

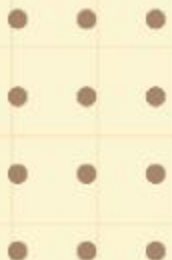
BAB 4

Pencak Silat



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik tangan dan kuda – kuda.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik tangan dan kuda – kuda.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan (tengah, lurus, atas, dan bandul), serta menangkis, mengelak, dan sikap kuda – kuda.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan (tengah, lurus, atas, dan bandul), serta menangkis, mengelak, dan sikap kuda – kuda.



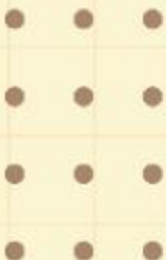
Sumber: *dokumen penerbit*

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik tendangan (depan, samping, belakang), menangkis, mengelak, dan sikap kuda-kuda.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik tendangan (depan, samping, belakang), menangkis, mengelak, dan sikap kuda-kuda.
- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik bela diri pencak silat dalam bentuk rangkaian yang sederhana.



Sumber: dokumen penerbit





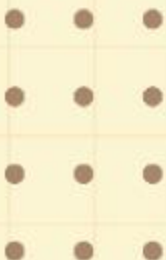
Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

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

Gotong Royong:

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



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pada bela diri pencak silat.



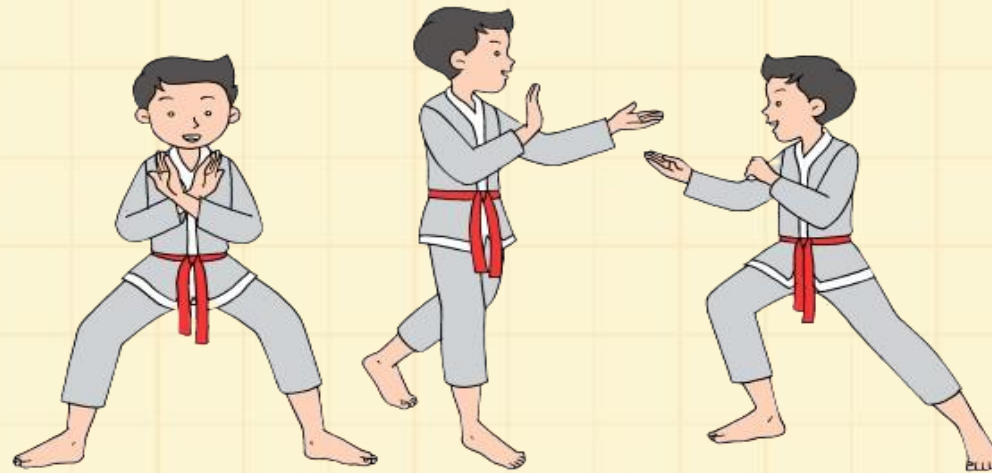
Setelah itu, tuliskan gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasikan jenis gerak serta latihan variasi kombinasi yang dapat diterapkan. Tulis pada buku tugasmu “Hasil Pengamatan dan Penemuan Rangkaian Gerak Spesifik Pencak Silat”

Pembelajaran 1



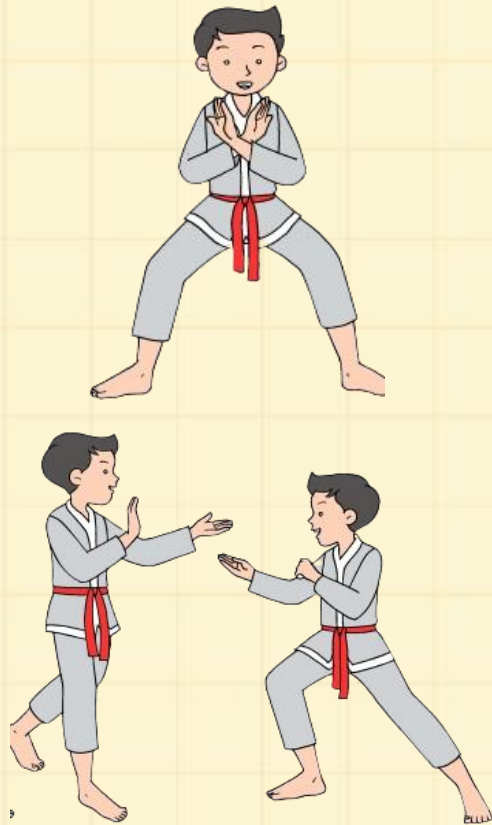
© PT PENERBIT ERLANGGA

A. Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Gerakan Tangan/Pukulan, Tangkisan, Elakan/Hindaran, dan Kuda - Kuda



Keterampilan gerak spesifik variasi dan kombinasi gerakan tangan, pola langkah dan kuda - kuda

1. Menganalisis variasi dan kombinasi gerakan tangan, pola langkah dan kuda - kuda



Cara melakukan variasi dan kombinasi gerakan tangan, pola langkah dan kuda – kuda :

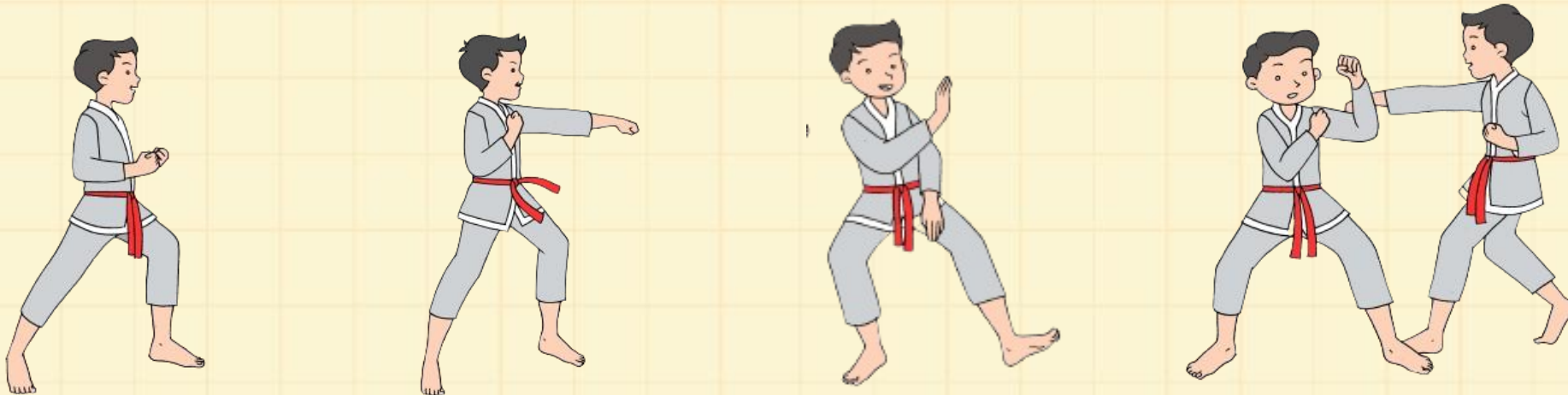
- Posisi badan tegak, geser kaki kiri ke samping kiri (sejajar dengan kaki kanan). Kedua telapak tangan terbuka dengan posisi menyilang didepan ulu hati, dan pandangan mata ke depan
- Kemudian, gerakan memutar badan ke samping kiri (posisi kuda – kuda silang), menjujurkan tangan kiri ke depan (telapak tangan menghadap ke atas), dan pandangan ke arah lawan.
- Lakukan hal yang sama untuk arah berlawanan (kanan). Gerakan memutar badan ke samping kanan (posisi kuda – kuda kanan depan), menjujurkan tangan kanan ke depan, tangan kiri mengepal didepan dada, dan pandangan se arah tangan kanan.

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

B. Variasi dan Kombinasi Gerakan Pukulan, Tangkisan dan Elakan/Hindaran



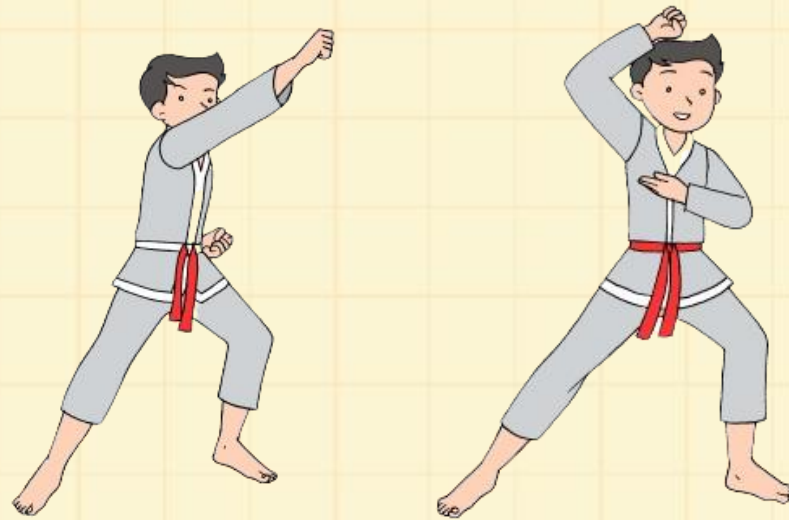
Variasi dan kombinasi gerakan pukulan lurus, tangkisan, dan elakan/ hindaran dengan sikap kuda - kuda

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

B. Variasi dan Kombinasi Gerakan Pukulan, Tangkisan dan Elakan/Hindaran



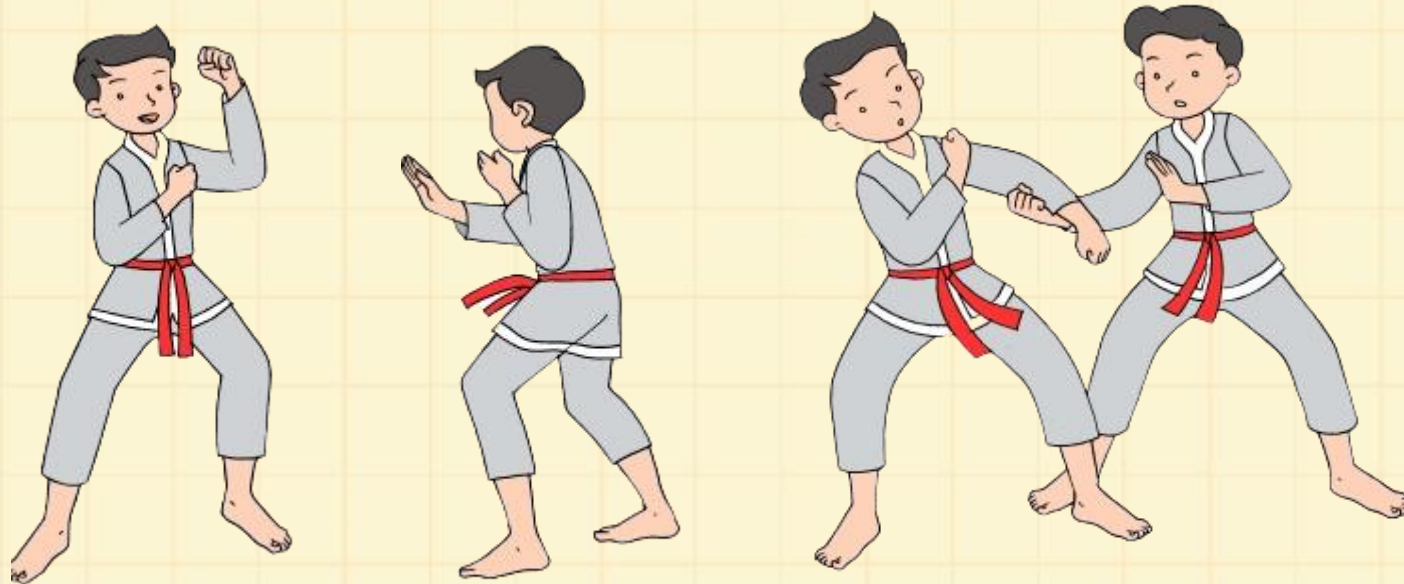
Variasi dan kombinasi pukulan atas, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran dengan sikap kuda-kuda

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

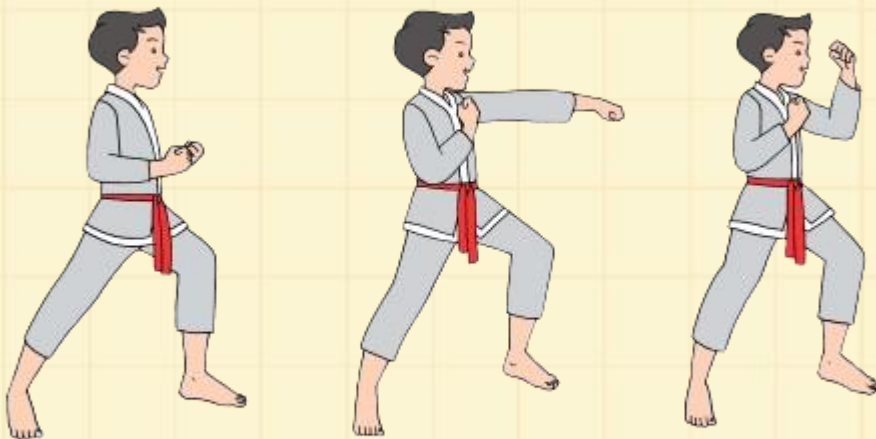
B. Variasi dan Kombinasi Gerakan Pukulan, Tangkisan dan Elakan/Hindaran



Variasi dan kombinasi gerakan pukulan bandul dan tangkisan dengan sikap kuda-kuda



2. Menganalisis Variasi dan Kombinasi Gerakan Pukulan Lurus, Tangkisan, dan Elakan/Hindaran dengan Sikap Kuda - Kuda



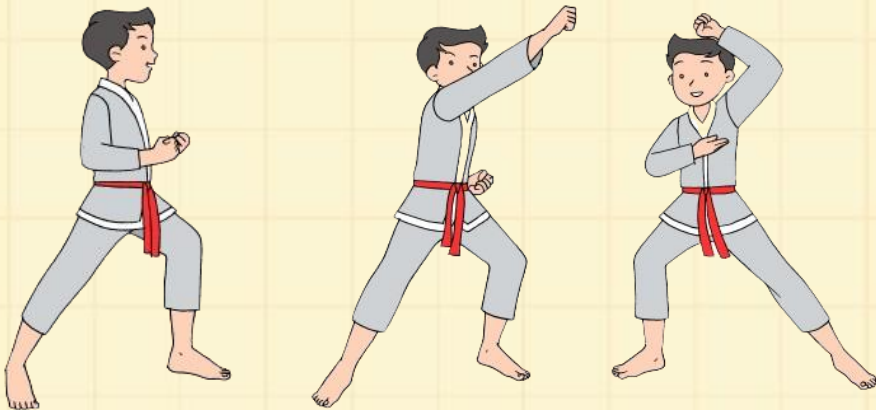
Cara melakukan gerakan Variasi dan Kombinasi Gerakan Pukulan Lurus, Tangkisan, dan Elakan/Hindaran dengan Sikap Kuda – Kuda :

- Lakukan sikap kuda – kuda kiri depan.
- Lakukan pukulan lurus atau pukulan depan tanpa mengubah posisi kaki.
- Lakukan gerakan menangkis dengan cara memindahkan berat badan dikaki kanan (kuda – kuda kanan belakang). Tangan melakukan tangkisan atau mengelak.
- Lakukan gerakan memukul dan menangkis secara berteman





2. Menganalisis Variasi dan kombinasi pukulan atas, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran dengan sikap kuda-kuda

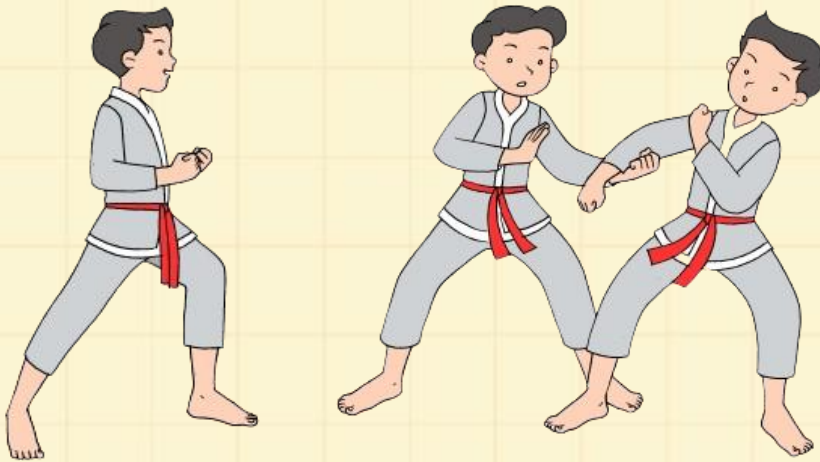


Cara melakukan gerakan Variasi dan kombinasi pukulan atas, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran dengan sikap kuda-kuda:

- Lakukan sikap kuda – kuda kiri depan.
- Lakukan pukulan atas, tangan kanan ke arah muka lawan, bersamaan memindahkan berat badan ke kaki kiri.
- Lakukan gerakan tangkisan atas menggunakan tangan kanan, bersamaan memindahkan berat badan ke kaki kiri
- Lakukan gerakan memukul dan menangkis secara berteman



2. Menganalisis Variasi dan kombinasi gerakan pukulan bandul dan tangkisan dengan sikap kuda -kuda



Cara melakukan gerakan Variasi dan kombinasi gerakan pukulan bandul dan tangkisan dengan sikap kuda –kuda :

- Lakukan sikap kuda – kuda depan.
- Lakukan pukulan bandul, ayun lengan bagian dalam ke lengan bawah bagian dalam milik lawan.
- Buang tangkisan ke bawah atau ke samping depan.
- Lakukan tangkisan dengan teknik tangkap bola atau teknik tangkap bandul. Dengan teknik tersebut, lalu serangan lawan akan dapat dengan mudah dihentikan tanpa menimbulkan rasa sakit pada lengan.

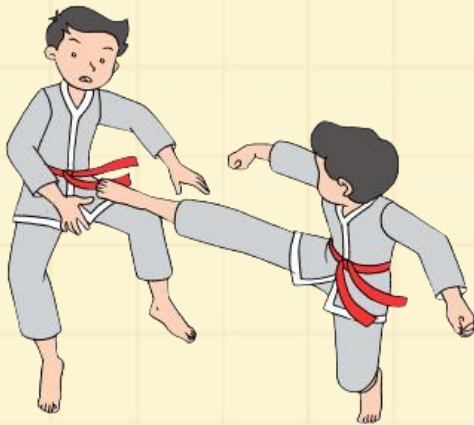


Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

C. Variasi dan Kombinasi Gerakan Tendangan, Pola Langkah, Tangkisan, dan Elakan/Hindaran



Variasi dan kombinasi gerakan tendangan depan, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran

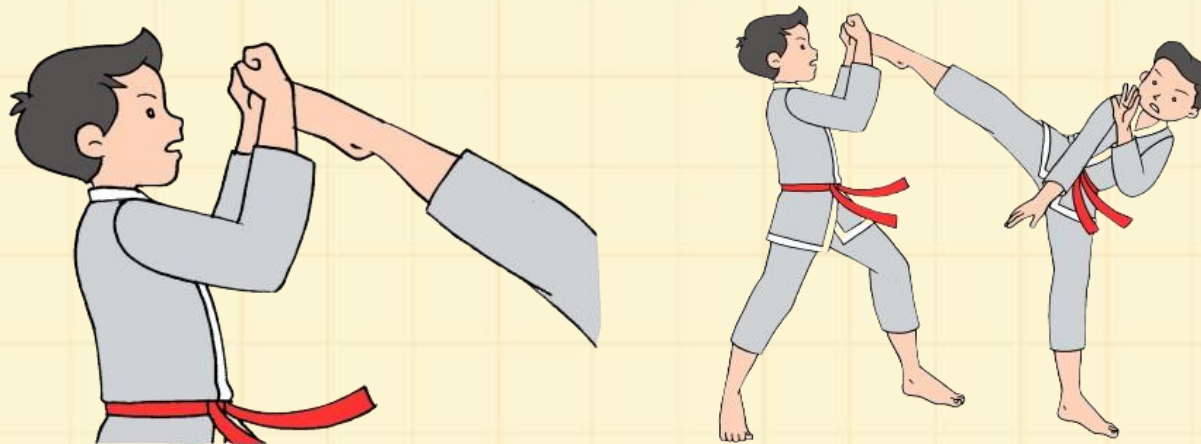
Variasi dan kombinasi gerakan tendangan samping, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

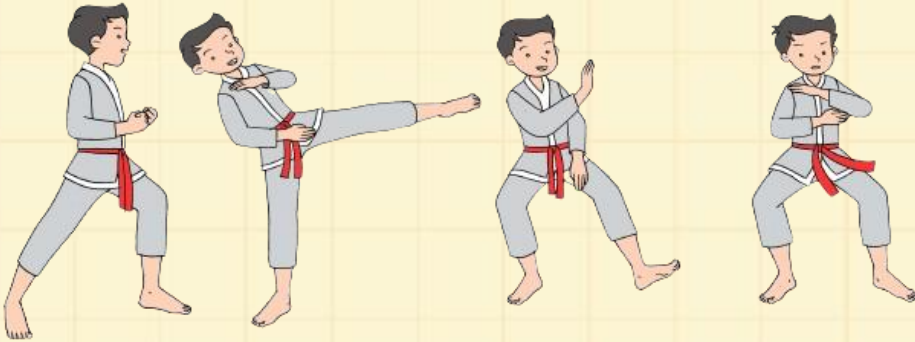
C. Variasi dan Kombinasi Gerakan Tendangan, Pola Langkah, Tangkisan, dan Elakan/Hindaran



Variasi dan kombinasi gerakan tendangan belakang, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran



2. Menganalisis Variasi dan kombinasi gerakan tendangan depan, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran



Cara melakukan gerakan Variasi dan kombinasi gerakan tendangan depan, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran :

- Berdiri dengan sikap kuda – kuda depan, kaki kiri melangkah ke depan.
- Tekuk lutut ke atas dan lakukan tendangan depan menggunakan ujung telapak kaki.
- Turunkan kaki yang digunakan untuk menendang. Sikap tubuh siap untuk lakukan tangkisan.
- Tangkisan dapat juga dilakukan dengan melakukan gerakan menangkap tendangan menggunakan dua tangan.





2. Menganalisis Variasi dan kombinasi gerakan tendangan samping, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran



Cara melakukan gerakan Variasi dan kombinasi gerakan tendangan samping, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran :

- Berdiri dengan sikap kuda – kuda depan, kaki kiri melangkah ke depan.
- Tekuk lutut ke atas dan lakukan tendangan samping menggunakan punggung kaki.
- Turunkan kaki yang digunakan untuk menendang. Sikap tubuh siap untuk lakukan tangkisan.
- Tangkisan dapat juga dilakukan dengan teknik menangkap bola atau membuang ke luar. Caranya adalah salah satu kaki digeser ke belakang atau ke samping berlawanan arah dengan tendangan.
- Usahakan tangkapan kaki tepat pada sepanjang kaki bawah dan telapak kaki penyerang.



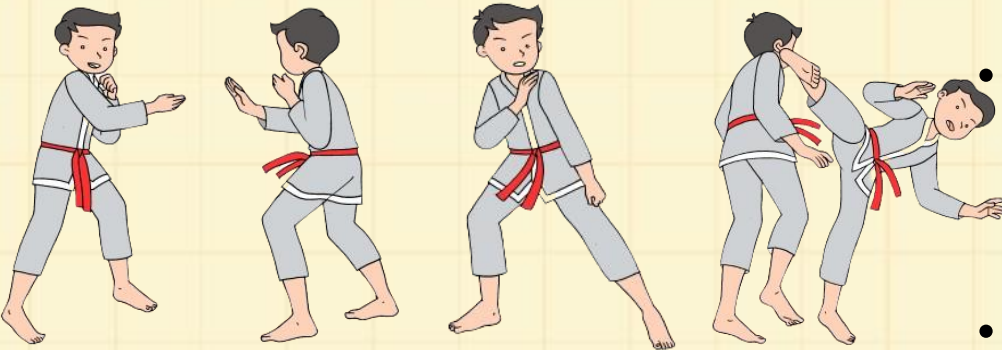


2. Menganalisis Variasi dan kombinasi gerakan tendangan belakang, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran



Cara melakukan gerakan Variasi dan kombinasi gerakan tendangan belakang, pola langkah, tangkisan, dan elakan/hindaran :

- Gerakan kuda – kuda depan akan menopang tubuh untuk bergerak dan beraksi saat ada serangan.
- Jika pihak lawan belum ada aksi atau serangan, kamu melangkah dan membuat serangan dengan cara melakukan tendangan belakang secara cepat, tepat dan kuat tanpa mengabaikan keseimbangan tubuh.
- Kaki yang digunakan menendang diturunkan untuk melakukan tangkisan, yaitu serangan balik.
- Lakukan tangkisan depan dengan cepat, mengantisipasi serangan balik yang mengarah ke dada.



Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

D. Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pukulan, Tendangan, Pola Langkah, Tangkisan, dan Elakan/Hindaran

Rangkaian sederhana variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, Tendangan, Pola Langkah, Tangkisan, dan Elakan/Hindaran :

- Lakukan sikap berdoa sebelum melakukan rangkaian gerakan lebih lanjut.
- Geserlah kaki kanan kedepan dan kuda – kuda pada kaki kanan. Kedua jari tangan mengepal di pinggang.
- Kaki kiri melangkah kedepan bersamaan pukulan lurus tangan kiri ke depan.
- Lakukan gerakan pukulan atas menggunakan tangan kanan.
- Lakukan tangkisan kanan atas, lalu lakukan menghindar ke kanan
- Lakukan tendangan samping kiri, lalu langkah silang kanan
- Lakukan tendangan ke belakang kanan, lalu lakukan tangkisan bawah kiri.

