



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
WIDYANTORO, S.Pd
SMA Negeri 9 Bogor

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	19
D. Penugasan Mandiri	19
E. Latihan Soal	21
F. Penilaian Diri	22
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	23
A. Tujuan Pembelajaran	23
B. Uraian Materi	23
C. Rangkuman	27
D. Penugasan Mandiri	28
E. Latihan Soal	29
F. Penilaian Diri	31
EVALUASI	32
DAFTAR PUSTAKA	36

GLOSARIUM

Sikap kuda-kuda	: Sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.
Sikap pasang	: Sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.
Simpuh	: Cara duduk dengan kedua belah kaki dilipat ke belakang dan ditindih oleh pantat.
Mengorak sila	: Bangkit berdiri dan pergi
Trapsila	: Tata krama, susila
Ingsutan	: Bergeser sedikit-sedikit, beralih perlahan-lahan
Tebak	: Pukulan dengan telapak tangan
Tinju	: Pukulan dengan dengan kepalan tangan
Sodok	: Pukulan dengan ujung-ujung jari tangan
Bandul	: Pukulan dengan ayunan kepalan kepala
Catok	: Pukulan dengan mengayun kepalan tangan
Sanggah	: Pukulan dengan pangkal telapak tangan
Colok	: Pukulan dengan ujung jari tangan
Pedang	: Pukulan dengan sisi telapak tangan
Tampar	: Pukulan dengan telapak tangan
Kepret	: Pukulan dengan punggung tangan
Tungkai	: Seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah
Hindaran	: Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki
Hindar hadap	: menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menghadap lawan
Hindar sisi	: menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan
Elakan	: Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula
Tangkisan	: Usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Olahraga Beladiri Pencak Silat

B. Kompetensi Dasar

- 3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**
- 4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **

C. Deskripsi Singkat Materi

Tentunya kalian sudah tidak asing lagi dengan olahraga beladiri pencak silat. Olahraga beladiri pencak silat merupakan tradisi khas salah satu seni beladiri Indonesia yang telah ada dari generasi ke generasi. Dalam perkembangannya olahraga seni beladiri pencak silat di seluruh Indonesia memiliki keunikan gerak dan musik yang mengiringinya. Olahraga beladiri pencak silat juga memiliki seluruh elemen yang membentuk warisan budaya, di antaranya terdiri dari tradisi lisan, seni pertunjukan, ritual dan festival, kerajinan tradisional, pengetahuan dan praktik sosial serta kearifan lokal.

Olahraga beladiri pencak silat selain mengandung unsur gerak fisik, juga memiliki nilai-nilai luhur seperti pembentukan kepribadian yang kuat, percaya diri, sabar, jujur, tekun, dan semangat yang pada akhirnya dapat membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu olahraga bela diri pencak silat makin berkembang diberbagai wilayah Indonesia. Bahkan pencak silat digolongkan menjadi salah satu jenis olahraga yang perlu dipelajari dalam dunia pendidikan. Hal ini karena substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Untuk mempelajari olahraga beladiri pencak silat tersebut, maka kalian perlu mempelajari gerakan teknik dasar pencak silat terlebih dahulu.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatannya modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.

Kedua : Keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.
2. Mempraktikkan keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.
3. Menganalisis keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.

B. Uraian Materi

Modul pada kegiatan pembelajaran kali ini akan membahas materi keterampilan gerak dasar olahraga beladiri pencak silat yang meliputi sikap dasar pencak silat, gerak dasar pencak silat, teknik dasar serangan tangan, teknik dasar serangan tungkai. Selanjutnya kalian akan menganalisis keterampilan gerak tersebut, sehingga kalian lebih memahami dari masing-masing karakteristik keterampilan gerak tersebut.

Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

Baiklah untuk mempermudah kalian dalam belajar, pada modul ini akan diuraikan tentang keterampilan dasar dalam olahraga beladiri pencak silat. Pembahasan pada modul ini tentang sikap dasar, gerak dasar, dan serangan dengan tangan dan kaki. Keterampilan dasar ini perlu dipelajari agar dapat dijadikan dasar kalian dalam mengembangkan olahraga beladiri pencak silat. Berikut merupakan keterampilan dasar dalam olahraga beladiri pencak silat :

1. Sikap Dasar Pencak Silat

Teknik pertama yang harus kalian pelajari dan kuasai adalah sikap dasar dari pencak silat. Sikap ini merupakan sikap-sikap statis. Dan dilakukan untuk melatih kekuatan otot-otot pada tungkai. Terbentuknya sikap dasar ini juga sebagai pondasi pembentukan gerak teknik untuk pesilat selanjutnya, yang meliputi sikap jasmaniah dan juga sikap rohaniyah. Adapun beberapa sikap dasar dari seni bela diri ini, meliputi :

a. Sikap Berdiri

Yang perlu kalian ketahui mengenai sikap berdiri dalam pencak silat, dikenal 3 sikap, yaitu : sikap berdiri tegak, sikap berdiri kangkang, dan sikap berdiri kuda-kuda.

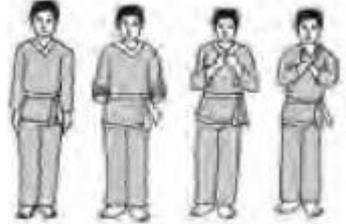
1) Sikap berdiri tegak

Badan tegak lurus, pandangan fokus ke depan, bahu, dada, perut wajar, rileks, tumit rapat, telapak kaki membuat sudut 90 derajat. Berat badan

pada kedua kaki. Bernafas wajar melalui hidung. Sikap berdiri tegak sesuai dengan sikap kedua tangan dapat dibedakan menjadi 4 (empat) sikap tegak.

- Sikap tegak 1, kedua lengan dan tangan lurus ke samping.
- Sikap tegak 2, kedua tangan mengepal berada di samping.
- Sikap tegak 3, kedua tangan mengepal di dada.
- Sikap tegak 4, kedua tangan menyilang di depan dada.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Sikap tegak 1-4

Gambar 1 : Sikap Tegak

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

2) Sikap berdiri kangkang

Sikap berdiri kangkang adalah sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda. Titik pertemuan garis-garis sikap menunjukkan titik berat badan, agar kedua kaki sama simetris. Cara mengambil sikap dengan merentangkan kaki kiri ke kiri, atau merentangkan kaki kanan ke kanan, atau loncatan kecil merentangkan kedua kaki langsung membentuk sikap kangkang.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Sikap kangkang

Gambar 2 : Sikap kangkang

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

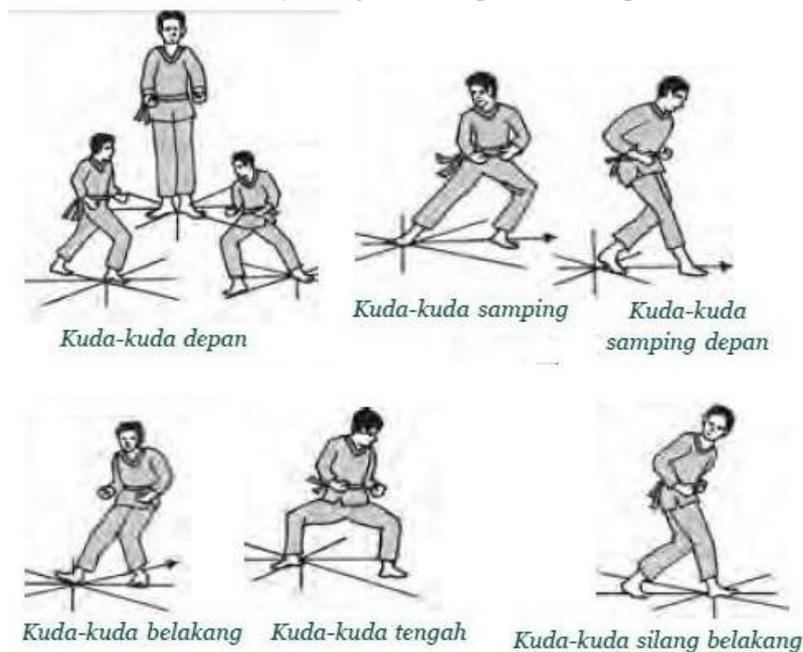
3) Sikap berdiri kuda-kuda

Sikap berdiri kuda-kuda adalah sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang. Latihan ini dilakukan dengan sikap tegak dan dua kepalan tangan di pinggang. Sikap ini terdiri atas berikut ini :

- Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan

- Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.
- Kuda-kuda tengah yaitu sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong.
- Kuda-kuda samping yaitu kudakuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan bertumpu di salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan.
- Kuda-kuda silang depan dan silang belakang yaitu dari posisi sikap berdiri kuda-kuda tarik salah satu kaki secara serong ke depan kanan, atau kiri, atau ke arah belakang kanan atau kiri.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



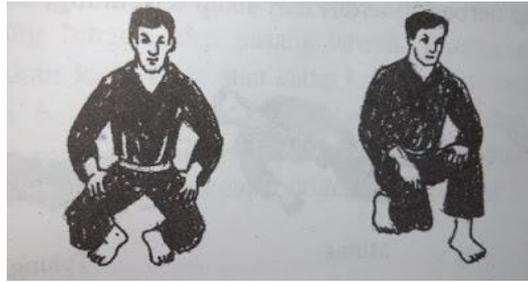
Gambar 3 : Sikap kuda-kuda

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

b. Sikap Jongkok

Ada dua macam sikap jongkok, yaitu : sikap jongkok dan jengkeng. Sikap jongkok di sini bukan jongkok biasa, tetapi mencangkung pantat duduk pada ujung kedua tumit. Pinggang, punggung, leher dan kepala tegak lurus pandangan mata ke depan. Keseimbangan tetap dijaga dengan baik. Kedua telapak tangan diletakkan di kedua lutut masing-masing tetapi tetap dijaga kewaspadaan dan keseimbangan. Jari-jari dilatih juga otot-otot bahu tungkai bawah dan sendi lutut ditambah sendi bahu. Untuk putri kedua kaki agak rapat, demikian juga sikap jengkeng

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 4 : Sikap Jongkok

c. Sikap Duduk

Sikap duduk meliputi sikap duduk pada umumnya dan sikap duduk sebagai dasar permainan bawah. Untuk permainan bawah ada lima sikap, yaitu : duduk, sila, simpuh, sempok/depok, dan trapsila/mengorak sila. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 5 : Sikap Duduk

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

d. Sikap Berbaring

Sikap berbaring mempunyai fungsi untuk dasar menjatuhkan diri dan sikap pembelaan, seorang pesilat tidak boleh jatuh, tetapi kalau jatuh, apakah jatuhnya telentang, miring atau telungkup, harus benar-benar jatuhnya tidak apa-apa, masih dalam sikap pembelaan. Pada jatuh telungkup mendarat kedua tangan dulu, jangan muka dulu, hati-hati dada, otot-otot lengan, tangan bahu harus kuat. Sikap berbaring terdiri dari sikap telentang, sikap miring dan sikap telungkup.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 6 : Sikap Berbaring

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

e. Sikap Khusus

Sikap khusus adalah sikap tegak satu kaki. Sikap tegak satu kaki ini merupakan dasar melatih keseimbangan yang perlu untuk gerak pembelaan maupun serangan. Sikap khusus antara lain : sikap tegak satu kaki, sikap rimau/merangkak, sikap monyet, sikap naga, dan sebagainya.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 7 : Sikap Khusus

f. Sikap Pasang

Pengertian sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang mempunyai unsur-unsur; sikap kuda-kuda, sikap tubuh, sikap lengan dan tangan. Ditinjau dari tinggi rendahnya sikap tubuh, maka sikap pasang dapat dibagi menjadi 3, yaitu: pasang atas, pasang tengah dan pasang bawah. Pasang atas dan pasang tengah menggunakan kuda-kuda atau sikap kaki sebagai berikut: Kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda silang (depan dan belakang), dan sikap khusus lainnya atau menirukan binatang, kuda-kuda samping. Untuk lebih jelasnya sikap pasang atas dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 8 : Sikap Pasang

2. Gerak Dasar Pencak Silat

Setelah kalian mempelajari tentang bentuk-bentuk sikap dasar dalam olahraga beladiri pencak silat, maka dilanjutkan dengan gerak dasar pencak silat, yang meliputi :

a. Arah

Yang perlu kalian pahami dalam olahraga beladiri pencak silat adalah delapan penjuru mata angin, dalam pengertian gerak, yaitu : arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan belakang.

b. Cara melangkah

Yaitu cara memindahkan injakan kaki. Cara melangkah, dilakukan dengan cara :

- 1) Angkatan : Didalam teknik ini terdapat dua macam bentuk yakni antara lain sebagai berikut :
 - Angkatan tinggi
Cara melakukan angkatan tinggi adalah salah satu kaki diangkat pada tempat tertentu yang sesuai dengan tujuan dan arah.
 - Angkatan rendah
Cara melakukan angkatan rendah adalah salah satu kaki diangkat biasa dengan paha bersudut ± 30 derajat, kemudian kaki yang diangkat tersebut diletakkan pada tempat tertentu yang sesuai dengan tujuan dan arah.
 - 2) Geseran : Cara melakukan langkah geseran adalah salah satu kaki digeser namun ujung kaki (tumit) menyentuh lantai, kemudian kaki yang digeser tersebut diletakkan pada tempat tertentu yang sesuai dengan tujuan dan arah.
 - 3) Putaran : Cara melakukan langkah putaran adalah salah satu kaki (kanan) diangkat kemudian memutar keluar dan kaki pada sebelah kiri yang berada dibelakang menjinjit.
 - 4) Lompatan : Satu kaki bertolak, disusun oleh kaki lainnya. Kaki yang satu mendarat/diletakkan di tempat yang sesuai dan kedua kaki mendarat bersama-sama. Lompatan dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat satu persatu.
 - 5) Loncatan :
 - Tumpuan pada kedua kaki saat bertolak dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.
 - Kedua kaki mendarat/diletakkan bersama ditempat yang sesuai dengan arah tujuan.
 - 6) Ingsutan : Cara melakukan langkah ingsutan adalah dapat dijelaskan antara lain sebagai berikut :
 - Menggeser telapak tangan dari lantai menggunakan tumit (tidak diangkat).
 - Telapak kaki keluar dan dalam.
 - Bisa juga dilakukan dengan gerakan tumit (telapak kaki sejajar/searah).
 - Kedua lutut di bengkokkan.
- c. Langkah dan posisi
Langkah adalah perbuatan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Langkah dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus dan serong. Langkah diperhitungkan terhadap posisi lawan sehingga setiap langkah mempunyai arti dan isi.
- d. Bentuk/pola langkah
Pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu merupakan bentuk/pola langkah. Pola langkah dalam pencak silat, merupakan teknik dasar gabungan dalam pencak silat. Teknik ini merupakan perkembangan dari gerakan kuda-kuda yang lebih mudah. Supaya gerakan ini tidak mudah untuk dibaca oleh lawan, maka kalian bisa melakukan perubahan injakan kaki dari sudut ke sudut lain. Pola langkah antara lain :
- 1) Pola langkah lurus
 - 2) Pola langkah gergaji/zig-zag
 - 3) Pola langkah ladam atau huruf U
 - 4) Pola langkah segitiga
 - 5) Pola langkah segi empat
 - 6) Pola langkah huruf S

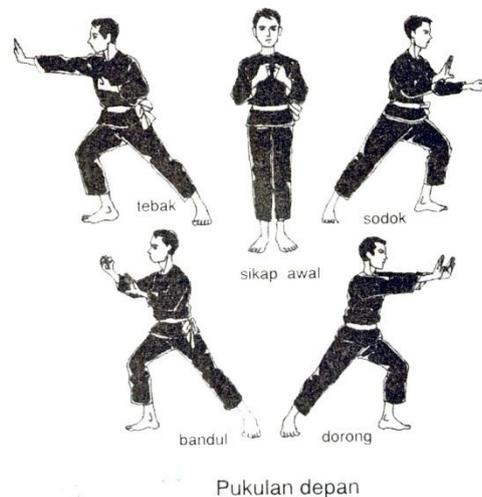
3. Teknik Dasar Serangan Tangan

Serang dapat dibagi menurut jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan, antara lain : serangan tangan/lengan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai/kaki yang lazim disebut tendangan. Setiap serangan memiliki unsur-unsur : sikap tangan/kaki sebagai alat serangan, sikap kuda-kuda, sikap tubuh.

a. Teknik serangan tangan/lengan

1) Serangan tangan arah depan :

- **Tebak** : pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : sikap tangan terbuka menghadap ke depan, jari-jari rapat dan lurus ke depan. Arah sasaran ditujukan pada dada lawan.
- **Tinju** : pukulan dengan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut ; Tangan dikepalkan, sikap tangan menggenggam, dan asaran diarahkan pada dagu, leher, atau dada.
- **Dorong** : pukulan dengan kedua telapak tangan. Pukulan dorongan dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan. Cara melakukannya adalah dengan mengambil posisi siap atau sikap pasang. Angkat kedua tangan lurus ke depan setinggi bahu dengan telapak tangan menghadap ke depan. Setelah itu lakukan dorongan ke arah lawan sesuai target yang dituju.
- **Sodok** : pukulan dengan ujung-ujung jari tangan. Cara melakukannya sebagai berikut: sikap tangan terbuka, telapak tangan menghadap ke atas, jari-jari rapat dan lurus ke depan. Arah sasaran ditujukan pada ulu hati atau dagu.
- **Bandul** : pukulan dengan ayunan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut ; sikap tangan menggenggam. Sasaran ditujukan pada muka atau dada. Perhatikan gambar :



Gambar 9 : Teknik serangan tangan arah depan

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

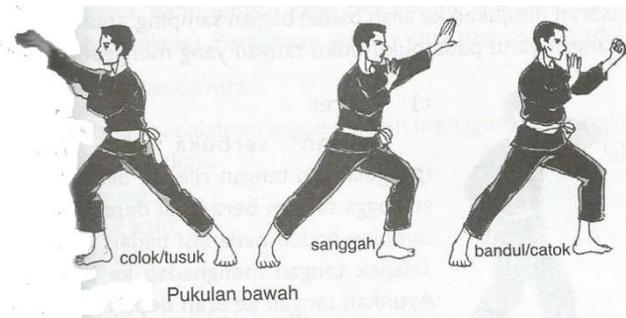
2) Serangan tangan arah bawah :

- **Bantul/catok** : pukulan dengan mengayun kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan menggenggam berada di depan perut bagian bawah. Ayunkan tangan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas. Sasaran diarahkan pada ulu hati dan dagu sasaran.
- **Sanggah** : pukulan dengan pangkal telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : posisi jari-jari tangan terbuka dan

berada di depan perut bagian bawah. Kemudian, tangan diayunkan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas. Sasaran diarahkan pada ulu hati dan dagu sasaran.

- Colok/tusuk : pukulan dengan ujung jari tangan. Cara melakukannya sebagai berikut; tangan berada di depan perut dengan jari-jari tidak menggenggam. Tangan diayunkan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas. Sasaran diarahkan pada leher dan kepala.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 10 : Teknik serangan tangan arah bawah

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

3) Serangan tangan arah atas :

- Tumbuk : pukulan dengan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan menggenggam menghadap ke bawah dan berada di depan atas kepala. Tangan diayunkan diawali dari atas ke arah depan bawah. Sasaran di arahkan pada dada dan kepala.
- Pedang : pukulan dengan sisi telapak tangan. Cara melakukan sebagai berikut : posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda arah serong. Gerakan pukulan dengan sisi telapak tangan, tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap ke depan. Tangan terbuka dan jari-jari rapat dan berada di depan salah satu telinga. Tangan diayunkan diawali dari atas menuju arah depan bawah. Sasaran diarahkan pada leher dan dagu.
- Tebak : pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut :tangan menyerang dimulai dari atas kepala, dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari rapat agak di tekuk. Tangan diayunkan dengan lintasan dari atas atau depan kepala menuju ke depan bawah. Sasaran diarahkan pada kepala dan dada atas.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



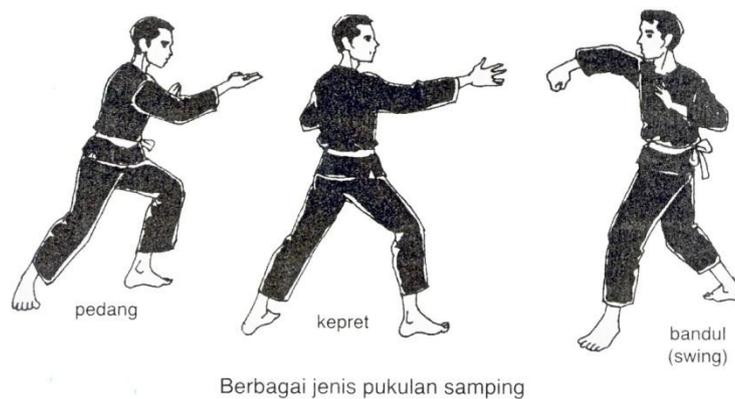
Gambar 11 : Teknik serangan tangan arah atas

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

4) Serangan tangan arah samping :

- Pedang : pukulan dengan sisi telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : siku ditekuk sehingga telapak tangan lebih tinggi dari siku. Tangan diayunkan ke arah depan mendatar. Sasaran diarahkan pada badan dan leher samping.
- Tampar : pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukan sebagai berikut : posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang. Salah satu tangan memukul ke sasaran dengan telapak tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.
- Bandul : pukulan dengan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan menggenggam, berada di samping depan badan, siku ditekuk sehingga genggam berada lebih tinggi dari siku. Tangan diayunkan ke arah samping badan agak ke depan mendatar, kemudian ke samping sisi bagian badan lain. Sasaran diarahkan pada bagian badan samping dan sendi bahu atau pipi.
- Kepret : pukulan dengan punggung tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan terbuka dan lemas. Siku ditekuk sehingga tangan berada di depan agak ke samping depan pada sisi badan lain. Tangan mengayun ke arah depan mendatar. Sasaran diarahkan pada kepala dan dada lawan.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 12 : Teknik serangan tangan arah samping

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

b. Serangan siku

Pada serangan dengan siku, jarak lawan harus dekat. Serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dengan arah serangan :

1) Arah serangan depan

Cara melakukan sebagai berikut :

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu kaki kiri di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
- Untuk melakukan serangan kepada lawan, yaitu siku tangan kiri ditekuk lurus ke depan dan tangan kanan ditekuk di depan dada jari-jari rapat dalam posisi berdiri.

2) Arah serangan belakang

Cara melakukannya sebagai berikut :

- Posisi awal, berdiri dengan kaki kiri di belakang dalam keadaan ditekuk dan kaki kanan di depan dengan lutut agak ditekuk.

- Untuk melakukan serangan kepada lawan dengan siku tangan kanan ditekuk lurus ke belakang dan siku tangan kiri ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat dengan telapak tangan berdiri tegak.
- 3) Arah serangan serong
 Cara melakukan sebagai berikut :
- Posisi awal, berdiri serong ke kiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kanan di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kiri lurus ke belakang.
 - Untuk melakukan serangan kepada lawan siku kanan ditekuk, kemudian dilemparkan ke arah sasaran dan tangan kiri ditekuk di depan dada.
- 4) Arah serangan bawah
 Cara melakukan sebagai berikut :
- Posisi awal berdiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kiri dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
 - Untuk melakukan serangan kepada lawan, tangan kiri ditekuk di depan dada dalam keadaan tegak lurus, kemudian dipukul ke bawah, yaitu ke arah sasaran, sedangkan tangan kanan ditekuk di samping badan. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 13 : Teknik serangan siku

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

4. Teknik Dasar Serangan Tungkai

Pada teknik tendangan tidak berbeda dengan serangan lengan/tangan, dimana terdapat bermacam-macam penggunaan variasi bagian kaki, antara lain : punggung kaki telapak kaki, ujung kaki, tumit, sisi kaki, dan pergelangan kaki. Semua teknik serangan tungkai tersebut tergantung pada sikap pasang dan gerak gerik lawan. Teknik serangan dengan menggunakan tungkai sebagai berikut :

a. Teknik serangan kaki

Teknik serangan dengan tendangan dapat dilakukan dari berbagai posisi, antara lain :

- 1) Posisi tendangan depan

Tendangan lurus adalah tendangan yang dilakukan lurus ke depan dengan kekuatan penuh. Adapun cara melakukannya silahkan kalian perhatikan berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan ke depan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

2) Posisi tendangan samping

Tendangan samping adalah tendangan yang langsung di arahkan ke samping badan. Silahkan kalian perhatikan cara melakukannya berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan ke samping dengan punggung kaki.
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

3) Posisi tendangan melingkar

Tendangan melingkar adalah tendangan ayunan. Cara melakukannya silahkan kalian ikuti dan cermati instruksi berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan ke depan dengan hentakan punggung kaki.
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

4) Posisi tendangan T

Tendangan T adalah tendangan yang menggunakan kekuatan paha dan betis. Silahkan kalian cermati intrusksi berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan dari samping ke depan dengan hentakan telapak kaki.
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar tendangan di bawah ini !

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 14 : Teknik serangan kaki

Sumber : <https://penjaskes.co.id/4-macam-teknik-dasar-tendangan-pencak-silat/>

b. Teknik serangan lutut

Berdasarkan arah lintasan serangnya, serangan lutut dibedakan menjadi 2 bentuk, yaitu:

- 1) Serangan lutut bawah, yaitu lintasannya dari bawah ke atas.
- 2) Serangan lutut samping, yaitu lintasannya dari samping.

C. Rangkuman

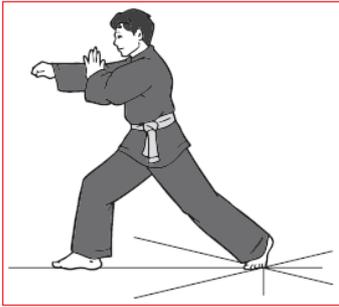
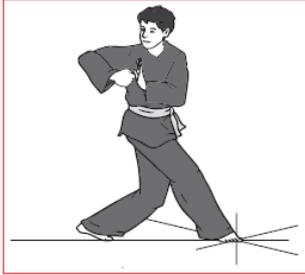
Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang merupakan asli dari Indonesia. Olahraga ini menerapkan suatu upaya dalam mencoba mempertahankan diri dari sebuah bahaya atau ancaman keselamatan dan juga kelangsungan hidupnya. Pencak silat sebagai metode atau juga ilmu bela diri yang lahir di tengah-tengah kehidupan sosial masyarakat bangsa Indonesia. Tentunya membuat pencak silat sangat di pengaruhi oleh falsafah, budaya, dan kepribadian bangsa Indonesia yang masih di pertahankan hingga saat ini. Hal ini di tandai dengan banyaknya perguruan silat yang berdiri di Indonesia hingga saat ini.

Latihan keterampilan dasar olahraga beladiri pencak silat tidak bisa dikuasai sekaligus, melainkan harus dilatih tahap demi tahap. Tahap yang pertama kalian harus berlatih sikap dasar dalam olahraga beladiri pencak silat. Tahap kedua kalian harus berlatih gerak dasar pencak silat. Tahap ketiga kalian harus berlatih teknik serangan tangan dan tungkai. Setelah kalian menguasai tahapan-tahapan dari masing-masing keterampilan dasar tersebut, menganalisis langkah-langkah gerakan yang benar dalam melakukan gerakan keterampilan dasar olahraga beladiri pencaksilat agar menghasilkan gerak yang efektif.

D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya :

LEMBAR TUGAS KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT			Nama Anggota Kelompok: 1. 2. 3. 4.
PERINTAH			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (kelompok lain) yang sedang melakukan latihan keterampilan gerak pencak silat! 3. Perhatikan beberapa keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian atau dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika keterampilan gerak pencak silat tersebut dilakukan! 6. Tampilkan keterampilan gerak yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran dan sebagai bentuk latihan yang kalian lakukan, sesuai petunjuk Guru ! 			
Nama dan Jenis Keterampilan Gerak	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga beladiri pencak silat, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Sikap pasang dalam olahraga beladiri pencak silat merupakan sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau penyeranganyang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari	
2	Teknik serangan tangan arah depan, dengan dua telapak tangan dalam olahraga beladiri pencak silat dinamakan ...	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan kuda-kuda dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu teknik ...</p>	
4	Teknik serangan dalam olahraga beladiri pencak silat dengan menggunakan lutut dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ...	
5	<p>Perhatiakan gambar di bawah ini !</p>  <p>Teknik tendangan pada gambar di atas merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu gerakan ...</p>	

Kunci Jawaban dan Pembahasan :

1. Rangkaian gerakan
Pembahasan : Sikap pasang merupakan sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang mempunyai unsur-unsur; sikap kuda-kuda, sikap tubuh, sikap lengan dan tangan.
2. Dorong
Pembahasan : Pukulan dorong merupakan pukulan dengan kedua telapak tangan. Pukulan dorongan dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan.
3. Kuda-kuda depan
Pembahasan : Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.
4. Serangan lutut bawah dan serangan lutut samping
Pembahasan : Serangan lutut bawah, yaitu lintasannya dari bawah ke atas dan serangan lutut samping, yaitu lintasannya dari samping.
5. Tendangan Samping
Pembahasan : Tendangan samping adalah tendangan yang langsung di arahkan ke samping badan.

F. Penilaian Diri

Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam keterampilan dasar olahraga beladiri pencak silat			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang gerak dasar dalam olahraga beladiri pencak silat			
3.	Saya dapat menganalisis gerakan tangan atau lengan dalam olahraga beladiri pencak silat			
4.	Saya dapat melakukan gerakan serangan dengan tangan dalam olahraga beladiri pencak silat			
5.	Saya dapat melakukan gerakan serangan dengan tungkai dalam olahraga beladiri pencak silat			

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.
2. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.
3. Menganalisis keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.

B. Uraian Materi

Pada modul pembelajaran yang sebelum kalian sudah mempelajari tentang materi keterampilan gerak dasar olahraga beladiri pencak silat yang meliputi sikap dasar, gerak dasar dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai. Untuk pembelajaran kali ini, kalian akan menganalisis keterampilan teknik hindaran, elakan dan tangkisan, sehingga kalian lebih memahami dari masing-masing karakteristik dari masing-masing keterampilan gerak tersebut.

Pencak didefinisikan sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada aturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat dapat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna dan bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana/bahaya. Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, ksatria dan percaya diri. Gerakan tangan dan tubuh baik dengan iringan musik atau tidak, menggambarkan patriotisme seseorang dalam mempertahankan diri. Ada 4 (empat) aspek atau unsur dalam pencak silat, yaitu : unsur olahraga, unsur kesenian, unsur bela diri, dan unsur kerohanian (kebatinan).

Baiklah dalam modul ini akan diuraikan tentang keterampilan teknik dasar hindaran, elakan, dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat. Jika kalian menguasai keterampilan teknik dasar ini, maka lengkaplah apa yang kalian pelajari dalam olahraga beladiri pencak silat. Berikut merupakan keterampilan teknik dasar dalam olahraga beladiri pencak silat pada pembelajaran kedua ini :

1. Teknik Dasar Hindaran

Hindaran adalah suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Sasaran yang dimaksud adalah bagian badan yang menjadi tujuan serangan lawan. Kalian perhatikan bentuk-bentuk hindaran berikut ini :

- a. Hindar hadap, yaitu menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
- b. Hindar sisi, menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
- c. Hindar angkat kaki, menghindar dengan cara angkat kaki.
- d. Hindar kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki secara menyilang.

2. Teknik Dasar Elakan

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Gerakan elakan menghindari pukulan lawan dengan cara mengelak. Elakan dilakukan dengan memindahkan posisi tubuh untuk menghindari pukulan atau tendangan. Keterampilan gerak elakan silahkan kalian perhatikan terdiri atas :

- a. Elakan bawah
Cara melakukan elakan bawah adalah sebagai berikut : Sikap kuda-kuda depan. Rendahkan tubuh dengan cara lutut ditekuk tanpa memindahkan letak posisi kaki. Sikap tangan waspada.
- b. Elakan atas
Cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut : Sikap kuda-kuda depan. Angkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk. Sikap tangan tetap waspada. Mendarat dengan kedua kaki saling menyusul.
- c. Elakan samping
Cara melakukan elakan samping adalah sebagai berikut. : Sikap kuda-kuda tengah. Pindahkan berat badan ke samping kiri/kanan dengan mengubah sikap kuda-kuda tengah menjadi kuda-kuda samping. Sikap tangan tetap waspada.
- d. Elakan belakang lurus atau berputar dalam posisi kuda-kuda depan
Cara melakukan elakan elakan belakang berputar adalah sebagai berikut : Sikap kuda-kuda depan. Posisi badan sedikit dicondongkan ke belakang. Sikap tangan waspada.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar elakan di bawah ini !



Gambar 15 : teknik dasar elakan

Sumber : <https://www.mikirbae.com/2020/04/variasi-gerak-nonlokomotor-dalam-pencak.html>

3. Teknik Dasar Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung itu bertujuan : mengalihkan serangan dari lintasannya dan membendung atau menahan serangan, jika terpaksa. Sikap menangkis selalu disertai sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan satu lengan, dua lengan, dan kaki.

- a. Tangkisan satu lengan
 - 1) Tangkisan dalam, dari luar ke dalam
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan bergerak ke samping kiri. Saat tangan kanan bergerak ke belakang, jari-jari terbuka dan tangan kiri tetap di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.

- 2) Tangkisan luar, dari dalam keluar
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai tangan kanan bergerak ke samping kanan. Tangan kanan saat bergerak ke depan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.
- 3) Tangkisan atas, dari bawah ke atas
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan bergerak ke atas. Saat bergerak, lengan bawah tangan kanan tetap horizontal sehingga siku bergerak mengikuti ke atas. Tangan kanan bergerak menghadap ke depan dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.
- 4) Tangkisan bawah, dari atas ke bawah
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan bergerak ke bawah di depan badan. Telapak tangan saat bergerak ke belakang dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.



Gambar 16 : Teknik tangkisan satu lengan
Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/1211139>

b. Tangkisan siku

- 1) Tangkis siku dalam : siku dalam tinggi dan siku dalam rendah
Berdiri dengan kedua tumit rapat dan kedua tangan di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua siku ditekuk kemudian digerakkan ke arah dalam melewati depan badan sampai berhenti di sisi badan yang lain. Saat bergerak posisi siku tetap ditekuk sehingga lengan bawah vertikal ke atas dan telapak tangan menghadap ke badan. Tangan yang tidak untuk menangkis tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada siku.
- 2) Tangkis siku luar : siku luar tinggi dan siku luar rendah
Berdiri dengan kedua tumit rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua siku ditekuk kemudian digerakkan ke arah luar melewati depan badan sampai berhenti di sisi badan yang lain. Saat bergerak, posisi siku tetap ditekuk sehingga lengan bawah vertikal ke atas dan telapak tangan menghadap ke badan. Tangan yang tidak untuk menangkis tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada siku.



Gambar 17 : Teknik tangkisan siku

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

c. Tangkisan dua lengan

1) Sejajar dua tangan/lengan atas

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan kedua lengan atau tangan menangkis ke depan. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan bawah secara bersamaan dan sejajar, serta kedua telapak tangan saling berhadapan. Perkenaan tangkisan pada kedua tangan atau lengan bawah dekat pergelangan tangan.

2) Belah tinggi/rendah

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan kedua lengan atau tangan membelah ke atas atau ke bawah. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan secara bersamaan. Saat bergerak, awalnya kedua tangan saling berhadapan, namun setelah kedua lengan hampir lurus secara mendadak kedua tangan diputar dan masing-masing dibawa ke luar atau samping, sehingga kedua telapak tangan saling membelakangi dan secara bersamaan menjauh. Gerakan tangan pada tangkis belah ini seperti pada gerakan pada tangan renang gaya kupu-kupu.

3) Silang tinggi/rendah

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan kedua lengan atau tangan menyilang ke atas atau ke bawah. Gerakan dilakukan oleh kedua tangan secara bersamaan, jari-jari terbuka dan rapat. Pertemuan kedua lengan untuk posisi silang adalah pada pertengahan lengan bawah. Kedua telapak tangan menghadap ke luar, sehingga punggung tangan saling berhadapan.

4) Buang samping

Berdiri tegak, kedua tumit rapat, dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua lengan menjulur ke depan dengan kedua tangan berada di atas dan di bawah. Kedua telapak tangan menghadap ke samping badan dengan kedua ibu jari saling berdekatan. Siku lengan yang berada di atas agak diangkat sehingga berada lebih tinggi dari tangan. Gerakan tangan dari depan badan sampai ke samping badan. Kedua lutut agak ditekuk untuk keseimbangan badan. Perkenaan pada kedua telapak tangan dan serangan lawan dibuang ke arah samping badan.



Gambar 18 : Teknik tangkisan dengan dua tangan

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

d. Tangkisan kaki

1) Tangkisan kaki tertutup samping

Berdiri tegak menyamping arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Saat serangan datang dari arah samping lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

2) Tangkisan kaki tutup depan

Berdiri tegak menghadap arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Saat serangan datang dari arah depan lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

C. Rangkuman

Pencak silat merupakan jenis olahraga seni bela diri perorangan yang tumbuh dan berkembang secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi. Ada empat pengertian dalam olahraga pencak silat yaitu pencak silat sebagai seni, pencak silat sebagai bela diri, pencak silat sebagai olahraga, dan pencak silat sebagai pendidikan jasmani. Latihan pencak silat didasari dengan latihan pembentukan sikap, pembentukan gerak, teknik dasar serangan dengan tangan, serangan dengan tungkai, hindaran, elakan dan tangkisan. Hindaran elakan dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat sangatlah penting untuk dipahami dan dikuasai oleh kalian secara mendalam. Dengan menguasai keterampilan gerakan tersebut, kalian dapat mengembangkan strategi, taktik bela diri, strategi, teknik penguasaan, dan taktik serangan.

Teknik dasar hindaran, elakan dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat pada dasarnya dengan tujuan untuk pembelaan terhadap serangan dari lawan. Karena itu kalian selain belajar teknik dasar serangan Setelah kalian menguasai baik dengan tangan maupun tungkai, kalian pun harus menguasai teknik hindaran, elakan dan tangkisan. Dengan demikian lengkaplah sudah kalian dalam pembelajaran olahraga beladiri pencak silat.

D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya :

LEMBAR TUGAS KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT			Nama Anggota Kelompok: 1. 2. 3. 4.
PERINTAH			
1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (kelompok lain) yang sedang melakukan latihan keterampilan gerak pencak silat! 3. Perhatikan beberapa keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian atau dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika keterampilan gerak pencak silat tersebut dilakukan! 6. Tampilkan keterampilan gerak yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran dan sebagai bentuk latihan yang kalian lakukan, sesuai petunjuk Guru !			
Nama dan Jenis Keterampilan Gerak	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan
			
			

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga beladiri pencak silat, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Teknik hindaran pada olahraga beladiri pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian tubuh yang menjadi sasaran lawan. Teknik hindaran dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan adalah ...	
2	Usaha pembelaan dalam olahraga beladiri pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan dinamakan ...	

<p>3</p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan elakan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu teknik ...</p>	
<p>4</p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat dikenal dengan teknik ...</p>	
<p>5</p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Teknik tangkisan pada gambar di atas merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu gerakan ...</p>	

Kunci Jawaban dan Pembahasan :

1. Hindar sisi
Pembahasan : Hindar sisi dilakukan dengan caramenghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan
2. Tangkisan
Pembahasan : Tangkisan merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung itu bertujuan : mengalihkan serangan dari lintasannya dan membendung atau menahan serangan, jika terpaksa
3. Elakan atas
Pembahasan : Elakan atas dilakukan dengan sikap kuda-kuda. Angkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk. Sikap tangan tetap waspada. Mendarat dengan kedua kaki saling menyusul.
4. Tangkisan atas
Pembahasan : Tangkisan atas, dari bawah ke atas. Saat bergerak, lengan bawah tangan kanan tetap horizontal sehingga siku bergerak mengikuti ke atas. Tangan kanan bergerak menghadap ke depan dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.
5. Tangkisan sejajar dua tangan/lengan atas
Pembahasan : Tangkisan sejajar dua tangan/lengan atas dengan kedua lengan atau tangan menangkis ke depan. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan bawah secara bersamaan dan sejajar, serta kedua telapak tangan saling berhadapan. Perkenaan tangkisan pada kedua tangan atau lengan bawah dekat pergelangan tangan.

F. Penilaian Diri

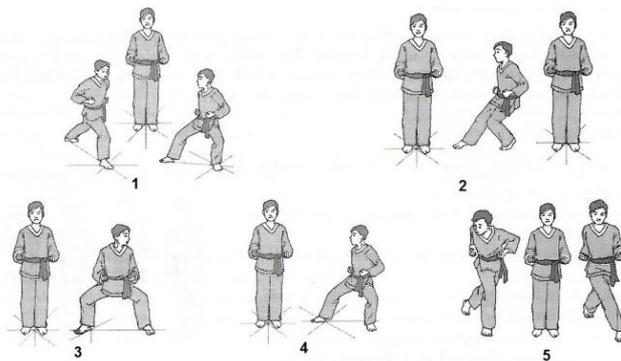
Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjeaskan teknik dasar hindaran dalam olahraga beladiri pencak silat			
2.	Saya dapat menganalisis teknik dasar elakan dalam olahraga beladiri pencak silat			
3.	Saya dapat menganalisis teknik dasar tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat			
4.	Saya dapat melakukan gerakan elakan dalam olahraga beladiri pencak silat			
5.	Saya dapat melakukan gerakan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat			

EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini dengan cara memberikan tanda silang dari salah satu huruf a, b, c, d, dan e yang kalian anggap jawaban itu paling benar !

- Sikap dasar untuk langkah dari kuda-kuda dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu sikap ...
 - tegak
 - istirahat
 - berdiri kangkang
 - berdiri kuda-kuda
 - salam/menghormat
- Kondisi siap tempur yang optimal baik fisik, mental, maupun indra dalam olahraga beladiri pencak silat disebut ...
 - belaan
 - pukulan
 - serangan
 - sikap pasang
 - gerak langkah
- Dalam olahraga beladiri pencak silat, sikap dasar merupakan hal yang penting sekali dalam melakukan gerakan selanjutnya. Salah satu sikap dalam pencak silat adalah sikap duduk. Sikap duduk meliputi sikap duduk pada umumnya dan sikap duduk sebagai
 - dasar permainan atas
 - dasar permainan depan
 - dasar permainan bawah
 - dasar permainan samping kiri
 - dasar permainan samping kanan
- Perhatikan gambar di bawah ini !



Dalam olah raga beladiri pencak silat sikap kuda-kuda merupakan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang. Dari gambar di atas yang merupakan sikap kuda-kuda belakang ditunjukkan pada gambar nomor

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. Teknik serangan tangan arah depan, dengan pukulan telapak tangan telentang dalam olahraga beladiri pencak silat dinamakan ...
- sodok
 - tinju
 - tebak
 - bandul
 - dorong

6. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan gambar teknik serangan tangan arah bawah, tangan berada di depan perut dengan jari-jari terbuka (tidak menggenggam) dalam olahraga beladiri pencak silat dinamakan ...

- tinju
 - colok
 - tebak
 - bandul
 - dorong
7. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar tersebut merupakan teknik serangan tangan arah bawah dalam olahraga beladiri pencak silat adalah ...

- tinju
 - colok
 - tebang
 - sanggah
 - bandul
8. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan teknik tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu tendangan ...

- a. depan
 - b. samping
 - c. belakang
 - d. busur depan
 - e. busur belakang
9. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan teknik gerakan tangkisan siku dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu teknik ...

- a. tangkisan posisi sedang
 - b. tangkisan siku luar/tinggi
 - c. tangkisan siku luar/rendah
 - d. tangkisan siku dalam/tinggi
 - e. tangkisan siku dalam/rendah
10. Hal-hal yang membedakan antara hindaran dengan elakan pada olahraga beladiri pencak silat adalah sikap kaki. Dalam elakan sikap kaki ...
- a. berpindah secara menyilang
 - b. berpindah dengan cara angkat kaki
 - c. berpindah dengan posisi tubuh menghadap lawan
 - d. berpindah dengan posisi tubuh menyamping lawan
 - e. tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula

Kunci Jawaban :

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

DAFTAR PUSTAKA

Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat. Pustaka Baru Press. Yogyakarta, 2015.

Muhadim dan Tim Penjas SMU, Panduan Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1, PT. Galaxy Puspa Mega, Jakarta, 1994

Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta, 2016.

https://www.academia.edu/39761014/Buku_Panduan_Pencak_Silat_untuk_Pemula

<https://eventkampus.com/blog/detail/1416/teknik-pukulan-pencak-silat-paling-berguna>

<https://www.yuksinau.id/pencak-silat/>

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html> <https://www.olahragamo.com/2018/01/sikap-dasar-dalam-pencak-silat-disertai.html>

<https://www.materibelajar.id/2017/04/teknik-melangkah-pencak-silat.html>

<https://www.mikirbae.com/2016/12/teknik-serangan-menggunakan-lengan.html>

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-pencak-silat>

<https://sebutkanitu.blogspot.com/2019/06/sebutkan-macam-macam-pasangan-dalam.html>