



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Jurus Menghadapi Lawan (Pencak Silat)

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 13



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Jurus Menghadapi Lawan (Pencak Silat)

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 13

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX
Modul Tema 13 : Jurus Menghadapi Lawan (Pencak Silat)

- **Penulis:** Widayanti, S.Pd.; Kasiyem, M.Pd.; Hj. Ratnawati, S.Pd.
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 44 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Modul 13 Jurus Menghadapi Lawan (Pencak Silat).....	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Tujuan Mempelajari Modul.....	2
Pengantar Modul.....	2
Unit 1 Nilai Tradisional Budaya Seni Bela diri (pencak silat)	4
Uraian Materi.....	4
A. Hakikat Pencak Silat	4
B. Aktivitas Pembelajaran Beladiri Pencak Silat	5
Penugasan 1.1	16
Penugasan 1.2.....	17
Uji Kompetensi.....	18
Unit 2 Pembentukan Sikap dan Gerak Pencak Silat melalui Permainan.....	20
Uraian Materi.....	20
A. Pengantar	20
B. Pedoman Belajar Gerakan Bela diri.....	22
C. Pembentukan Sikap dan Gerak	22
D. Pembelajaran Pencak Silat melalui Aktivitas Permainan	24
Penugasan 2	31
Rangkuman.....	32
Saran Referensi	33
Latihan Soal	33
Kriteria Pindah / Lulus Modul	35
Penilaian	36
Kunci Jawaban.....	38
Daftar Pustaka	43
Biodata Penulis	44



Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah :

1. Mempelajari modul mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan rekreasi Paket B Tingkatan IV Setara Kelas IX sangat disarankan untuk dilakukan secara berurutan. Modul matapelajaran ini tentang Seni Bela Diri (Pencak Silat).
2. Disarankan untuk menggunakan sumber daya, kearifan lokal, tradisi dan budaya atau muatan daerah setempat sebagai ciri khusus mata pelajaran.
3. Disarankan untuk menggunakan alat, bahan dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
4. Disarankan untuk menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
5. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
6. Mampu menyelesaikan 75% dari semua materi dan penugasan maka Anda dapat dikatakan *tuntas* belajar modul ini.

Tujuan Mempelajari Modul

Setelah mempelajari Modul 13 “Juris Menghadapi Lawan” (Pencak Silat), Anda akan mampu :

1. Menjelaskan pengertian, sejarah, teknik pembelajaran seni beladiri (Pencak Silat)
2. Mengungkapkan kebanggaan dan rasa syukur sebagai bangsa Indonesia memiliki permainan tradisional.
3. Dapat mempraktikkan teknik juris menghadapi lawan (pencak silat).

Pengantar Modul

Pencak silat atau silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Kepulauan Melayu. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara.

Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam.

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang memerlukan banyak konsentrasi. Ada pengaruh Budaya Cina, agama Hindu, Budha, dan Islam dalam pencak silat. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri.

Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam ajang Pekan Olahraga Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987 dan yang terbaru Asian Games 2018 di Jakarta. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

Ditingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya.

Modul ini terdiri atas dua unit. Unit 1 “Nilai Tradisional Budaya Seni Bela Diri (Pencak Silat)” dan Unit 2 “Pembentukan Sikap dan Gerak Pencak Silat Melalui Permainan” Unit satu menguraikan tentang hakikat pencak silat, asal usul, dan berbagai aktivitas belajar pencak silat. Pada unit dua membahas tentang pedoman belajar pencak silat, pembentukan sikap dan gerak, serta belajar pencak silat melalui permainan. Dalam setiap unit terdapat penugasan yang harus Anda kerjakan agar menguasai kompetensi secara menyeluruh.

Uraian Materi

A. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Apakah kamu sudah bisa mempraktikkannya dengan benar? Nah, pada bab ini kalian akan diajak memahami lebih lanjut tentang olahraga beladiri pencak silat. Setelah mempelajari materi ini diharapkan kalian bisa memahami, menghayati nilai-nilai luhur beladiri pencak silat seperti disiplin, jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi dengan baik dan benar.



Sumber: Istimewa

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

Pencak silat merupakan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri. Pencak silat juga diartikan oleh menurut beberapa ahli sebagai berikut:

- Pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan, sehingga merupakan penguasaan gerak efektif dan terkendali serta sering dipergunakan dalam latihan sabung atau pertandingan.

- Pencak silat adalah sebagai fitrah manusia untuk membela diri dan sebagai unsur yang menghubungkan gerakan, dan pikiran (olah gerak dan olah pikir).

Dari beberapa definisi tersebut, maka pencak silat dapat diartikan sebagai hasil cipta karsa manusia yang menghasilkan kebudayaan Indonesia untuk membela diri. Ada beberapa teknik pada olahraga pencak silat diantaranya : pukulan, sapuan, bantingan, tendangan .

2. Asal-usul Pencak Silat

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antar bangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999. Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

B. Aktivitas Pembelajaran Beladiri Pencak Silat

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak pencak silat, sikap tegak pola pembentukan sikap pencak silat, sikap kuda-kuda pasang, gerak pencak silat, teknik pembelaan dan penyerangan dalam pencak silat.

Pengajaran dalam pencak silat meliputi empat aspek, yaitu aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Setiap aspek memiliki penekanan teknik yang berbeda. Untuk itu diperlukan kemampuan pelatih dalam menguasai teknik dasar sehingga proses berlatih melatih dapat efektif dan efisien. Bagi pesilat yang baru belajar pencak silat sering mengalami kesulitan bila langsung diajarkan teknik pukulan, tendangan, maupun jatuhan tanpa diberikan sikap dan gerak dasar terlebih dahulu. Hal ini karena teknik pukulan, tendangan, maupun jatuhan memerlukan koordinasi yang tinggi.

Pemberian materi teknik dasar yang tepat bagi pesilat pemula meruakan lahkah awal sebelum melakukan latihan pukulan, tendangan, dan jatuhan. Materi latihan yang baik bagi pesilat pemula adalah sikap dan gerak dasar yang akan mempengaruhi bentuk-bentuk serangan dan pembelaan. Sikap dasar adalah: sikap berdiri tegak, sikap kuda-kuda, sikap duduk, dan sikap pasang. Sikap gerak dasar meliputi: arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah ("Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silatbagi Pesilat Pemula," 2005).Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

1. Aktivitas Pembelajaran Pola Gerak Pencak Silat

Tujuan : untuk memahami pola gerak dasar pada olahraga pencak silat

Sarana dan Prasarana : matras, body protector

Langkah-langkah pembelajaran

a. Memahami Sikap Tegak

Sikap tegak dalam pencak silat adalah ;

- Badan tegak lurus, pandangan ke depan, bahu,dada,perut wajar dan rileks.
- Tumit rapat, telapak kaki membentuk sudut 90 derajat
- Berat badan pada kedua kaki

b. Kuda-kuda

Kuda-kuda dalam pencak silat merupakan salah satuteknik yang mendasar. Didalam pencak silat kuda-kuda diartikan sebagai suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk meakukan sikap pasang. Kuda-kuda juga merupakan sebuah sikap menapakkan kaki yang berfungsi untuk persiapan menyerang lawan sekaligus mempertahankan posisi agar tidak mudah jatuh ketika berada dalam posisi bertahan. Kuda-kuda juga memiliki dasar yaitu: 1) kuda-kuda tengah, b) kuda-kuda samping, c) kuda-kuda depan, d) kuda-kuda belakang (Syahid, 2019).

c. Pola Langkah

Pola langkah adalah tehnik perpindahan atau mengubah posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan. Pola langkah juga sebuah cara untuk berjalan mendekati atau menjauhi lawan dengan tujuan mendapatkan posisi yang baik.



<https://4.bp.blogspot.com/>

d. Pukulan

Pukulan merupakan usaha yang dilakukan baik dalam menyerang atau bertahan dengan menggunakan lengan tangan.

e. Tendangan

Dalam pencak silat tendangan dapat dilakukan dengan tendangan lurus, tendangan samping,dan tendangan melingkar

f. Elakan

Elakan adalah membela dengan posisi kaki tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula. Elaan atau hindaran juga sebuah upaya untuk melepaskan diri tanpa harus memindahkan arah lintasan serangan (Hariyanto & Akhmadi, 2011).

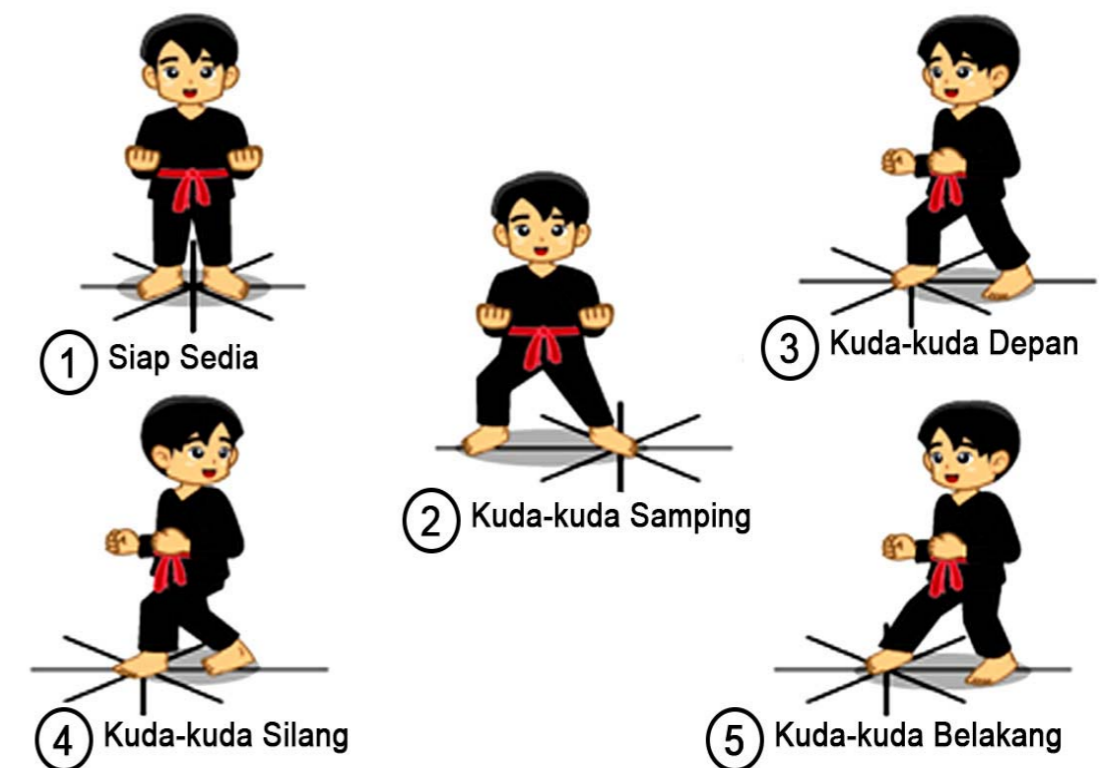
2. Aktivitas Pembelajaran Sikap Tegak Pola Pembentukan Sikap Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Bentuk pembelajaran sikap dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Sikap Berdiri

Tujuan : Setelah mempelajari aktivitas pembelajaran sikap berdiri diharapkan siswa akan mampu mempraktikkan lima teknik dasar sikap berdiri.

Pelaksanaan : siswa memahami dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru tentang berbagai pola sikap berdiri. Sekarang praktikkan sikap berdiri dalam pencak silat dengan cara berikut ini.



Gambar 3.1 Macam-macam sikap berdiri pencak silat
Sumber : Dokumen Kemdikbud

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan sikap berdiri dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

b. **Aktivitas Pembelajaran Sikap Kuda-Kuda pasang**

Tujuan : Setelah mempelajari aktivitas pembelajaran sikap kuda-kuda pasang diharapkan siswa akan mampu mempraktikkan lima teknik dasar sikap berdiri.

Pelaksanaan : Sikap kuda-kuda pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola dan dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang ada tiga bentuk, yaitu : (1) Sikap kuda-kuda depan pasang atas, (2) Sikap kuda-kuda belakang pasang tengah, dan (3) Sikap kuda-kuda tengah pasang bawah. Sekarang praktikkan sikap kuda-kuda dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan mana yang mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.2 Macam-macam sikap pasang pencak silat
Sumber : Dokumen Kemdikbud

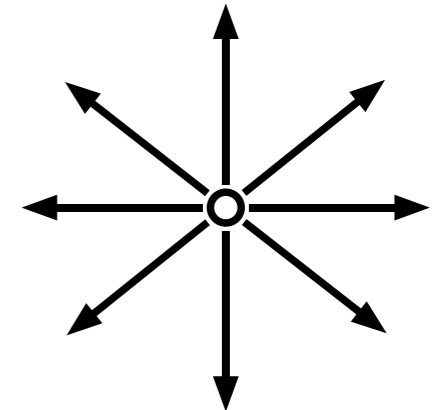
3. Aktivitas Pembelajaran Arah dan Langkah Pencak Silat

Tujuan : setelah mempelajari aktivitas pembelajaran arah dan langkah diharapkan siswa akan mampu mempraktikkan delapan arah penjuru mata angin.

Pelaksanaan : 1) peserta didik memahami dan mempraktekkan delapan arah penjuru mata angin secara bersama-sama. 2) peserta didik memahami dan mempraktekkan langkah untuk mendekati dan menjauhi lawan secara bersama-sama maupun individu.

a. **Arah**

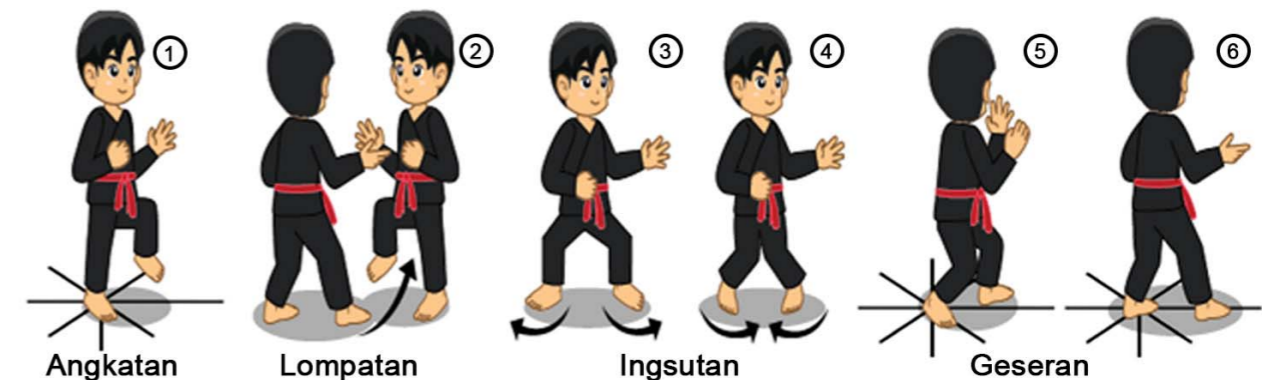
Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.



Gambar 3.3 Delapan penjuru mata angin

b. **Langkah**

Langkah adalah perubahan langkah kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.



Gambar 3.4 Macam-macam langkah pencak silat
Sumber : Dokumen Kemdikbud

4. Aktivitas Pembelajaran Teknik Pencak Silat

Tanpa penguasaan teknik pembelaan pencak silat kamu tidak mungkin mendapatkan teknik yang baik dan benar. Pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga harus benar-benar dikuasai. Bentuk-bentuk pembelaan dasar antara lain dengan cara melakukan elakan dan tangkisan. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran pembelaan dengan teknik elakan dan tangkisan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut:

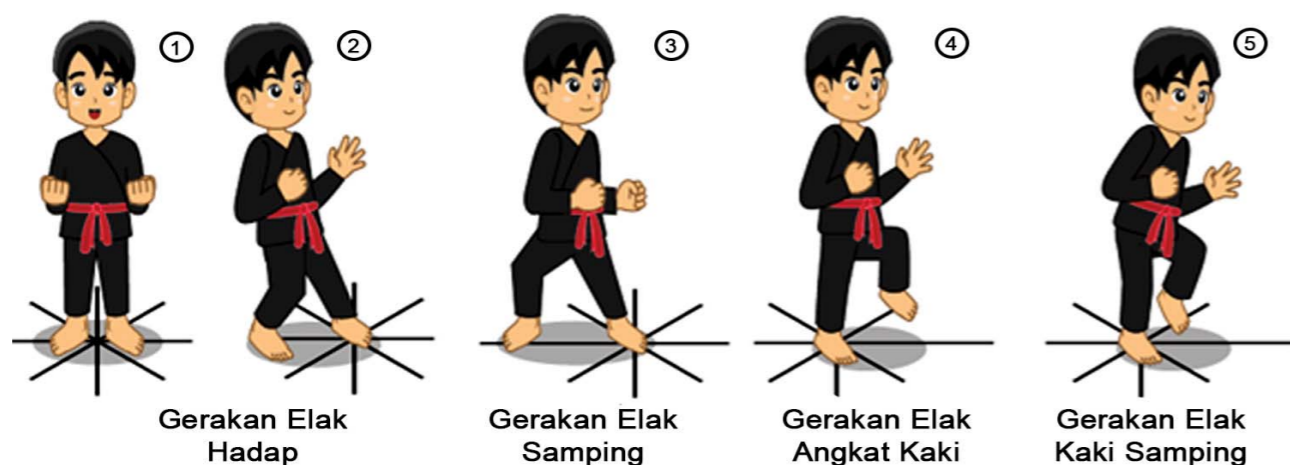
a. **Aktivitas Pembelajaran Elakan**

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Tujuan

pembelajaran : dapat memahami dan mempraktekkan teknik elakan dengan baik dan benar.

Pelaksanaan : mempraktikkan gerakan elakan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan gerakan elakan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6 kali pengulangan.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



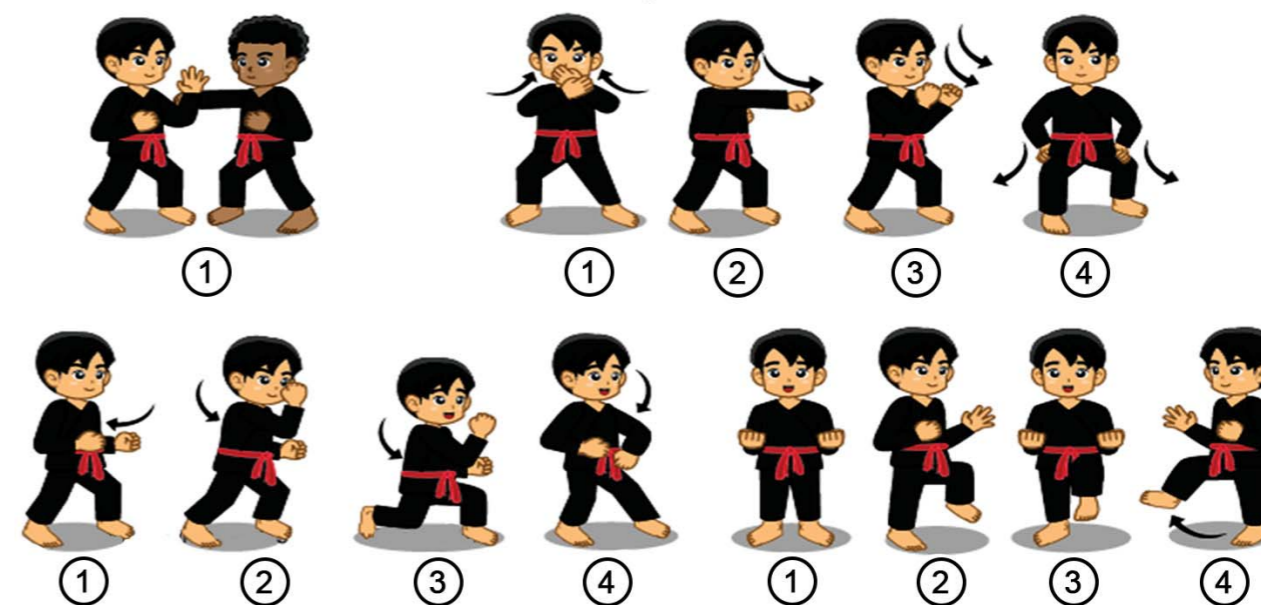
Gambar 3.5 Macam-macam langkah pencak silat
Sumber : Dokumen Kemdikbud

b. Aktivitas Pembelajaran Tangkisan

Tujuan pembelajaran : dapat memahami dan mempraktekkan teknik tangkisan dengan baik dan benar.

Pelaksanaan : mempraktikkan gerakan tangkisan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6 kali pengulangan.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.6 Macam-macam tangkisan pencak silat
Sumber : Dokumen Kemdikbud

5. Aktivitas Pembelajaran Serangan Pencak Silat

Serangan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Pada bagian ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran penyerangan dengan menggunakan tangan, siku dan tungkai. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Aktivitas Pembelajaran Serangan melalui Tangan Dalam Bentuk Pukulan dapat Dilakukan dengan Cara: Tinju, Tebak, Totok, Bantul, Dorong dan Sodok.

Tujuan pembelajaran : dapat memahami dan mempraktekkan teknik Tinju, Tebak, Totok, Bantul, Dorong dan Sodok dengan baik dan benar.

Pelaksanaan : mempraktikkan gerakan Tinju, Tebak, Totok, Bantul, Dorong dan Sodok dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan gerakan serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara : tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6 kali pengulangan.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

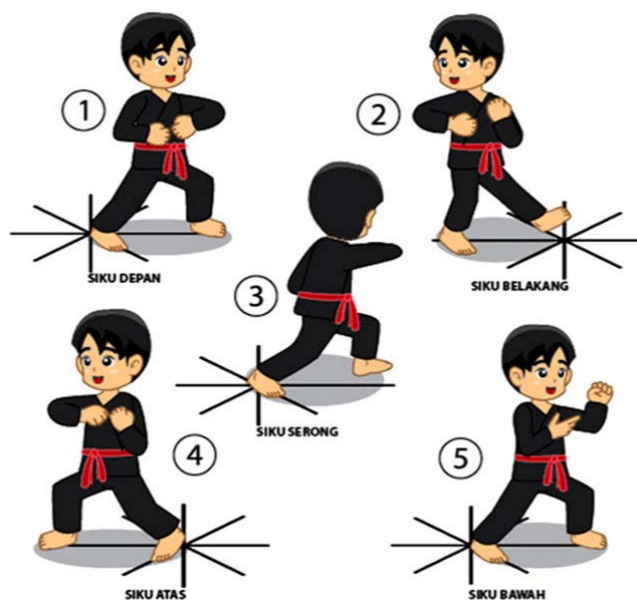


Gambar 3.7 Macam-macam serangan tangan pencak silat
Sumber : Dokumen Kemdikbud

b. Aktivitas Pembelajaran Serangan dengan Siku dapat Dilakukan dari Depan, Atas, Bawah, Samping, Serong, dan Belakang

Tujuan : peserta didik dapat memahami dan mempraktekkan serangan siku Pelaksanaan : Praktikkan serangan dengan siku dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan serangan dengan siku dalam bentuk pukulan dalam pencak silat.



Gambar 3.8 Macam-macam serangan siku pencak silat
Sumber :Dokumen Kemdikbud

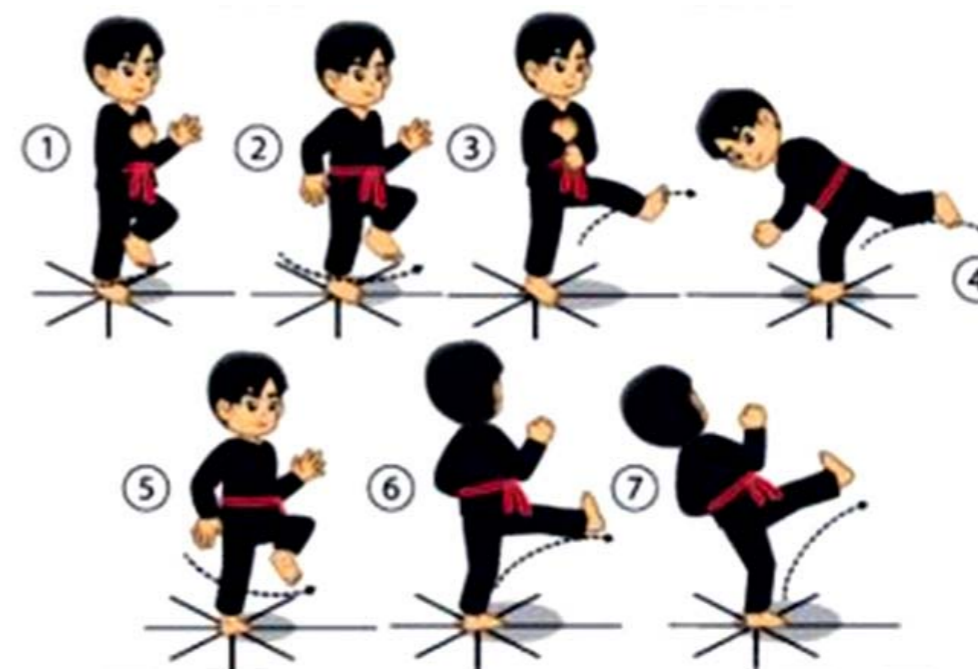
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6 kali pengulangan.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

c. Aktivitas Pembelajaran Tendangan dapat Dilakukan dengan Punggung Kaki, Telapak Kaki, Ujung Kaki dan Tumit

Tujuan : peserta didik dapat mempelajari dan mempraktekkan teknik tendangan.

Pelaksanaan : Praktikkan serangan dengan tendangan dalam pencak silat dengan caraberikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan serangan dengan tendangan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6 kali pengulangan.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan mana yang mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.9 Macam-macam serangan kaki pencak silat
Sumber :Dokumen Kemdikbud

d. **Aktivitas Pembelajaran Teknik Sapuan Pencak Silat**

Tujuan : peserta didik dapat memahami dan mempraktekkan teknik sapuan pencak silat.

Pelaksanaan : Praktikkan serangan dengan sapuan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amaticontoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan serangan dengan sapuan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6kali pengulangan.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.10 Macam-macam serangan tungkai menggunakan sapuan
Sumber : Dokumen Kemdikbud

e. **Aktivitas Pembelajaran Teknik Dengkulan Pencak Silat**

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Sekarang praktikkan serangan dengan dengkulan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan serangan dengan dengkulan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6 kali pengulangan.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.

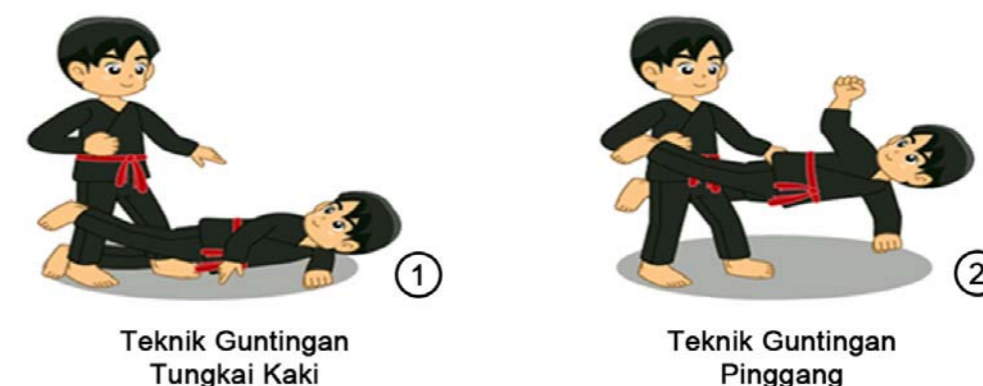


Gambar 3.11 Macam-macam serangan tungkai menggunakan dengkulan
Sumber :Dokumen Kemdikbud

6. Aktivitas Pembelajaran Teknik Guntingan Pencak Silat

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam. Sekarang praktikkan serangan dengan guntingan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- a. Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh tutor cara melakukan serangan dengan guntingan dalam pencak silat.
- b. Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh tutor sebanyak 5-6 kali pengulangan.
- c. Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d. Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh tutormu.



Gambar 3.12 Macam-macam serangan tungkai menggunakan guntingan
Sumber : Dokumen Kemdikbud

PENUGASAN 1.1

Tugas 1

Membuat makalah tentang teknik dasar pencak silat yang disertai dengan gambar-gambar atlet pencak silat baik nasional maupun dunia.

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- a. Menuliskan informasi tentang pengertian pencak silat, asal usul pencak silat, dan salah satu teknik pembelajaran pencaksilat.
- b. Mendapatkan informasi tentang atlet-atlet pencak silat.

2. Media

- a. Kertas HVS atau folio bergaris.
- b. Buku-buku atau majalah tentang olahraga pencak silat

3. Langkah-langkah

- a. Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkunganmu. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang olahraga pencak silat. Anda juga bisa mencari informasi di internet.
- b. Carilah gambar-gambar atlet pencak silat di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
- c. Ketik atau tulis pengertian pencak silat, asal usul pencak silat, dan teknik pembelajaran pencak silat pada kertas HVS atau folio bergaris.
- d. Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul

PENUGASAN 1.2

Tugas 2

Melakukan atau mempraktekkan teknik dasar beladiri pencak silat dengan baik.

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- a. Mempraktekkan pola gerak pencak silat secara perorangan dan berkelompok.
- b. Mempraktekkan teknik dasar pembelaan dalam pencak silat yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
- c. Mempraktekkan teknik dasar serangan dalam pencak silat yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok.

2. Sarana dan Prasarana (Media)

- a. Ruang untuk latihan atau halaman.
- b. Pakaian pencak silat atau baju olahraga.
- c. Teman sebagai lawan dalam latihan.

3. Langkah-langkah

- a. Siapkan ruang untuk praktek pencak silat.
- b. Pelajari atau baca terlebih dahulu pola gerak dalam pencak silat.
- c. Setelah anda paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
- d. Praktekkan bersama teman anda.

UJI KOMPETENSI

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

1. Suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali disebut . . .
 - a. Gerak dasar pencak silat
 - b. Teknik dasar pencak silat
 - c. strategi pencak silat
 - d. pola pencak silat
2. Sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan adalah
 - a. Gerakan
 - b. Arah
 - c. langkah
 - d. pukulan
3. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dinamakan
 - a. Geseran
 - b. Lompatan
 - c. langkah
 - d. loncatan
4. Cara memindahkan sasaran dari arah serangan dalam pencak silat dinamakan....
 - a. Serangan
 - b. Pembelaan
 - c. tangkisan
 - d. elakan
5. Cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan dalam pencak silat dinamakan
 - a. Serangan
 - b. Pembelaan
 - c. tangkisan
 - d. elakan
6. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan dalam pencak silat dinamakan
 - a. Serangan
 - b. Pembelaan
 - c. tangkisan
 - d. elaka
7. Serangan yang menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang dalam pencak silat dinamakan
 - a. Tendangan
 - b. Dengkulan
 - c. guntingan
 - d. pukulan

8. Teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh dalam pencak silat dinamakan
 - a. Tendangan
 - b. Dengkulan
 - c. guntingan
 - d. pukulan
9. Untuk menghindari pukulan lawan, maka gerakan yang harus dilakukan adalah .
 - a. Mengelak
 - b. Menebak
 - c. menangkis
 - d. menghindar
10. Sasaran gerakan memukul lawan adalah
 - a. Dada
 - b. Pinggang
 - c. punggung
 - d. perut

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat!
2. Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat!
3. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan lengan dalam pencak silat!
4. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan tungkai menggunakan sapuan dalam pencak silat!
5. Sebutkan macam-macam serangan tungkai menggunakan guntingan!



Uraian Materi

A. Pengantar

berkaitan dengan fisik. Peserta didik akan meningkat kekuatan fisiknya, kelenturan persendiannya dan kebugarannya. Semua itu berkaitan dengan komponen kondisi fisik. Selain itu, peserta didik juga mengenal cara mempertahankan diri dengan kekuatan yang efektif dan efisien. Guru berharap peserta didik mampu menjaga dan mempertahankan diri. Kedua, peserta didik akan memiliki keterampilan internal. Peserta didik akan mampu mengetahui adanya bahaya dan tahu cara menghindari setiap potensi ancaman. Bela diri akan membantu peserta didik untuk mampu menghindari konfrontasi fisik karena bawaan waspada dikuasainya dari latihan beladiri.



www.goodnewsfromindonesia.id

Pada dasarnya, bela diri dapat juga dikatakan sebagai pencak silat bela diri yang indah. Pada saat diperlukan, pencak silat seni dapat difungsikan kembali ke asalnya menjadi pencak silat beladiri. Hal tersebut disebabkan karena pencak silat seni memiliki struktur yang sama dengan pencak silat beladiri. Struktur tersebut meliputi teknik-teknik sikap pasang, gerak langkah, serangan dan belaen sebagai satu kesatuan. Perbedaan pencak silat seni terletak pada nilai, orientasi, paparan dan ukuran yang diterapkan pada pelaksanaannya. Pelaksanaan pencak silat beladiri bernilai teknis, orientasinya efektif, praktis dan taktis. Paparannya logika, yakni urutan tentang pelaksanaan sesuatu dengan menggunakan penalaran atau perhitungan akal sehat ukurannya adalah objektif. Pencak silat seni bernilai estetis. Orientasinya keindahan dalam arti luas, yang meliputi keselarasan dan keserasian. Pakemnya estetika, yakni disiplin atau aturan tentang pelaksanaan sesuatu secara indah. Ukuran pada estetika adalah subjektif relatif.



<https://dero.ngawikab.id/>

Berkaitan dengan nilai estetika tadi, pencak silat seni dapat dievaluasi berdasarkan ketentuan estetika, yakni "wiraga, wirama dan wirasa" (bahasa Jawa) sebagai satu kesatuan. Kata "wi" mempunyai arti bermutu tinggi bagus dalam arti luas. *Wiraga* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan rapi dan tertib. *Wirama* berarti penampilan teknik dan sikap dengan irama yang serasi, dan jika hal itu diiringi dengan musik, akan bersifat kontekstual. *Wirasa* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan penataan (koreografi) yang menarik. Bela diri pencak silat bertujuan juga untuk dapat mengembangkan aspek seni, yaitu terampil dalam gerak yang serasi dan menarik dilandasi rasa cinta kepada budaya bangsa. Hal ini berarti kesadaran untuk:

1. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur guna memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa harga diri dan kebanggaan nasional serta memperkokoh jiwa kesatuan.
2. Mengembangkan nilai pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian berlandaskan Pancasila.
3. Mencegah menonjolnya secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat aliran dan kedaerahan.
4. Menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif.
5. Mampu menyaring dan menyerap nilai-nilai budaya dari luar yang positif dan memang diperlukan bagi pembaharuan dalam proses pembangunan.

B. Pedoman Belajar Gerakan Bela diri

Ketika peserta didik belajar melalui gerakan-gerakan beladiri seperti tujuan dan jenis kegiatan aktivitas jasmani di atas, peserta didik belajar melalui dan ke dalam gerakan-gerakan beladiri, tujuan mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Peserta didik juga belajar untuk melakukan suatu tugas belajar gerak dan Langkah yang dikerjakan peserta didik dalam melakukan tugas belajar gerak itu. Jadi, peserta didik belajar dari *mengapa* ke *bagaimana* melakukan suatu tugas belajar gerak. Proses belajarnya mengikuti langkah-langkah belajar di bawah ini.

1. Mengamati teman dan lawan bermain kalian.
2. Libatkan indra penglihatan, pendengaran, perabaan dan kepekaan terhadap gerak (*sense kinestetik*) peserta didik ketika melakukan permainan.
3. Ajukan pertanyaan kepada guru atau kepadateman yang bisa melakukan tugas belajar gerak dengan baik tentang cara menampilkan gerak dalam permainan.
4. Kalian diharapkan bisa melibatkan pemikiran, perasaan, dan perbuatan diri sendiri ketika melakukan permainan.
5. Mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif, afektif-emosional, sosial, dan tentu secara motorik peserta didik dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri.
6. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.
7. Lakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kalian melakukan suatu tugas belajar gerak dan/atau permainan.
8. Komunikasikan hasil diskusi pada sesame teman.
9. Dapatkan hikmah dan manfaat dari kegiatan belajar melalui permainan.



<https://photo.jpnn.com//picture/>

C. Pembentukan Sikap dan Gerak

Dalam pencak silat, kita kenal keterampilan dasar pembentukan sikap, gerak, serangan, dan bela. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmani dan rohani. Sikap jasmani adalah kesiapan fisik atau tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik yang baik, sedangkan sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, konsentrasi, siaga praktis dan efisien dalam mengaktualisasikan gerakan. Pembentukan sikap terdiri dari sikap berdiri, sikap duduk, sikap baring, sikap khusus dan sikap pasang. Sebelum membicarakan sikap dan gerak pencak silat lebih lanjut, diberikan terlebih dahulu permainan dalam

pencak silat yang sifatnya untuk merangsang peserta didik tidak takut dan bergairah dalam melakukan latihan pembentukan sikap dan gerak dasar.

1. Permainan Kupu-Kupu Terbang Kian Kemar

Tujuan pembelajaran : Permainan ini menggambarkan dari posisi sikap berdiri, sikap salam, sikap memusatkan diri dalam pencak silat.

Pelaksanaan pembelajaran adalah sebagai berikut :

- a. Berlari bertebaran bebas ke sana ke mari.
- b. Rentangkan tangan ke atas sambil berputar-putar ke kiri atau kanan dengan kedua kaki jinjit.
- c. Kedua tangan dirapatkan di atas kepala.
- d. Seperti sikap sebelumnya, terus tangan diturunkan di depan dada seraya kepala ditundukkan seolah-olah seperti kupu-kupu yang hinggap pada bunga dan menghisap madunya.
- e. Gerakan tersebut di atas dilakukan berulang-ulang.



Gambar 2.1 Cara melakukan gerakan kupu-kupu terbang
Sumber : <https://image.slidesharecdn.com/sd1sbksenibudayadanketerampilandyahrucilukman>

2. Permainan Kereta Dorong

Tujuan pembelajaran : Permainan ini untuk melatih kekuatan otot tangan untuk gerakan pukulan secara keseluruhan.

Pelaksanaan pembelajaran adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri berpasangan di mana satu berdiri tegak posisi kangkang (A memegang kedua kaki teman pasangannya B).
- b. Dalam posisi merangkak menghadap ke depan dan kedua kakinya dipegang oleh kawannya yang berdiri (A).



Gambar 2.2 Permainan Kereta Dorong

- c. Gerakan: A mendorong B maju sampai batas yang telah ditentukan misalnya 5 meter, lakukan secara bergantian.
- d. Posisi berpasangan seperti poin a, selanjutnya berlomba mendorong sampai batas yang ditentukan (8 meter)
- e. Posisi seperti poin b, kemudian kedua kelompok pasangan saling berhadapan. Selanjutnya, saling berusaha meroboh-kan dengan cara mengait atau menarik tangan lawannya. Siapa yang terjatuh dinyatakan kalah.

3. Permainan Putri Berhias

Tujuan pembelajaran : permainan ini untuk melatih pukulan dan tangkisan serta pola langkah yang baik.

Pelaksanaan pembelajaran adalah sebagai berikut.

- a. Langkahkan kaki kiri ke depan disertai dengan tangkisan depan seolah-olah putri sedang memegang cermin.
- b. Tangan kanan melakukan pukulan pedang samping di-teruskan ke belakang seolah-olah putrid mengambil sisir dan menyisir rambutnya, seolah-olah putri mengibaskan selendangnya.
- c. Kaki kiri silang maju dengan kaki kanan di belakang seolah-olah putri sedang berpose.
- d. Gerakan di atas dilakukan secara terus-menerus, sampai gerakan baik dan benar.



Gambar 2.3 Putri Berhias

D. Pembelajaran Pencak Silat melalui Aktivitas Permainan

1. Aktivitas Pembelajaran 1 Menangkap Pita di Ekor

Tujuan pembelajaran : peserta didik akan terampil dalam memahami dan mempraktekkan teknik dasar bela diri.

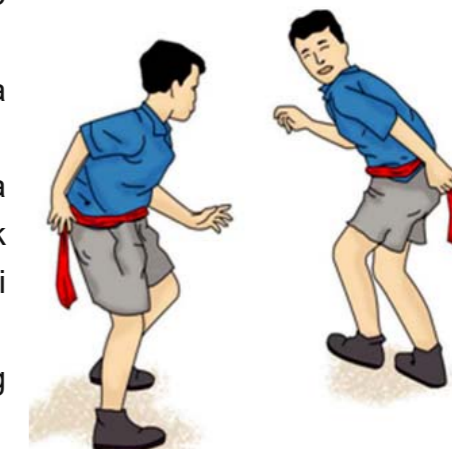
Pelaksanaan pembelajaran : Olahraga beladiri dapat dikembangkan melalui pendekatan bermain yang dikembangkan dalam berbagai macam tugas belajar gerak. Pengembangan dengan menangkap pita di ekor diharapkan peserta didik bisa berkembang dalam gerak pembelajaran beladiri terutama dalam pencak silat. Setelah melakukan tugas belajar gerak, peserta didik dapat berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilannya serta menanamkan sikap sportivitas, tanggung jawab, dalam proses belajar gerak.

Mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau tutor. Cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah anda lakukan, langkah selanjutnya cobalah melakukan tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika melakukan, anda harus bisa membandingkangerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika selesai membandingkan, diharapkan bisa memberikan saran kepada teman tentang tugas belajar gerak yang efektif.

Capaian belajar: Peserta didik mampu menentukan keputusan yang tepat ketika hendak mengambil pita, tidak melakukan tindakan yang membahayakan teman yang lainnya, serta berkembang dalam olahraga beladiri (pencak silat).

Sarana dan prasarana pembelajaran: pita, pembatas lapangan, lapangan terbuka yang aman dan nyaman. Adapun peraturan permainannya adalah :

- a. Lakukan berkelompok, dengan jumlah setiap kelompok antara 4-6 orang.
- b. Tentukan siapa yang akan mengambil pita yang berada di bagian belakang barisan.
- c. Peserta didik paling depan berusaha mengambil pita yang dibawa peserta didik yang berada pada barisan paling belakang di tiap kelompok.
- d. Lakukan kegiatan ini secara berulang-ulang sampai semua melakukannya.



Gambar 3.13 Menangkap pita
Sumber :Dokumen Kemdikbud

Meningkatkan dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

- a. Menambah jumlah pita di setiap orang
- b. Menambah jumlah anggota

Cara mempersukar:

- a. Pita hanya boleh disentuh satu kali dan langsung diambil
- b. Mengurangi jumlah anggota

2. Aktivitas Pembelajaran 2 Sentuh Lutut

Tujuan Pembelajaran : Permainan yang dikembangkan tidak berbeda dengan sebelumnya, di mana menekankan pada keakuratan dalam pengambilan keputusan dalam melakukan tugas belajar gerak. Peserta didik harus menyentuh lutut temannya, ketika melakukan harus menjunjung tinggi sportivitas, tanggung jawab dan bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengembangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika melakukan pembelajaran anda harus mengamati apa yang dilakukan oleh tutor atau teman anda. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau tutor anda dalam melakukan tugas belajar gerak. Setelah mengamati dan menanyakan cobalah anda lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh tutor anda. Ketika melakukan, cobalah anda bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan, cobalah komunikasikan dengan teman dan tutor anda.

Capaian belajar: Peserta didik mampu bertindak dengan tepat dalam berbagai posisi, menghargai teman dan berkembang dalam keterampilan gerak beladiri.

Sarana dan prasarana pembelajaran : Lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Peraturan permainan dalam pembelajaran:

- Bagilah kelas menjadi dua kelompok yaitu kelompok laki-laki dan perempuan.
- Setelah kelompok terbentuk, buatlah kelompok kecil dengan jumlah anggota dua orang atau dengan kata lain saling berpasangan.
- Setelah mempunyai pasangan, coba berusaha untuk menyentuh lutut pasanganmu, ketika berusaha untuk menyentuh lutut pasangannya, dia juga akan menyentuh lutut anda.
- Dengan kata lain, anda harus dapat menjaga lutut masing/ masing agar tidak dapat disentuh oleh lawan/teman bermain.



Gambar 3.14 Sentuh ekor
Sumber :Dokumen Kemdikbud

Meningkatkan dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

- Memperkecil ukuran lapangan yang digunakan
- Memperbanyak jumlah peserta

Cara mempersukar:

- Hanya diperbolehkan melakukan sentuhan satu kali, tetapi harus mendapatkan hasil
- Pasangan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing

3. Aktivitas Pembelajaran 3 Mendorong Lewati Garis

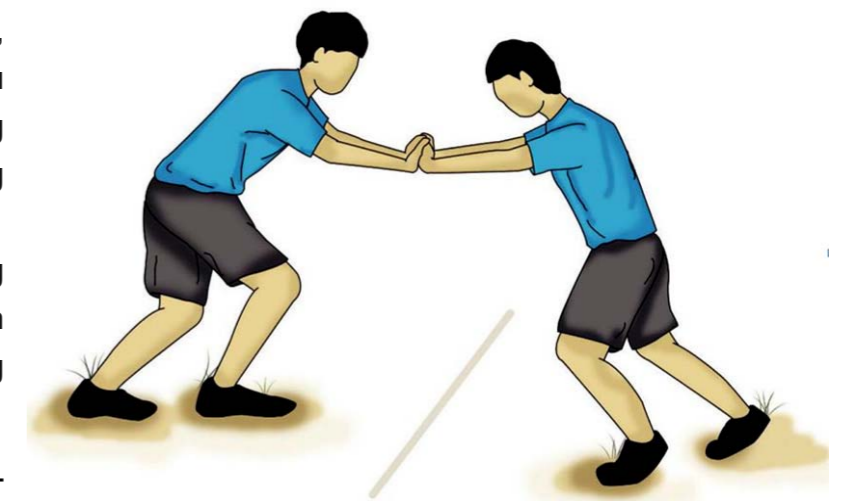
Tujuan pembelajaran: Dilakukan secara berpasangan, anda semua harus saling menjaga satu sama lain supaya tidak terjadi cedera yang berlebihan. Ketika melakukan tugas belajar gerak, junjung tinggi sportivitas, tanggung jawab, saling menghargai dan diharapkan peserta didik berkembang dalam aspek pengetahuan sikap dan keterampilannya.

Anda harus mengamati teman. Ketika teman melakukan, cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah mengamati dan bertanya, cobalah anda lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika melakukan, cobalah tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman anda ketika telah selesai melakukan pembelajaran supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar: Peserta didik aktivitas pembelajaran mendorong melewati garis dengan menyesuaikan sikap menghargai teman, bertanggung jawab, bisa mengambil keputusan dengan tepat dan berkembang dalam gerak pembelajaran beladiri.

Sarana dan prasarana pembelajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, rafia atau bisa juga menggunakan serbuk kapur. Peraturan permainan dalam pembelajaran.

- Tugas belajar gerak yang dikembangkan pada aktivitas pembelajaran ini masih dilakukan secara berpasangan.
- Lakukan kegiatan pembelajaran sambil berhadapan-hadapan.
- Setelah berhadapan, cobalah tangan kamu untuk saling mendorong dengan tangan yang paling kuat.
- Yang kalah adalah yang terdorong mundur dan menjauh dari garis yang telah disediakan.



Gambar 3.15 Mendorong lewati garis
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Meningkatkan dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

- Memperpendek jarak dorongan
- Melakukan dari berbagai posisi

Cara mempersukar:

- a. Memperlebar jarak antar peserta didik
- b. Melakukan tugas belajar gerak sesuai dengan kemampuan peserta didik

4. Aktivitas Pembelajaran 4 Tarik Tanpa Tambang

Deskripsi pembelajaran: Tugas belajar gerak yang harus dilakukan memerlukan kerja sama antar tim sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal. Selain kerja sama pengembangan juga dilakukan demi mendapatkan pertahanan diri terkait dengan bela diri terutama pencak silat.

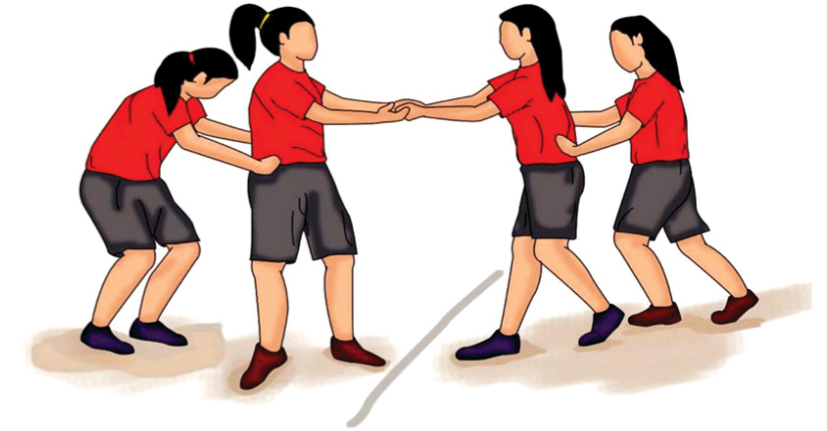
Selain terkait dengan mekanisme pertahanan diri, anda juga bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam melakukannya, anda harus sportif, tanggung jawab, dan kerja sama. harus bisa mengamati teman dan lawan bermain dilapangan. Mengajukan pertanyaan kepada tutor atau teman ketika anda sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh tutor. Pada tahapan selanjutnya, anda harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu. Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan anda bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala anda melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan tutor supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar: Peserta didik aktivitas pembelajaran tarik tanpa tambang kalian bisa berkembang dalam penempatan posisi ketika melakukan tugas belajar gerak, percaya terhadap teman, dan berkembang dalam mekanisme pertahanan diri.

Sarana dan prasarana : lapangan terbuka yang aman dan nyaman, rafia atau bisa juga menggunakan serbuk kapur. Peraturan permainan dalam pembelajaran :

- a. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok, dengan jumlah anggota 6-8 di setiap kelompoknya.
- b. Pisahkan antara laki-laki dan perempuan.
- c. Setelah kelompok terbentuk, cobalah lakukan tugas belajar gerak dengan melakukan tugas belajar seperti tarik tambang.
- d. Pada aktivitas pembelajaran kali ini tidak menggunakan tambang, tetapi langsung berpegangan.

- e. Setelah berpegangan, anggota kelompok yang berada di belakang berusaha supaya teman yang paling depan atau kelompok tidak kalah. Lakukan dengan kekompakan yang tinggi.
- f. Tim yang kalah adalah tim yang tertarik sampai dengan batas yang telah ditentukan.



Gambar 3.16 Tarik tanpa tambang
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Meningkatkan dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

- a. Kurangi jumlah pemain
- b. Bebas berganti dalam melakukan tugas belajar gerak

Cara mempersukar:

- a. Menambah jumlah pemain
- b. Menambah jarak antara tim satu dengan yang lainnya
- c. Menambah jarak *finish* menjadi jauh.

5. Aktivitas Pembelajaran 5 Permainan Merebut

Deskripsi pembelajaran: Pada pembelajaran beladiri dengan menggunakan pendekatan bermain berorientasikan pada mekanisme pertahanan diri, baik di sekolah, masyarakat. Pengembangan berbasis mekanisme pertahanan diri ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang kuat. Ketika melakukan pembelajaran, harus melakukannya dengan penuh tanggung jawab, sportivitas tinggi dan berkembang dalam hal pengetahuan, sikap, dan keterampilan kalian.

Mengamati teman ,ketika teman anda melakukan, cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya, cobalah lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika anda melakukan, cobalah tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman ketika anda telah selesai melakukan pembelajaran supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar: Mengenali berbagai macam mekanisme pertahanan diri, melakukan sikap saling menghargai dan berkembang dalam gerak bela diri terutama pencak silat.

Sarana dan prasarana pembelajaran : matras, jika tidak ada matras, gunakan bahan yang lunak dan tidak berbahaya, bola. Peraturan permainan dalam pembelajaran:

- a. Sebelum melakukan tugas belajar gerak, lepaskan benda-benda yang dapat membahayakan.
- b. Tiap matras diisi oleh dua orang dan terdapat satu wasit.
- c. Ketika melakukan tugas belajar gerak anda harus mengikuti instruksi yang diberikan oleh tutor dan wasit.
- d. Satu orang memegang dan menguasai bola sambil duduk melipat kaki, kemudiannya satu orang lagi berusaha untuk merebut bola tersebut.
- e. Ketika merebut bola, tidak boleh meninju, memukul atau meremas.
- f. Ketika wasit mengatakan "**BERHENTI**", anda harus segera berhenti melakukan aktivitas, kemudian wasit akan mengumumkan siapa yang menjadi pemenang.



Cara mempermudah dan mempersukar.

Cara mempermudah:

- a. Memperbanyak bola
- b. Merebut dari berbagai posisi

Cara mempersukar:

- a. Memperkecil ukuran bola

PENUGASAN 2

Merancang sebuah Permainan

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- a. Merancang sebuah permainan tugas belajar gerak menggunakan pendekatan gerak bermain.
- b. Memahami betapa pentingnya belajar gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Media (Sarana dan prasarana)

- a. Kertas.
- b. Alat tulis.
- c. Buku-buku sumber belajar.

3. Langkah-langkah

- a. Tentukan jenis permainan yang akan kalian tulis.
- b. Rancanglah tugas belajar gerak yang menggunakan pendekatan bermain sesuai yang tertera pada buku.
- c. Outline yang anda buat adalah ;aktivitas nama permainan, deskripsi pembelajaran, alat yang digunakan, aturan dan peraturan permainan, gambaran permainan.

Gambar 3.17 Permainan merebut
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Rangkuman

- Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia. Teknik-teknik dalam pencak silat meliputi kategori tunggal, ganda, regu, dan tanding. Dalam pencak silat terdapat aspek mental, spiritual, beladiri, olahraga, seni, dan budaya. Kategori tunggal dalam pertandingan pencak silat menampilkan seorang pesilat yang memperagakan teknik jurus tunggal. Ada dua teknik dasar dalam pencak silat, yaitu teknik gerak kuda-kuda dan teknik sikap pasang.
- Pencak silat merupakan jenis olahraga seni beladiri perorangan yang tumbuh dan berkembang secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi.
- Dari empat pengertian dalam olahraga pencak silat yaitu pencak silat sebagai seni, pencak silat sebagai beladiri, pencak silat sebagai olahraga, dan pencak silat sebagai pendidikan jasmani.
- Latihan pencak silat didasari dengan latihan pembentukan sikap, pembentukan gerak, teknik dasar pukulan, serangan siku, dan elakan.
- Taktik dan strategi dalam pertandingan pencak silat sangatlah penting untuk dipahami dan dikuasai oleh pesilat secara mendalam. Dengan menguasai taktik, kita dapat mengembangkan strategi, taktik beladiri, strategi, teknik penguasaan, dan taktik serangan.
- Tujuan mempelajari, mengetahui, dan memahami seni beladiri pencak silat tidak hanya sebagai seni beladiri semata, tetapi sebagai ajang olahraga prestasi di tingkat regional dan internasional. Selain itu, pencak silat dapat juga digunakan sebagai pembinaan pola hidup sehat sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Saran Referensi

- Hariyanto & Akhmadi. (2011). *Mengenal Sepintas Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci*. Jakarta: Golden Terayon Perss.
- Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat bagi Pesilat Pemula. (2005). *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Syahid, B. (2019). Pencak Silat. Retrieved from <https://www.gurupendidikan.co.id/pencak-silat/>
- <https://marzuki49.blogspot.com/2012/02/pembelajaran-pencak-silat-html>
- <https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat>.

LATIHAN SOAL

Penilaian Pengetahuan

- A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!
1. Olahraga pencak silat merupakan olahraga yang bertujuan untuk
 - a. membeladiri
 - b. menyakitilawan
 - c. menyeranglawan
 - d. menyelamatkan diri
 2. Olahraga bela diri pencak silat berkaitan dengan aspek
 - a. Moral
 - b. akhlak-kerohanian
 - c. mental
 - d. sosial
 3. Salah satu ciri umum olahraga pencak silat adalah
 - a. Menggunakan seluruh anggota tubuh dalam pelaksanaan gerakanya
 - b. Mencirikan khas budaya Indonesia
 - c. Menggunakan senjata tertentu
 - d. Membela harga diri
 4. Variasi dan kombinasi gerakan dalam pencak silat adalah, kecuali
 - a. Serangan
 - b. Tangkisan
 - c. belaan
 - d. kuda-kuda

5. Gerak tubuh yang menyesuaikan dengan aspek irama adalah.....
 - a. Wiraga
 - b. Wirasa
 - c. wirahma
 - d. wirama
6. Gerakan yang termasuk pembelaan dalam olahraga pencak silat adalah ...
 - a. serangan
 - b. kunciian
 - c. elakan
 - d. balasan
7. Bentuk dari gerakan kombinasi serangan dan tangkisan adalah....
 - a. memukul dan menendang
 - b. memukul dan memeluk
 - c. memukul dan menangkap
 - d. memukul menghindar
8. Manfaat pencak silat melalui permainan kupu-kupu terbang kian kemari adalah .
 - a. mengenalarah
 - b. mengenal serangan lawan
 - c. mengenal daerah
 - d. mengenal belaan
9. Tujuan permainan kereta dorong dalam olahraga pencak silat adalah
 - a. Melatih ketahanan
 - b. Melatih sikap kuda-kuda
 - c. Melatih kekuatan
 - d. Melatih keseimbangan
10. Tujuan permainan putri berhias dalam olahraga pencak silat adalah
 - a. Melatih kebersamaan/kekompakan
 - b. Melatih kelincahan
 - c. Melatih koordinasi
 - d. Melatih pukulan dan tangkisan

B. Essay

1. Jelaskan pengertian wiraga, wirasa, dan wirahma dalam pencak silat.
2. Jelaskan jenis-jenis pukulan dalam pencak silat.
3. Sebutkan macam-macam pasangan dalam pencak silat.
4. Jelaskan sejarah pencak silat di Indonesia.
5. Apakah makna nilai yang terkandung dalam pencak silat?



Kriteria Pindah / Lulus Modul

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 3 (Seni Bela Diri) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Unit 1} + \text{Nilai Unit 2}}{2}$$

Rentang Nilai	Nilai	Kelulusan
91 - 100	A	Lulus
80 - 90	B	Lulus
75 - 80	C	Lulus
< 75	D	Tidak Lulus

Penilaian

1. Rubrik Penilaian Tugas Unit 1

a. Rubrik Tugas 1 (Membuat Makalah)

No.	Aspek Yang Dinilai	Nilai Maksimal	Perolehan
1.	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan.	20	
2.	Makalah yang disusun menggunakan bahasa yang baik, memuat materi yang ditugaskan.	20	
3.	Sistematika Makalah memuat gambar, teks yang disusun runtut dan sistematis	40	
4.	Kemenarikan makalah	20	
Jumlah		100	

b. Rubrik Tugas 2 (Melakukan praktekTekhnik Bela Diri)

No.	Aspek Yang Dinilai	Nilai Maksimal	Perolehan
1.	Memiliki perencanaan praktek	20	
2.	Mengungkapkan pengalaman praktek dengan bahasa yang baik	20	
3.	Kemampuan melakukan praktek sesuai tahapannya	30	
4.	Kemampuan melakukan praktek dengan berbagai variasi	30	
Jumlah		100	

2. Rubrik Penilaian Tugas Unit 2

No.	Aspek Yang Dinilai	Nilai Maksimal	Perolehan
1.	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan.	20	
2.	Rancangan permainan yang disusun menggunakan bahasa yang baik, mudah dipahami.	20	
3.	Sistematika tulisan memuat : a. Nama permainan b. Deskripsi permainan c. Alat yang digunakan d. Aturan dan peraturan permainan e. Gambaran permainan	40	
4.	Kemenarikan makalah	20	
Jumlah		100	

Berikut adalah Penilaian pengetahuan uji kompetensi pilihan ganda dan essay

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{2}$$

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh tutor. Anda harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar gerak supaya anda mendapatkan hasil yang maksimal.

NO	Nama siswa Setiap kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	Bilfaqih													
2.	Angga													
3.														
4.														
dst														

Keterangan :

- Persiapan :berisikan persiapan kamu dalam merancang tugas belajar gerak mulai dari memilih jenis permainan, Nama permainan, alat yang digunakan, dsb. Kamu harus memperhatikan ini. Jika memenuhi syarat semuanya, kamu akan mendapatkan skor maksimal, yaitu 4. Jika tidak memenuhi syarat, akan mendapatkan skor minimum, yaitu 1.
- Pelaksanaan :berisikan kegiatan kamu dalam melakukan tugas belajar gerak, mulai dari ketepatan dalam gerakan, pemanfaatan ruang kosong, penanaman nilai sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dsb. Sisi lain yang dipertimbangkan juga berkaitan dengan pengembangan pengetahuan sikap, keterampilan dalam melakukan tugas belajar gerak.
- Pelaporan :berisikan bagaimana laporan kamu tentang tugas belajar gerak dan laporan juga harus sesuai dengan fakta yang dilakukan di lapangan terkait dengan tugas belajar gerak.

Kunci jawaban Unit 1

A. Pilihan Ganda

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. A |
| 2. B | 7. B |
| 3. C | 8. C |
| 4. D | 9. A |
| 5. C | 10. B |

B. Essay

- Sikap berdiri dalam pencak silat antara lain adalah:
 - Siap Sedia
 - Kuda-kuda samping
 - Kuda-kuda depan
 - Kuda-kuda silang
 - Kuda-kuda belakang
- macam-macam elakan dalam pencak silat antara lain:
 - Gerakan elak hadap
 - Gerakan elak samping
 - gerakan elak angkat kaki
 - gerakan elak kaki silang
- serangan dengan menggunakan lengan dalam pencak silat antara lain:
 - Sikap awal
 - Tinju
 - Sodok
 - Bandul
 - dorong
 - tusuk
 - tebak
 - catok
 - ketok
- macam-macam serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat antara lain:
 - Sapuan Tegak
 - Sapuan rebah
 - Sapuan sabetan
 - Sapuan beset

- macam-macam serangan tungkai menggunakan guntingan antara lain:
 - Teknik guntingan tungkai kaki
 - Teknik guntingan pinggang

Kunci Jawaban Unit 2

A. Pilihan Ganda

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. A |
| 2. B | 7. D |
| 3. B | 8. B |
| 4. C | 9. C |
| 5. B | 10. D |

B. Essay

- Wiraga* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan rapi dan tertib. *Wirama* berarti penampilan teknik dan sikap dengan irama yang serasi, dan jika hal itu diiringi dengan musik, ia bersifat kontekstual.
Wirasa berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan penataan (koreografi) yang menarik.
- jenis-jenis pukulan dalam pencak silat antara lain
 - Pukulan Depan
Pukulan depan adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Untuk mencapai hasil yang optimal dapat dilakukan dengan dibantu oleh pergerakan bahu dan putaran pinggang yang mendukung untuk pemindahanberat badan kebagian depan tangan yang menyerang
 - Pukulan Sangkal/Bandul
Pukulan sangkar/bandul adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat. Lintasan tangan diayun dari bawah ke atas. Pukulan ini dapat dilaksanakan dengan posisi kaki yang bervariasi, baik dengan posisi kaki depan sejajar dengan tangan yang dipergunakan untuk menyerang atau tidak

c. Pukulan melingkar

Pukulan melingkar adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat. Untuk hasil yang optimal dari pukulan lingkaran ini, harus didukung dengan pergerakan bahu dan pinggang yang searah dengan arah pukulan. Karena hal ini dapat menambah bobot pukulan dengan adanya dorongan berat badan pesilat ke tangannya.

d. Pukulan Samping

Pukulan samping adalah pukulan yang arahnya ke samping tubuh pesilat, dengan menggunakan punggung tangan. Lintasan pukulan dari samping tubuh ke arah luar tubuh pesilat

3. macam-macam pasangan dalam pencak silat

a. Sikap pasang satu, caranya sebagai berikut.

- Sikap kuda-kuda tengah ke belakang.
- Berat badan di tengah dan posisi kanan dan kiri sejajar.
- Posisi kedua tangan di depan dada dengan telapak tangan dibuka.

b. Sikap pasang dua, caranya sebagai berikut.

- Posisi kaki kuda-kuda tengah serong.
- Tangan kiri di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka.
- Tangan kanan juga diletakkan di depan dalam keadaan mengepal.

c. Sikap pasang tiga, caranya sebagai berikut.

- Posisi kaki dengan kuda-kuda samping lutut kanan ditekuk dan kaki kiri lurus.
- Tangan kanan lurus dengan jari-jari dibuka dan tangan kiri menyilang di depan dada telapak tangan juga dibuka atau posisi sebaliknya.

d. Sikap pasang empat, caranya sebagai berikut.

- Posisi kaki dengan kuda-kuda depan.
- Tangan yang ada di depan mengepal dan telapak tangan lainnya menyilang di depan dada dengan telapak tangan dibuka.

e. Sikap pasang lima, caranya sebagai berikut.

Posisi kaki kuda-kuda tengah. Salah satu tangan mengepal menghadap ke atas dan telapak tangan lainnya dibuka menyilang di depan dada.

f. Sikap pasang enam, caranya sebagai berikut.

- Posisi kaki kuda-kuda tengah.
- Kedua tangan disilangkan di depan dada dengan telapak tangan dibuka menghadap ke luar.

g. Sikap pasang tujuh, caranya sebagai berikut.

- Posisi tubuh berdiri dengan salah satu kaki disilangkan di belakang kaki yang lain.
- Salah satu tangan diluruskan dengan telapak tangan terbuka dan tangan yang lain diangkat sejajar dengan kepala dengan telapak tangan dibuka.

h. Sikap pasang delapan, caranya sebagai berikut.

- Posisi berdiri salah satu kaki disilangkan ke depan.
- Kedua tangan diletakkan di depan dada dengan salah satu telapak tangan menghadap ke atas dan yang lain menghadap ke depan dengan pergelangan tangan ditekuk.

i. Sikap pasang sembilan, caranya sebagai berikut.

- Posisi kaki kuda-kuda belakang.
- Kedua tangan diletakkan di depan dada salah satu tangan dengan telapak tangan dibuka dan tangan yang lain mengepal.

j. Sikap pasang sepuluh, caranya sebagai berikut.

Posisi berdiri satu kaki sedangkan kaki yang lain diangkat ke depan.

k. Sikap pasang sebelas, caranya sebagai berikut.

Salah satu lutut bertumpu di lantai dan kaki yang lain lutut ditekuk secara tegak lurus. Salah satu lengan diluruskan ke depan dengan telapak tangan menghadap ke atas dan tangan yang lain diluruskan ke atas dengan pergelangan tangan ditekuk telapak tangannya menghadap ke atas.

l. Sikap pasang dua belas, caranya sebagai berikut.

Duduk bersila dengan kedua tangan diangkat dan telapak tangan menghadap ke atas

4. Sejarah pencak silat di Indonesia

Pencak silat diperkirakan menyebar di Kepulauan Nusantara pada abad ke-7 Masehi. Saat ini, pencak silat telah diakui sebagai budaya suku Melayu, yaitu para

penduduk daerah pesisir Pulau Sumatra dan Semenanjung Malaka, serta kelompok etnik lainnya yang menggunakan lingua franca bahasa Melayu. Di berbagai daerah di pulau-pulau Jawa, Bali, Kalimantan, dan Sulawesi, telah mengembangkan silat tradisional. Penyebaran agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara telah diajarkan bersamaan dengan silat. Silat berkembang dari ilmu beladiri dan seni tari rakyat yang menjadi bagian dari latihan spiritual. Selanjutnya, perkembangan silat didorong oleh para ahli bela diri dari keratin serta para pendekar silat lainnya, yang legenda kehebatan ilmunya banyak tersebar di seantero wilayah nusantara. Sebagai contoh, bangsa Melayu terutama di Semenanjung Malaka meyakini legenda bahwa Hang Tuah dari abad ke-14 merupakan pendekar silat yang terhebat

5. Makna nilai yang terkandung dalam pencak silat

a. Nilai senbudaya

Bahwa pencak silat adalah warisan leluhur bangsa Indonesia

b. Nilai olahraga

Digunakan sebagai kebugaran jasmani dengan melakukan gerakan-gerakannya

c. Nilai beladiri

lalah bertujuan untuk melatih diri dan membekali diri dengan kemampuan beladiri

d. Nilai spiritual

olah rag pencaksilat, ditanamkan sikap percaya dan takwa kepada Tuhan yang maha esa

e. Nilai persaudaraan

dengan adanya pencaksilat, kita bertarung dan berlatih adalah untuk menambah persaudaraan bukan menambah permusuhan.

Daftar Pustaka

Tamat, Tisnowati. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta :Penetbit “ Miswan “

Johansyah, Lubis. *Panduan PraktisPencak Silat*. Jakarta :penerbit “PT. Rajagrafindo Perkasa”

Hariyadi, R KototSlamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.

BIODATA PENULIS

Nama lengkap : Hj. Ratnawati, S.Pd
Nomor HP : 085387579795
E-Mail : rtnpkb81@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 1997 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Bahasa Inggris Universitas Mulawarman



Nama lengkap : Kasiyem, M. Pd
Nomor HP : 08125893011
E-Mail : kasiyemnuriyah@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Olahraga dan Rekreasi IKIP Negeri Yogyakarta
S2 Administrasi Pendidikan konsentrasi Pendidikan Luar Sekolah
Universitas Mulawarman Samarinda



Nama lengkap : Widayanti, S.Pd
Nomor HP : 081347670840
Alamat email : widayanti_wida@rocketmail.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Tata Boga IKIP Negeri Semarang

