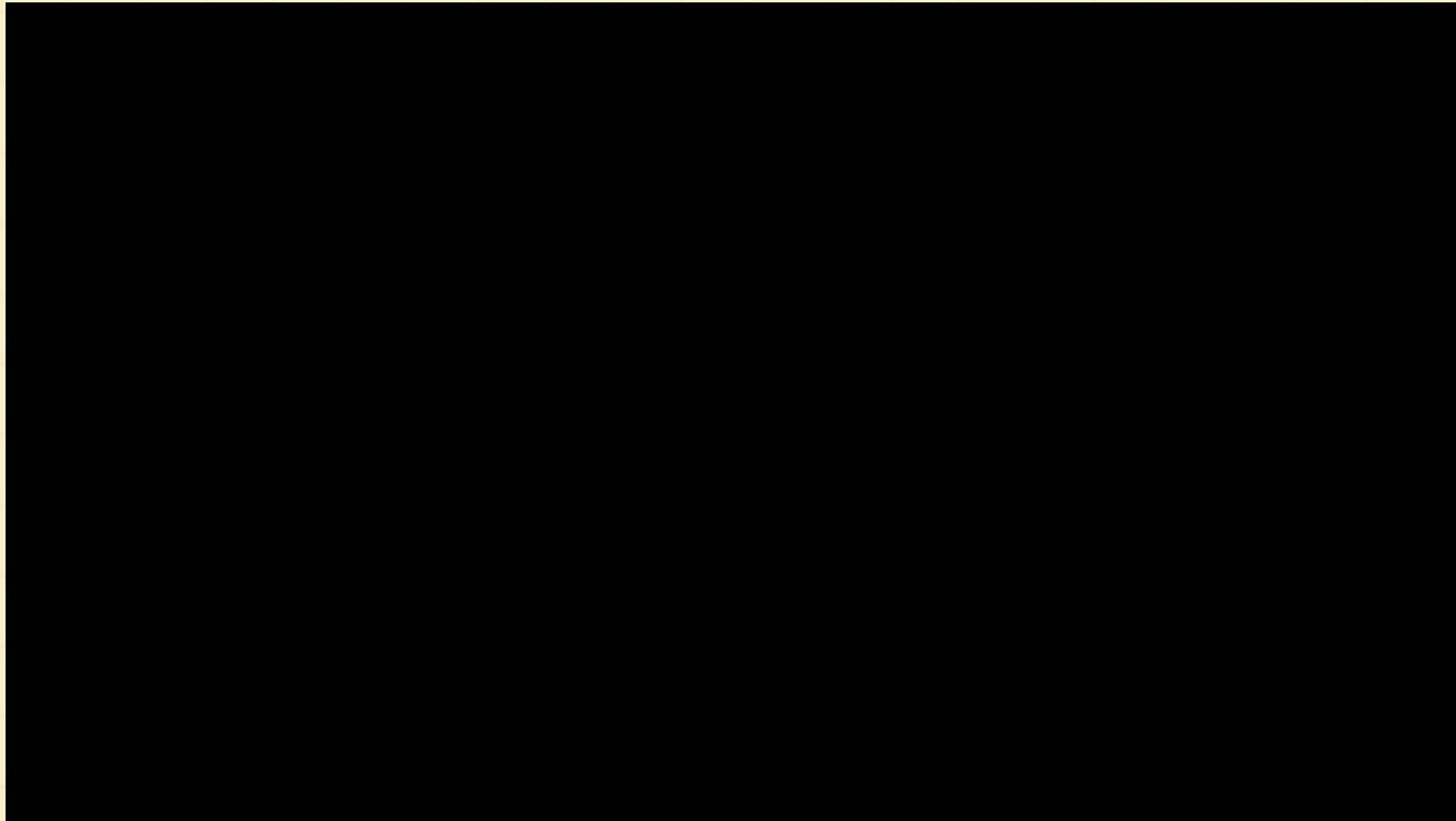
- Berdiri dengan kuda-kuda tengah, kedua tangan mengepal di pinggang atau genggam di depan ulu hati.
- Lakukan tangkisan dengan tangan kanan dan kiri bergantian di depan dada.
- Saat menangkis, posisi tangan kuat, mengepal, siku lurus.
- Lakukan berulang-ulang baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri.
- Tetaplah menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan tangkisan atau selesai menangkis.



Tangkisan



© PT PENERBIT ERLANGGA



F. Elakan

1. Keterampilan Gerak Spesifik Elakan

Cara melakukan elakan bawah:

- Lakukan sikap kuda-kuda kanan depan.
- Ubah posisi tubuh agar lebih rendah daripada posisi semula.
- Kedua tangan menyesuaikan.
- Pandangan fokus ke arah lawan.



Elakan Bawah



1. Keterampilan Gerak Spesifik Elakan

Cara melakukan elakan atas:

- Melompat ke atas atau mengangkat kedua kaki dengan tungkai ditekuk.
- Pada saat mendarat, usahakan posisi kaki menyilang.
- Posisi tangan tetap waspada.



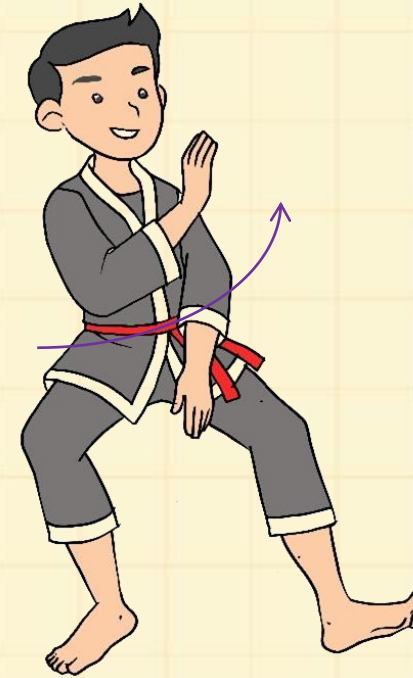
Elakan Atas



1. Keterampilan Gerak Spesifik Elakan

Cara melakukan elakan samping:

- Sikap kaki kuda-kuda tengah dan badan dipindahkan ke samping kanan atau kiri dengan mengubah sikap tungkai atau kuda-kuda.
- Sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- Pandangan tetap fokus ke arah lawan.



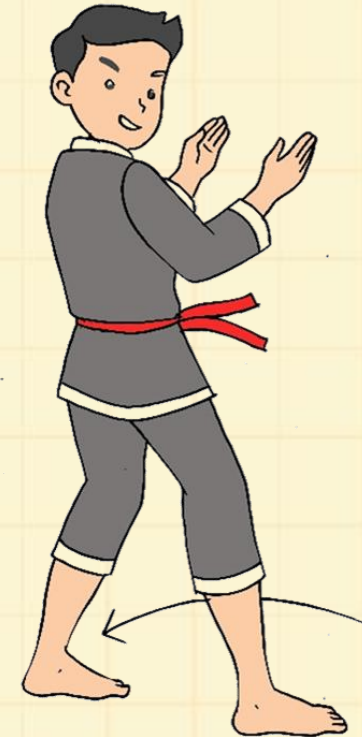
Elakan Samping



1. Keterampilan Gerak Spesifik Elakan

Cara melakukan elakan berputar:

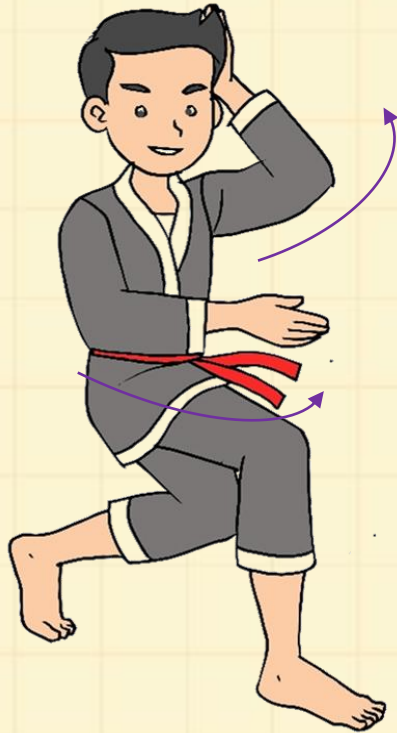
- Dimulai dari kuda-kuda depan, pindahkan badan ke belakang dengan cara sambil memutar badan ke belakang.
- Mengelak dengan memutar tubuh $\frac{1}{2}$ putaran.
- Geser kaki $\frac{1}{2}$ lingkaran ke kanan atau kiri serong.



Elakan Berputar



2. Menganalisis Gerak Spesifik Elakan



- Elakan bawah dilakukan apabila terjadi serangan ke tubuh bagian atas.
- Caranya, mengubah posisi tubuh agar lebih rendah daripada posisi semula, pandangan fokus ke arah lawan.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Elakan

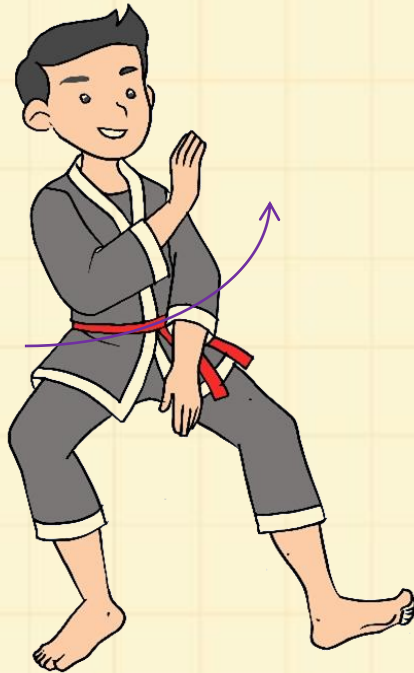


- Elakan atas dilakukan apabila terjadi serangan ke badan bagian bawah.
- Caranya, melompat ke atas atau mengangkat kedua kaki dengan tungkai ditekuk. Pada saat mendarat, usahakan posisi kaki menyilang.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Elakan



- Elakan samping dilakukan apabila terjadi serangan dari arah lurus depan.
- Elakan dapat dilakukan ke samping kanan maupun ke samping kiri, bergantung posisi mana yang lebih menguntungkan.

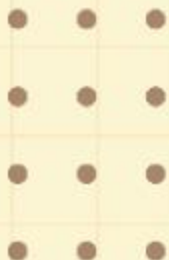




2. Menganalisis Gerak Spesifik Elakan



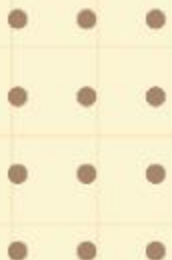
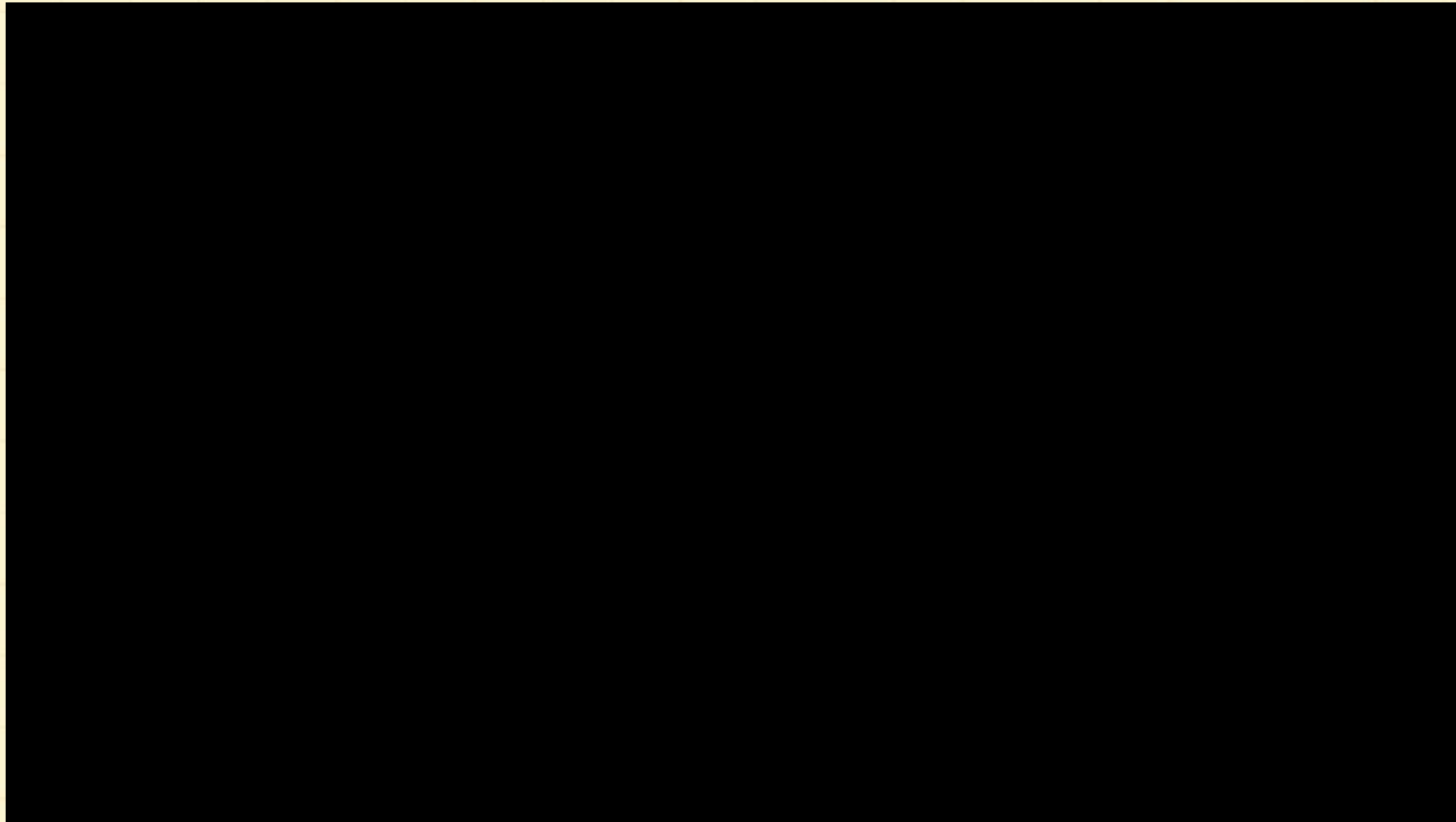
Elakan belakang berputar dapat dilakukan apabila terjadi serangan lurus dari depan dan samping.



Elakan



© PT PENERBIT ERLANGGA



G. Hindaran



© PT PENERBIT ERLANGGA

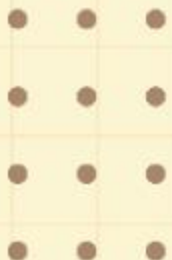
1. Keterampilan Gerak Spesifik Hindaran



Hindaran Hadap

Cara melakukan hindaran hadap:

- Mulai dari sikap pasang atau sikap awal.
- Lakukan hindaran ke kanan, kiri, mundur, dan serong.
- Posisi badan tetap menghadap ke arah lawan.

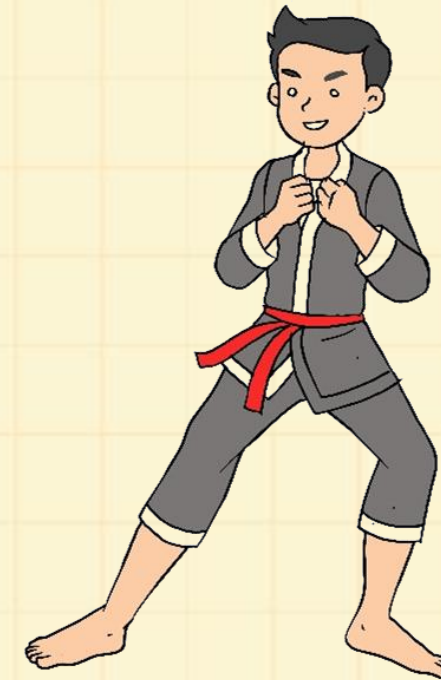




1. Keterampilan Gerak Spesifik Hindaran

Cara melakukan hindaran sisi:

- Mulai dari sikap pasang atau sikap awal.
- Langkahkan kaki kanan ke kanan sehingga kuda-kuda pada kaki kanan atau sebaliknya.
- Posisi badan menyampingi lawan.
- Pandangan tetap ke arah lawan.



Hindaran Sisi



1. Keterampilan Gerak Spesifik Hindaran

Cara melakukan hindaran angkat kaki:

- Mulai dari sikap pasang atau sikap awal.
- Angkat salah satu kaki dan lakukan gerak lanjutan melakukan serangan apabila memungkinkan.
- Lakukan dengan kaki bergantian, baik dengan maupun tanpa meloncat.



Hindaran Angkat Kaki



1. Keterampilan Gerak Spesifik Hindaran

Cara melakukan hindaran kaki silang:

- Mulai dari sikap pasang atau sikap awal.
- Silangkan kaki lewat belakang atau depan, menjauhi serangan.
- Pertahankan keseimbangan tubuh dan pandangan fokus ke arah lawan.

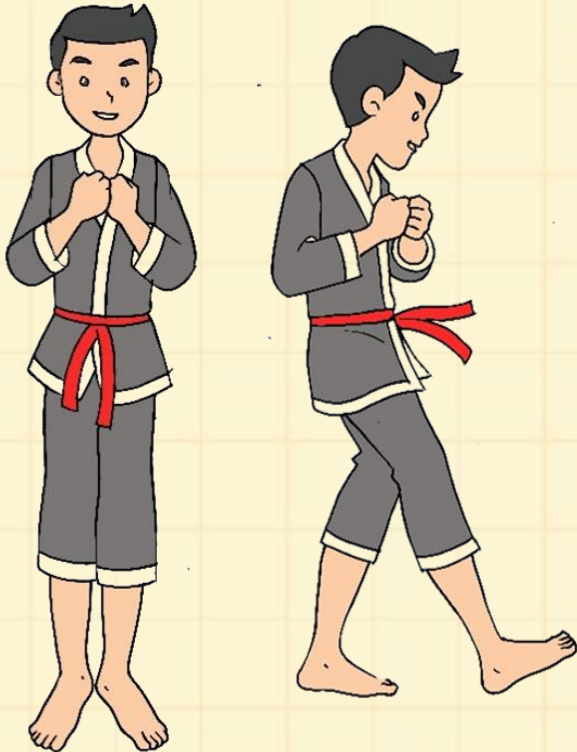


Hindaran Kaki Silang

2. Menganalisis Gerak Spesifik Hindaran



© PT PENERBIT ERLANGGA



Hindaran hadap dilakukan dengan cara memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan.

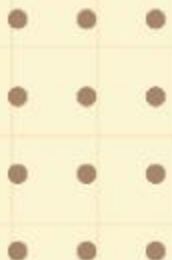




2. Menganalisis Gerak Spesifik Hindaran

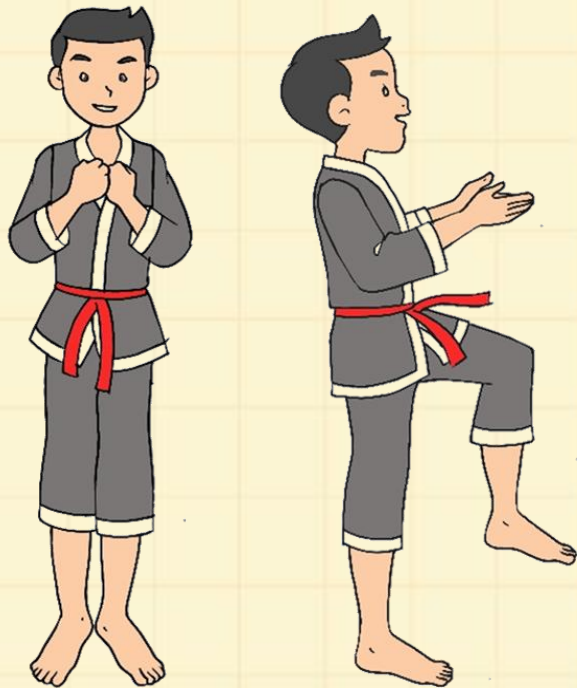


Hindaran sisi dilakukan dengan cara memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menyamping dari lawan.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Hindaran



Hindaran angkat kaki dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Hindaran



Hindaran kaki silang dilakukan dengan cara menggeser dan menyilangkan satu kaki untuk menghindari ketika ada serangan yang mengarah ke bawah.





Hindaran

