



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
XI



PENCAK SILAT
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XI

PENYUSUN
AGUNG PRASETYO, M.Pd
SMA Negeri 107 Jakarta

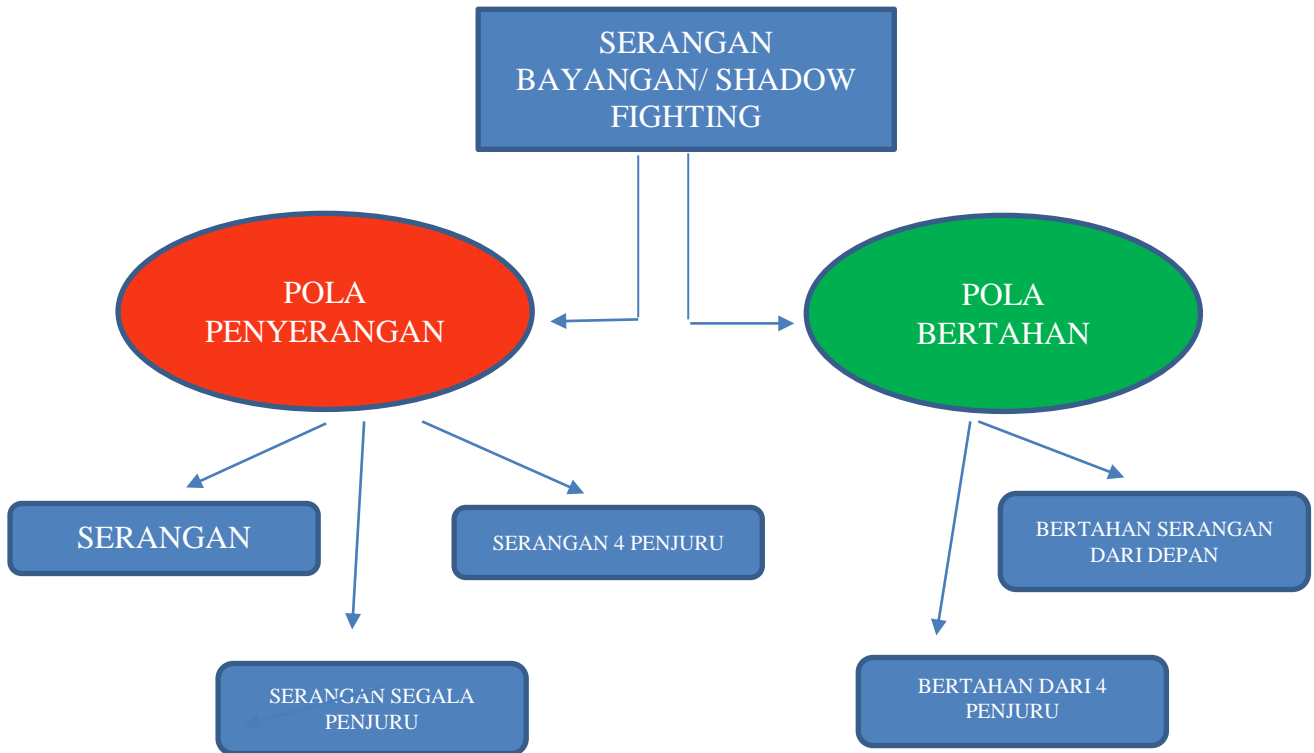
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	6
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	13
D. Penugasan Mandiri (optional)	14
E. Latihan Soal	14
F. Penilaian Diri	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	17
A. Tujuan Pembelajaran	17
B. Uraian Materi	17
C. Rangkuman	18
D. Penugasan Mandiri (optional)	18
E. Latihan Soal	19
F. Penilaian Diri	20
EVALUASI	22
DAFTAR PUSTAKA	24

GLOSARIUM

Pola Penyerangan	: Taktik menyerang yaitu upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan
Serangan Bayang	: Serangan tanpa ada lawan, berupa gerakan yang menyerupai ada lawan
Serangan Satu Arah	: Serangan yang datangnya dari satu arah
Serangan 4 Penjuru	: serangan yang bersamaan yang datang dari empat arah angin
Serangan Segala Penjuru	: Serangan yang bersamaan yang datang dari segala arah
Pola Pertahanan	: Usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan memindahkan berat badan, melangkah atau memindahkan kaki
Handblock	: Alat berbentuk segi empat, terbuat dari bahan yang kenyal untuk di gunakan sebagai sasaran serangan
Tendangan Lurus	: Tendangan arah depan dengan titik tumpu perkenaan bawah jari kaki
Tendangan Samping	: Tendangan dengan memutar setengah badan dengan perkenaan dengan sasaran adalah punggung kaki
Tendangan T	: Tendangan dengan titik tumpu pada sasaran Tungkai kaki
Sapuan Rebah Depan	: Serangan kaki dengan tujuan menyerang tungkai bawah lawan, dengan menjatuhkan /merebahkan diri
Sapuan Rebah Belakang	: Serangan kaki dengan tujuan menyerang tungkai bawah lawan, dengan menjatuhkan /merebahkan diri dengan cara memutar badan 360 derajat
Tangkapan	: Tehnik belaen dengan tangan, menangkap serangan kanan atau kaki yang biasanya dilanjutkan serangan selanjutnya
Bantingan	: Teknik serangan dengan mengaitkan kaki, tangan maupun dadan kita ke lawan, guna menjatuhkan lawan
Elakan	: Mematahkan serangan lawan, dengan hanya memindahkan berat badan
Hindaran	: Mematahkan serangan lawan, dengan melangkah menjauh, satu atau dua langkah

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI/ Ganjil
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 Kali Pertemuan)
Judul Modul	: Olahraga Beladiri Pencak Silat

B. Kompetensi Dasar

- 3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif.**
- 4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) 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.

Untuk materi kali ini, yang kita pelajari adalah perpaduan materi di kelas sebelumnya, jika di kelas sebelumnya kalian belajar tentang menyerang dan bertahan, maka kali ini kita akan mempraktekan kegunaan menyerang dan kegunaan belajar.

Dalam materi ini kalian akan di serang seakan – akan (bayangan) di serang dari depan, belakang, samping kanan, samping kiri, serong kanan, serong kiri, dari atas, bawah dll, begitupun dengan bertahan, sehingga misalkan kalian ikut pertandingan pencak silat kalian akan siap menghadapi lawan.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

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

Kebermanfaatan 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 : Peserta didik pada pertemuan pertama di sajikan pembelajaran penyerangan, baik itu serangan satu arah, dari empat arah maupun dari segala penjuru

Kedua : Peserta didik pada pertemuan kedua di sajikan pembelajaran pertahanan, baik itu pertahanan satu arah, dan empat arah, dilanjutkan berpasangan dengan serangan dan bela

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas beladiri pencaksilat.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak serangan dan belaun serangan dari depan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaun lawan dari belakang dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaun terhadap serangan lawan dari samping kanan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin
7. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaun terhadap serangan lawan dari samping kiri dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaun terhadap serangan lawan dari 4 penjuru dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Menganalisis dan mempraktikkan strategi pertarungan bayangan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

Serangan dan belaun merupakan tehnik lanjutan dari tehnik dasar serangan kaki dan tangan serta elakan dan hindaran.

Seragan merupakan tehnik dimana seseorang melancarkan berbagai tehnik dasar serangan guna melumpuhkan atau mematahkan pertahanan lawan. Serangan ini di tujuan kepada titik –titik penting dari sasaran. Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan/ tangan atau tungkai/ kaki untuk mengenai sasaran yang tertentu pada anggota tubuh lawan. Serangan yang baik adalah suatu serangan yang tepat arahnya dan penyaluran tenaga dilakukan dengan tenaga yang sempurna, baru diperoleh gerakan yang baik. Serangan dipandang sebagai alat dalam hubungan yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri.

Pembelaan merupakan prinsip utama dalam olahraga pencak silat sehingga perlu diberikan pada siswa untuk melandasi terlebih dahulu. Dasar- dasar hindaran/ elakan dan tangkisan harus ditanamkan dan diyakini, untuk memperkuat pembelaan aktif dan serangan balasan serta tehnik-tehnik lainnya. Tehnik pembelaan merupakan usaha pembelaan terhadap serangan lawan agar tidak mengenai sasaran. Usaha itu dapat dilakukan dengan memindahkan sasaran lawan dari lintasan

serangan lawan atau mengadakan kontak langsung dengan alat serang lawan yang berbahaya bagi tubuh kita.

Baiklah untuk mempermudah kalian dalam belajar, dalam modul ini akan diuraikan tentang keterampilan ketrampilan yang harus dikuasai seperti yang sudah diuraikan diatas.

A. Serangan

1. Serangan ke arah lawan di depan

- a. Ambil posisi kuda kuda depan, anggap ada lawan di depan, berikutnya serang arah depan dengan serangan kaki, yaitu; tendangan kanan lurus, tendangan samping kiri, dilanjutkan tendang lurus kembali dengan kaki kanan dan di akhiri serangan rebah belakang.



Gambar 1 : rangkaian gerak serangan tendangan lurus, tendangan samping, tendangan lurus dan sapuan rebah depan (sumber ; pesona-Indonesia.info)

- b. Posisi awal kuda – kuda depan teman di depan memegang *handblock* lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi



Gambar 2 : serangan kaki menggunakan handblock (sumber; rejasa.com)

2. Serangan ke arah lawan di belakang

- a. Posisi awal kuda – kuda depan, anggap ada musuh di belakang, berikutnya serang arah belakang dengan tendangan T kaki kanan, di lanjutkan pukulan arah dada tangan kanan, di akhiri serangan rebah belakang kaki kanan



Gambar 3: rangkaian kuda kuda silang, tendangan T, pukulan dan sapuan rebah (sumber; Penjaskes.co.id)

- b. Posisi awal kuda – kuda depan teman di depan memegang *handblock* lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi.



Gambar 4 : serangan tangan dengan handblock (sumber; rejasa.com)

3. Serangan ke arah samping kanan

- a. Posisi kuda – kuda samping, lanjut serangan T dorong kanan, ke arah kanan, di lanjut tendangan samping kaki kiri, di akhiri tendangan Lurus kiri



Gambar 5 : kuda – kuda depan, tendangan ,Tendangan samping dan tendangan lurus (sumber; Penjaskes.co.id)

- b. Posisi awal kuda – kuda samping, teman di kanan memegang *handblock* , lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi

4. Serangan ke arah samping kiri

- a. Posisi kuda – kuda samping, lanjut serangan T dorong kiri, ke arah kiri, di lanjut tendangan samping kaki kiri, di akhiri tendangan Lurus kanan



Gambar 5 : kuda – kuda depan, tendangan ,Tendangan samping dan tendangan lurus (sumber; Penjaskes.co.id)

- b. Posisi awal kuda – kuda samping, teman di kanan memegang *handblock* , lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi



Gambar 6: serangan kaki dengan sasaran *handblock* (sumber; rejas.com)

5. Serangan ke 4 penjuru

- a. Posisi awal kuda kuda tengah, lakukan serangan tendangan lurus ke depan, serangan kaki tendangan T ke arah kiri, serangan pukulan kanan ke belakang dan di akhiri serangan rebah ke kanan dengan kaki kanan.



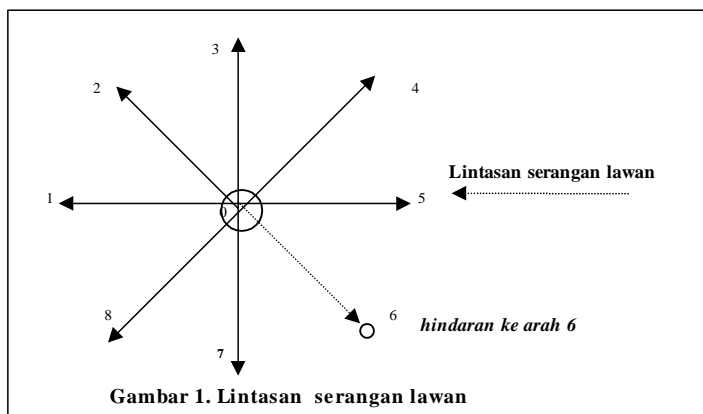
Gambar 7 : tendangan lurus, tendangan T, pukulan dan serangan rebah (sumber; rejas.com)

- b. Posisi awal kuda – kuda tengah, teman di kanan memegang *handblock* , lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi



Gambar 8 : serangan kaki dan tangan denga sasaran *handblock* (sumber; rejas.com)

B. Bela



Gambar 9 : arah pola langkah belaun (sumber; Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat. Pustaka Baru Press. Yogyakarta, 2015)

1. Belaun dari serangan depan
 - a. Posisi kuda – kuda depan. Lakukan hindaran dengan menyilangkan kaki ke belakang, kemudian lakukan tangkisan tangan kanan dan di akhiri tangkapan tangan kanan
 - b. Berpasangan dengan teman di depan, teman melakukan tendangan lurus, pukulan arah dada dan di akhiri dengan tendangan samping kanan. Kalian tetap melakukan gerakan di atas.



Gambar 10 : tangkapan (sumber; rejasa.com)

2. Belaun dari serangan samping kanan
 - a. Posisi kuda – kuda samping, lakukan elakan ke arah kanan, lanjutkan dengan sikutan arah dada, di akhiri dengan sapuan rebah
 - b. Berpasangan dengan teman di posisi samping kanan, teman melakukan tendangan T, kemudian tendangan samping. Kalian tetap melakukan gerakan diatas



Gambar 11: Tendangan T dibalas dengan serangan sapuan rebah (sumber; Penjaskes.co.id)

3. Belaun serangan dari samping kiri
 - a. Posisi kuda – kuda tengah, lakukan elakan ke arah kiri, tangkisan kanan, di lanjutkan sapuan rebah belakang
 - b. Berpasangan dengan teman di posisi samping kiri, teman melakukan tendangan lurus, tendangan samping. Kalian tetap melakukan gerakan di atas



Gambar 12: serangan kaki yang di balas dengan sapuan rebah belakang (sumber; rejas.com)

4. Belaan serangan dari belakang
 - a. Posisi kuda – kuda tengah, lakukan hindaran dengan menyilangkan kaki ke depan, kemudian putar badan di sertai tangkisan kanan, di lanjutkan dengan guntingan
 - b. Berpasangan dengan teman, teman melakukan tendangan T dorong, di lanjutkan tendangan samping. Kalian tetap melakukan gerakan di atas



Gambar 13: guntingan Pinggang (sumber; rejas.com)

C. Rangkuman

Serangan pencak silat terbagi atas 2 yaitu, serangan tangan dan kaki. Serangan harus di lakukan ke segala arah dalam menghadapi lawan. Baik itu serangan ke atas, ke dada maupun ke bawah.

Belaan pencak silat bisa di lakukan ke depan, ke belakang, kesamping kanan maupun ke kiri, ke atas, kebawah maupun kesegala arah.

Serangan dan belaian merupakan kesatuan yg tak terpisahkan, sehingga saat menyerang pun terjadi belaian, pun sebaliknya saat kita melakukan belaian di akhiri oleh sebuah serangan, baik itu tangkapan, bantingan, guntingan maupun kuncian (di ajarkan pada kesempatan berbeda)

Serangan dan belaian merupakan cara pesilat untuk bisa membela diri dalam melumpuhkan serangan maupun belaian lawan.

D. Penugasan Mandiri

Untuk lebih mengasah kemampuan membela diri dan menyerang, kalian harus banyak berlatih, buat alat sederhana dirumah, misalkan dari bantal bekas, guling bekas atau karung bekas, isi dengan bahan lembut yang tidak keras. Latihlah serangan dengan sekali hitungan dengan minimal enam serangan. Dari depan, dari samping maupun dari belakang. Lakukan berulang ulang sehingga menjadi gerakan otomatisasi. Deikian juga dengan bela. Gantung alat sederhana yang kalian buat di tempat yang nyaman untuk melakukan lintasan tendangan maupun pola langkah kamu, misalkan di pohon, dll.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Seorang pesilat sedang berjalan, melihat ada orang berlari kearahnya. Saat sudah semakin dekat ternyata dari teriakan orang yang mengejar, orang tersebut adalah pencopet. Menurut kalian serangan apa yang dilakukan seorang pesilat untuk menghentikan lari orang tersebut sesuai kaidah serang bela beladiri?
 - A. Lari searah pencopet karena takut bertabrakan.
 - B. Saat dekat memegang tangan pencopet agar pencopet tersebut terhenti larinya.
 - C. Melakukan tendangan lurus arah dada agar pencopet tersebut terhenti larinya.
 - D. Melakukan elakan saat pelari mendekat dan meyilangkan kaki/sapuan atas sehingga pencopet tersandung dan terjatuh.
 - E. Menubruk pencopet sehingga beradu badan dan pencopet berhenti.
2. Pada saat lawan melakukan serangan kaki, dan pesilat lain berhasil melakukan tangkapan kaki, maka kaidah beladiri yang paling tepat sebagai serangan lanjutan adalah....
 - A. Pukulan
 - B. bantingan
 - C. guntingan
 - D. tendangan
 - E. lepasan
3. Serangan kaki lawan mengarah ke dada, posisi lawan berada di depan, posisi kuda-kuda kita adalah kuda-kuda depan. Gerakan yang paling tepat saat menghindar adalah....
 - A. menyilangkan kaki mundur ke belakang
 - B. mundur dua langkah
 - C. lari sejauh-jauhnya
 - D. lari ke samping
 - E. maju dua langkah
4. Dalam bela, posisi bela tidak melangkah hanya memindahkan berat badan dengan sedikit memutar badan. Ini adalah gerakan....
 - A. hindaran
 - B. elakan
 - C. tangkisan
 - D. tangkapan
 - E. sikutan

5. Saat melakukan serangan lanjutan, posisi kaki kanan lawan lebih dekat kaki kiri kita, kita akan melakukan serangan rebah, maka posisi yang serangan yang tepat adalah....
- serangan rebah depan
 - serangan rebah belakang
 - serangan guntingan
 - serangan sapuan
 - serangan guling

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menjelaskan arah serangan dalam olahraga beladiri pencak silat		
2.	Saya dapat menjelaskan tentang arah bela dalam olahraga beladiri pencak silat		
3.	Saya dapat menganalisis ketrampilan gerak arah serang dan bela dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yang efektif.		
4.	Saya dapat menganalisis ketrampilan serangan yang efektif dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yg efektif.		
5.	Saya dapat mempraktikkan ketrampilan gerak arah serangan dan bela dalam olahraga beladiri pencak silat		

Pembahasan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

No.	Kunci Jawaban	Pembahasan
1	D	Prinsip menggunakan tenaga lawan, bukan melawan kekuatan lawan, sehingga saat kita memberikan sedikit hambatan pada laju lawan, maka semakin besar tenaga /daya dorong lawan untuk terjerembab
2	B	Saat kaki lawan terkunci dan keseimbangan lemah, hal yang paling mudah adalah mengait kaki, dan membanting sehingga lawan tak berdaya
3	A	Pada saat terjadi serangan, kita harus keluar dari jangkauan serangan tersebut, dan kemudian masuk ke jangkauan kita, artinya bukan lari menjauh akan sulit untuk kita membalas serangan
4	B	Elakan adalah mengelak tanpa bergeser, jarak tetap sehingga memudahkan untuk membalas serangan
5	B	Posisi yang ideal melakukan serangan adalah kaki belakang, dengan lintasan yang baik

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan, bapak harapkan kalian semakin mahir dalam melakukan serangan dan bela. Rangkaian gerakan serangan sudah terjadi semakin otomatisasi. Sigap dalam melakukan serangan dan terampil dalam menghalau serangan yang datang.

B. Uraian Materi

Mintalah orang terdekat mu untuk berdiri di hadapan sejauh 2 meter, mintalah untuk memberi isyarat tangan, kekanan, kekiri, kebelakang atau kedepan.

Untuk tahap pertama;

1. Jika arah tangan menunjukkan ke kanan lakukan serangan dan bela ke kanan dengan 3 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali serangan tangan.
2. Jika arah tangan menunjukkan ke kiri lakukan serangan dan bela ke kiri dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali 2 serangan tangan
3. Jika arah tangan menunjukkan ke depan lakukan serangan dan bela ke depan dengan 4 serangan kaki yang berbeda, 1 kali bela dan sekali serangan tangan
4. Jika arah tangan menunjukkan ke belakang lakukan serangan dan bela ke kanan dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 3 kali bela dan 2 kali serangan tangan

Untuk tahap kedua;

1. Jika arah tangan menunjukkan ke kanan lakukan serangan dan bela ke kanan dengan 3 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali serangan tangan, diakhiri tehnik tangkapan dan bantingan



Gambar 14 : Tangkapan dilanjut bantingan (sumber; rejasa.com)

2. Jika arah tangan menunjukkan ke kiri lakukan serangan dan bela ke kiri dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali 2 serangan tangan, diakhiri dengan guntingan.



Gambar 15 : guntingan depan (sumber; rejasa.com)

3. Jika arah tangan menunjukkan ke depan lakukan serangan dan belaan ke depan dengan 4 serangan kaki yang berbeda, 1 kali belaan dan sekali serangan tangan, di akhiri tangkapan dan bantingan.



Gambar 16 : Tangkapan dilanjut bantingan (sumber; rejasa.com)

4. Jika arah tangan menunjukkan ke belakang lakukan serangan dan belaan ke kanan dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 3 kali belaan dan 2 kali serangan tangan, di akhiri dengan serangan rebah depan/belakang.



Gambar 17 : serangan rebah depan (sumber; rejasa.com)

C. Rangkuman

Pola latihan serangan bayangan (shadow fighting) dapat di latih dengan kontak mata, perintah dan gerakan di lakukan dengan reaksi yang di berikan tanda di depan sehingga menjadikanya gerakotomatis

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Jika mempunyai bola (apapun) lemparkan ke dinding yang tidak rata, bergeraklah seperti pelajaran yang telah di terima, kemana arah pantulan bola. Ulang lah beberapa kali, sampai kalian bisa mengikuti dan mahir dalam melakukan *shadow fighting*.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Dalam melakukan serangan, yang perlu diperhatikan dalam menentukan keberhasilan serangan tersebut adalah
 - A. titik lemah lawan
 - B. pandangan lawan
 - C. kuda – kuda lawan
 - D. posisi tangan lawan
 - E. sikap pasang lawan
2. Serangan ke arah pinggang, dengan menjatuhkan diri, sekaligus belaan yang membuat lawan langsung terjatuh adalah ...
 - A. Sapuan rebah
 - B. Sapuan atas
 - C. Guntingan
 - D. Tendangan T
 - E. Bantingan
3. Serangan tangan yang merupakan usaha untuk membuat lawan tak berdaya yang di bantu oleh gerakan/serangan kaki adalah
 - A. Pukulan
 - B. Bantingan
 - C. Guntingan
 - D. Tendangan
 - E. Lepas
4. Belaan guna mematahkan serangan pukulan ke dada adalah ...
 - A. Tangkisan kepala
 - B. Tangkisan pinggang
 - C. Tangkisan atas
 - D. Tangkisan samping
 - E. Tangkisan dada
5. Dalam melatih serang belaan, hal yang dominan adalah pengulangan, sehingga tehnik serang bela dapat di laksanakan sesuai atau tepat sasaran. Tepat sasaran serangan, tepat sasaran belaan. Untuk melatih belaan terhadap serangan tendangan samping adalah ...
 - A. Hindaran
 - B. Elakan
 - C. Tangkisan pinggang
 - D. Tangkisan dada
 - E. Tangkapan

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menjelaskan arah serangan dan kode arah yang diberikan dalam olahraga beladiri pencak silat		
2.	Saya dapat menjelaskan tentang arah bela dan kode arah yang di berikan dalam olahraga beladiri pencak silat		
3.	Saya dapat menganalisis ketrampilan antara intruksi kode yang di berikan dan arah gerakan yang diinginkan dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yang efektif.		
4.	Saya dapat menganalisis ketrampilan ketepatan reaksi dalam serang bela atara intruksi dan gerakan dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yg efektif.		
5.	Saya dapat mempraktikan ketrampilan gerak arah serangan dan bela dengan intruksi kode yang di berikan dalam olahraga beladiri pencak silat		

Pembahasan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

No.	Kunci Jawaban	Pembahasan
1	A	Serangan merupakan cara melumpuhkan lawan dengan cepat dan tepat, bila perlu satu dua gerakan lawan dapat di lumpuhkan
2	C	Guntingan adalah elakan/mematahkan serangan lawan kemudian masuk untuk melumpuhkan
3	B	Bantingan merupakan bela-an tangan berupa tangkapan, yg saat bersamaan akan memudahkan kita menjatuhkan lawan
4	E	Cukup jelas
5	B	Saat lawan melakukan serangan samping, kalau bela-an berupa tangkisan/benturan, tentu tangan kita yang akan kalah/sakit, di hindarkan benturan sehingga dapat di lakukan seangan balasn yg efektif

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

Pertanyaan:

1. Sebutkan arah datang serangan dan belaian!
2. Sebutkan kegunaan intruksi kode tangan dalam pertarungan bayangan (shadow fighting)!
3. Sebutkan kegunaan belaian dalam melakukan serangan!
4. Sebutkan tehnik yang merupakan belaian dan sekaligus sebagai serangan!

Kunci jawaban

1. Arah depan, arah belakang, arah samping kanan, arah samping kiri, atas dan bawah
point maksimal 6

2. a. untuk melatih daya ingat
b. untuk melatih otomatisasi
c. untuk melatih aksi dan reaksi
point maksimal 3

3. a. untuk mematahkan serangan lawan
b. untuk awalan serangan balasan
c. untuk membuka ruang pertahanan lawan
point maksimal 3

4. a. tangkapan dan bantingan
b. hindaran dan sapuan rebah
c. elakan dan guntingan
point maksimal 3

point maksimal siswa 15

hasil penilaian yang di dapat siswa

$$N = \frac{\text{Nilai di dapat}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100$$

DAFTAR PUSTAKA

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

Khairul Hadziq, Anwar Musadad Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas XI, Yrama Widya, Bandung, 2017.

Penjaskes.co.id, teknik dasar elakan dalam pencaksilat, di unduh tanggal 26 oktober 2020, pukul 16.54 WIB

Resaja.com, 10+ teknik dasar pencaksilat beserta penjelasannya, di unduh tanggal 26 oktober 2020, pukul 10.39 WIB