



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
XII



**OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
KELAS XII**

**PENYUSUN:
MOCHAMAD ROHIMAN, S.Pd.
SMA Negeri 3 Subang**

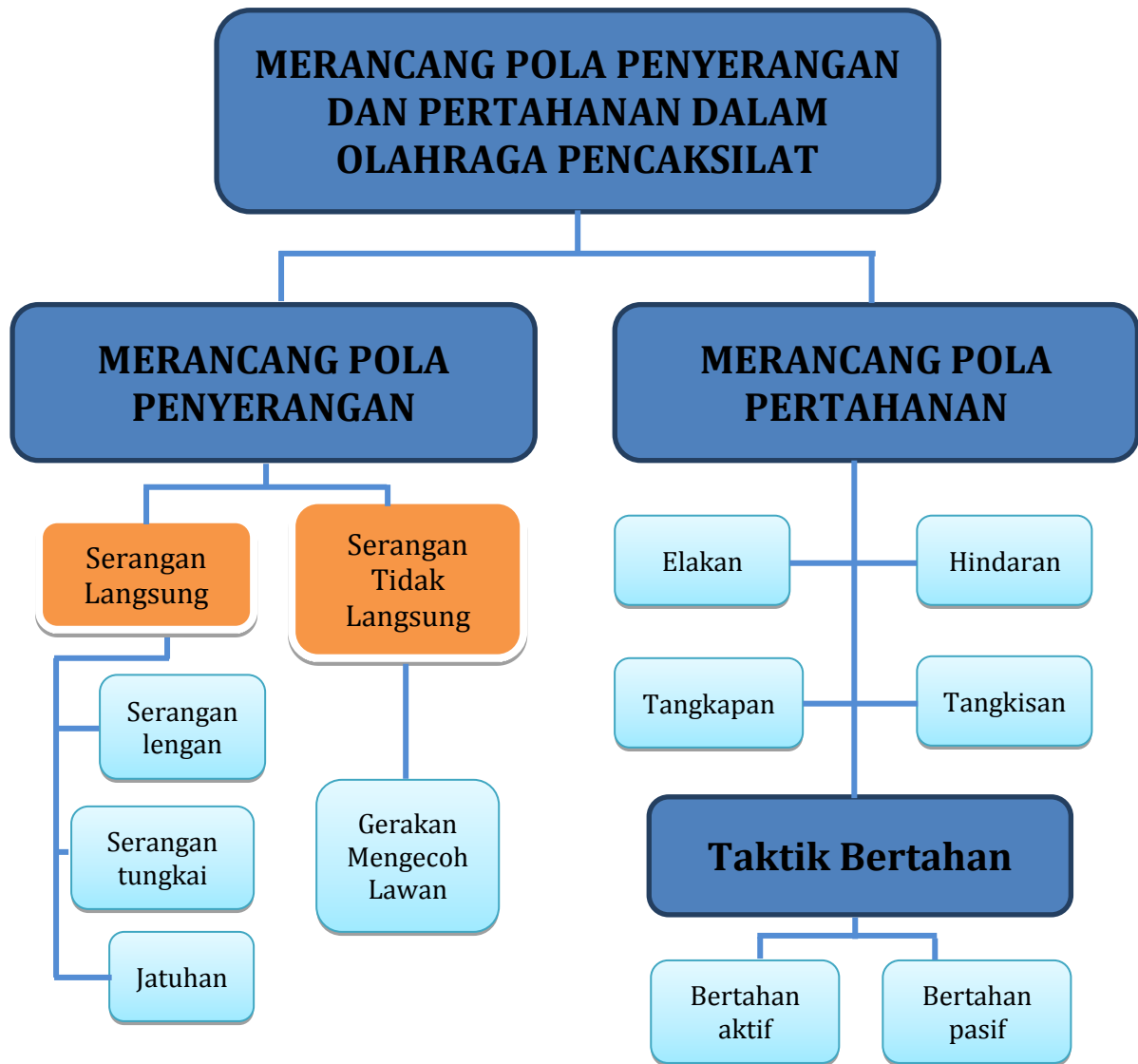
DAFTAR ISI

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.....	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi.....	8
C. Rangkuman	16
D. Penugasan Mandiri	16
E. Latihan Soal	16
F. Penilaian Diri	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	19
A. Tujuan Pembelajaran	19
B. Uraian Materi.....	19
C. Rangkuman	22
D. Penugasan Mandiri	22
E. Latihan Soal	22
F. Penilaian Diri	23
EVALUASI	25
DAFTAR PUSTAKA.....	27

GLOSARIUM

Kuda-kuda	:	Sikap awal, sikap siap dalam pencak silat
Pola penyerangan	:	Langkah-langkah sistematis untuk menyerang
Pola pertahanan	:	Langkah-langkah sistematis untuk bertahan
Pukulan	:	Serangan dengan menggunakan lengan
tendangan	:	Serangan dengan menggunakan tungkai
Jatuhan	:	Serangan dengan tujuan menjatuhkan lawan
Elakan	:	usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula
Hindaran	:	Usaha pembelaan dengan menghindarkan badan, melangkahkan atau memindahkan kaki
Tangkapan	:	Menangkap serangan lawan untuk menghindar dari serangan
Taktik	:	Rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan
Strategi	:	Rencana yang sistematis untuk mencapai sasaran
Bertahan pasif	:	Usaha bertahan menghindari serangan lawan
Bertahan aktif	:	Usaha bertahan dengan memancing serangan lawan untuk menyerang kemudian bertahan dilanjutkan serangan balik

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan
- 4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan

C. Deskripsi Singkat Materi

Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia yang perlu dilestarikan. Untuk bisa melakukan olahraga pencak silat diperlukan penguasaan teknik dasar, setelah menguasai teknik dasar untuk bisa bertanding memerlukan penguasaan pola penyerangan dan pertahanan. Dalam penguasaan pola penyerangan dan pola pertahanan diperlukan rancangan yang sistematis dari teknik-teknik dasar yang telah dikuasai.

Teknik dasar yang perlu dikuasai agar bisa merancang pola penyerangan diantaranya adalah serangan langsung berupa pukulan, tendangan, dan jatuhan, serangan tidak langsung berupa kecohan sebelum penyerangan. Kemudian teknik dasar yang perlu dikuasai agar bisa merancang pola pertahanan berupa elakan, hindaran, tangkapan dan tangkisan.

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

Assalamualaikum Wr. Wb. Salam sejahtera, salam olahraga semoga kita semua ada dalam lindungan dan keberkahan Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal'alamin.

Selamat berjumpa lagi lewat modul ini dalam pembelajaran pencaksilat mengenai perancangan pola penyerangan dan pertahanan, walaupun berjumpa lewat modul mudah-mudahan tidak mengurangi semangat belajar demi masa depan yang gemilang dapat meraih apa yang dicita-citakan.

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

Pertama : Merancang pola penyerangan dalam pencaksilat

Kedua : Merancang pola pertahanan dalam pencaksilat

Semoga dengan adanya modul ini dapat tersampaikan materi pembelajaran sehingga kalian dapat menguasai pola penyerangan dan pertahanan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agama;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran;
3. Merancang pola penyerangan dalam pencaksilat; dan
4. Mempraktikkan hasil perancangan pola penyerangan dalam pencaksilat.

B. Uraian Materi

Penyerangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan langsung dan serangan tidak langsung. Serangan langsung dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan, sedangkan serangan tidak langsung dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.

Pola penyerangan adalah merangkaikan teknik-teknik serang, misalnya serangan tangan dilanjutkan serangan tungkai kemudian sapuan. Maka dari itu untuk bisa merancang pola penyerangan harus menguasai dulu macam-macam serangan diantaranya:

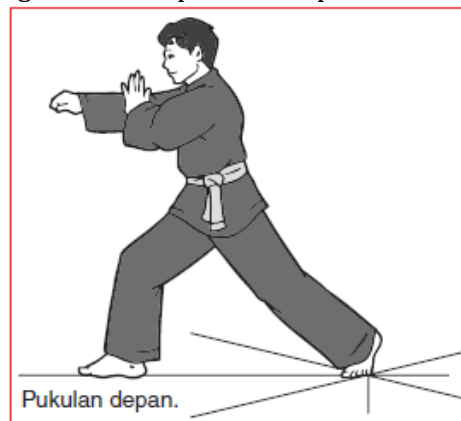
1. Serangan tangan

a. *Pukulan Depan*

Cara melakukan sebagai berikut.

- a). Posisi tubuh berdiri kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang lurus.
- b) Salah satu tangan mengepal diluruskan ke arah sasaran dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat.

Berikut adalah gambar dari pukulan depan:



Gambar 1. Pukulan Depan

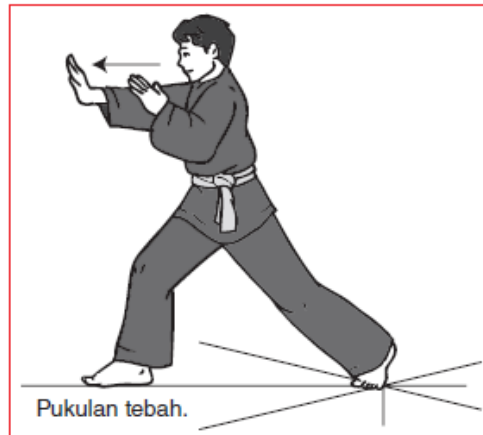
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

2. Pukulan Tebah

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri kaki kuda-kuda, salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan memukul dengan telapak tangan, tangan yang lain ditekuk dengan jari-jari rapat.

Berikut adalah gambar dari pukulan tebah:



Gambar 2. Pukulan Tebah

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

3. Pukulan Celah atau Tusuk

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk, kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan melakukan pukulan dengan ujung jari dan tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat.

Berikut adalah gambar dari pukulan celah atau tusuk:



Gambar 3. Pukulan Celah atau Tusuk

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

4. Pukulan Pedang

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.

Berikut adalah gambar dari pukulan pedang:



Gambar 4. Pukulan Pedang

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

5. Pukulan Bandul

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.
- Pukulannya, yaitu dengan ayunan kepalan tangan.

Berikut adalah gambar dari pukulan bandul:



Gambar 5. Pukulan Bandul

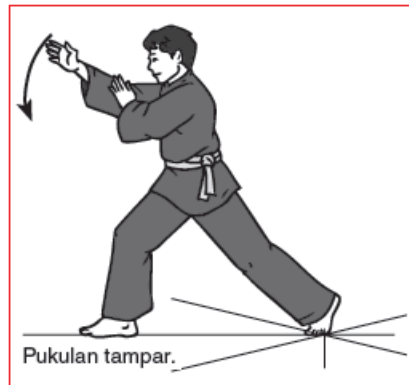
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

6. Pukulan Tampar

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.

Berikut adalah gambar dari pukulan tampar:



Gambar 6. Pukulan Tampar

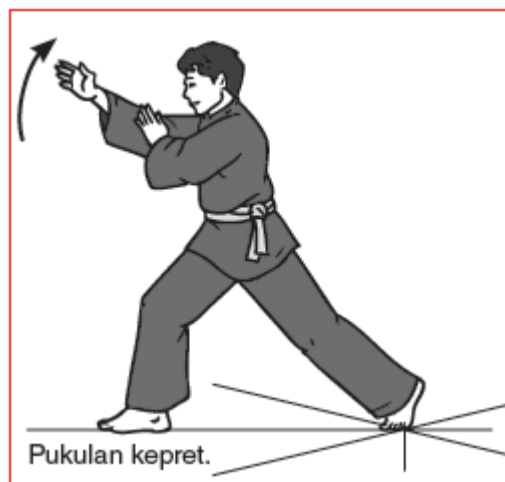
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

7. Pukulan Kepret

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 melakukan pukulan dengan punggung tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.

Berikut adalah gambar dari pukulan kepret:



Gambar 7. Pukulan Kepret

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

8. Serangan Siku 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. Berikut adalah gambar dari serangan siku depan:



Gambar 8. Serangan Siku Depan

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

9. Serangan Siku Belakang

Cara melakukan 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. Berikut adalah gambar dari serangan siku belakang:



Gambar 9. Serangan Siku Belakang

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

10. Serangan Siku Serong

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal, berdiri serong ke kiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kanan di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kiri lurus ke belakang.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan siku kanan ditekuk, kemudian dilemparkan ke arah sasaran dan tangan kiri ditekuk di depan dada.

Berikut adalah gambar dari serangan siku serong:



Gambar 10. Serangan Siku Serong

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

11. Serangan Siku Bawah

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal berdiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kiri dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan, tangan kiri ditekuk di depan dada dalam keadaan tegak lurus, kemudian dipukulkan ke bawah, yaitu ke arah sasaran, sedangkan tangan kanan ditekuk di samping badan.

Berikut adalah gambar dari serangan siku bawah:



Gambar 11. Serangan Siku Bawah

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

12. Tendangan Lurus

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki lain diangkat dengan lutut ditekuk kemudian tungkai bawah diluruskan sasaran dikenakan pada jari-jari kaki bagian dalam.
- Salah satu tangan ditekuk, sedangkan yang lain harus menutup tubuh bagian bawah dan atas.

Berikut adalah gambar dari tendangan lurus:



Gambar 12. Serangan Tendangan Lurus

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

13. Tendangan samping

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki tendang diangkat dengan lutut sedikit ditekuk dengan jari-jari kaki diluruskan.
- Kemudian kaki tendang diangkat dari bawah ke atas atau ke arah sasaran yang dikenakan pada punggung kaki.
- Tangan untuk menutup tubuh bagian atas dan bawah.

Berikut adalah gambar dari tendangan samping:



Gambar 13. Tendangan Samping

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

14. Tendangan T

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki yang diangkat dengan lutut sedikit ditekuk.
- Gerakan kaki tendang dijepitkan ke arah lawan dikenakan pada telapak kaki.
- Tangan untuk menutup tubuh bagian atas dan bawah.

Berikut adalah gambar dari tendangan jejak:



Gambar 14. Tendangan T

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

15. Tendangan Gajul

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki tendang diangkat kemudian digajulkan ke arah sasaran.
- Tendang kaki pada tumit dari arah bawah ke atas.
- Tangan untuk menutupi atas dan bawah.

Berikut adalah gambar dari tendangan gajul:



Gambar 15. Tendangan Gajul

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

Jatuhan

- a. Sapuan: meniadakan tumpuan badan lawan dengan sapuan usaha menjatuhkan lawan dengan cara menyapu kaki lawan menggunakan kaki. Dapat dilakukan dengan posisi tegak, rebah dan lingkaran.
- b. Kaitan: Meniadakan tumpuan lawan dengan kaitan, adalah usaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara mengait kaki lawan dengan menggunakan kaki. Dapat dilakukan dengan arah luar, dalam dan juga belakang.
- c. Angkatan: adalah meniadakan tumpuan badan lawan dengan angkatan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengangkat kaki lawan dengan menggunakan kaki, dilakukan dari dalam atau dari belakang.
- d. Ungkitan: Usaha meniadakan tumpuan badan lawan dengan ungkitan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengungkit/mengganjal kaki lawan dengan menggunakan kaki disertai dengan dorongan tangan.
- e. Guntingan: Usaha meniadakan tumpuan badan lawan, dapat juga dilaksanakan dengan guntingan, yaitu usaha menjatuhkan lawan dengan cara menggunting kaki lawan dengan menggunakan kaki. Dilakukan dengan merebahkan diri.

C. Rangkuman

Untuk bisa membuat sebuah pola penyerangan diperlukan penguasaan teknik-teknik menyerang diantaranya: pukulan, tendangan, jatuhan. Kemudian memilih beberapa gerakan untuk dijadikan pola penyerangan. Merangkai beberapa gerakan serangan menjadi sebuah pola penyerangan, contoh: pukul depan kanan, kiri, tendang lurus, tendang T, sapuan.

D. Penugasan Mandiri

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

1. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai serangan dalam pencak silat, coba kalian peragakan teknik-teknik dasar menyerang dengan tangan secara mandiri!
2. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai serangan dalam pencak silat, coba kalian peragakan teknik-teknik dasar menyerang dengan tungkai secara mandiri!
3. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai serangan dalam pencak silat, coba kalian peragakan teknik-teknik dasar menyerang dengan jatuhan secara mandiri!

E. Latihan Soal

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

1. Uraikan perbedaan serangan langsung dengan serangan tidak langsung dalam pencak silat!
2. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tangan dengan 3 serangan kemudian deskripsikan!
3. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tungkai dengan 3 serangan kemudian deskripsikan!
4. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tangan, tungkai dan jatuhan kemudian deskripsikan!

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	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
2	Apakah kamu memahami pemaparan dari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
3	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
4	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

Kunci Jawaban:

1. Serangan langsung dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan, sedangkan serangan tidak langsung dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.
2. Pukulan depan kanan dan kiri, pukulan tebah dan pukulan siku
Pertama kuda-kuda kemudian pukul depan tangan kanan dengan tangan dikepalkan, kaki kiri satu langkah kedepan, lanjutkan pukul depan tangan kiri dengan tangan dikepalkan, kaki kanan satu langkah kedepan, lanjutkan pukul siku depan kanan dengan dorongan putaran badan dan dorongan kaki kiri dan kembali kuda-kuda.
3. Tendangan samping, tendangan T, tendangan lurus
Pertama kuda-kuda kemudian tendangan samping kaki kanan setelah kaki kanan turun, putarkan badan dilanjutkan tendangan T dengan kaki kiri, setelah kaki kiri turun lanjutkan tendangan lurus dengan kaki kanan dan kembali kuda-kuda.
4. Pukulan tebah, tendangan lurus, sapuan bawah
Pertama kuda-kuda kemudian pukulan tebah tangan kanan diikuti kaki kanan satu langkah kedepan, lanjutkan dengan tendangan lurus kaki kiri, setelah kaki kiri turun, kemudian lakukan sapuan bawah dengan memutar badan ke belakang.

Pembahasan:

Serangan langsung memerlukan kecepatan dan ketepatan, karena jika kurang cepat, lawan akan mudah menghindar atau lawan bisa melakukan tangkapan dan melakukan serangan balik terhadap kita, serangan tidak langsung harus jeli melihat kelemahan lawan, atau melihat lawan ketika sedang lengah atau kurang konsentrasi. Rangkaian serangan harus disusun se-efektif mungkin, yang harus diperhatikan adalah koordinasi pukulan dengan langkah kaki, gerakan akhir serangan pertama dengan gerakan selanjutnya harus berkesinambungan tanpa jeda berhenti dulu agar menghasilkan serangan yang kuat dan cepat.

Rubrik Penilaian

Skor maksimal setiap soal adalah 25

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat 3 teknik di deskripsikan setiap teknik dari teknik ke teknik berikutnya berkesinambungan penyusunan kalimat mudah dipahami	25
Minus satu kriteria jawaban	20
Minus dua kriteria jawaban	15
Minus tiga kriteria jawaban	10

Pengolahan nilai= nilai akhir= $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (100)}} \times 100$

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agama;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran;
3. Merancang pola pertahanan dalam pencaksilat; dan
4. mempraktikkan hasil perancangan pola pertahanan dalam pencaksilat.

B. Uraian Materi

Perancangan pola pertahanan diperlukan untuk menghadapi sebuah pertandingan pencaksilat, selain mempersiapkan pola penyerangan pola pertahanan juga penting. Untuk bisa merancang pola pertahanan diperlukan memahami taktik pertahanan dan teknik-teknik bertahan yang akan dibahas dalam uraian materi ini.

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pembelaan sangat penting dalam pencak silat. Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai teknik dasar yang satu ini.

Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan. Bertahan adalah usaha menghindari atau memunahkan serangan lawan yang dilakukan dengan elakan, hindaran, tangkisan, buangan dan tangkapan. Berdasarkan cara melakukan hindaran dapat di bedakan menjadi beberapa:

a. *Elakan*

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikapkaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula elakan terdiri atas:

- 1) Elakan atas
 - a) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian sebelah bawah
 - b) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai di tekuk
 - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.
 - d) Mendarat dengan kaki saling menyusul atau kedua kaki.
- 2) Elakan bawah
 - a) Mengelakan diri dari serangan pada bagian sebelah atas
 - b) Merendahkan diri dengan sikap tungkai di tekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki
 - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada
- 3) Elakan belakang
 - a) Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan samping
 - b) Dari sikap kuda-kuda depan, memindahkan berat badan ke belakang
 - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

- 4) Elakan samping
 - a) Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan atas
 - b) Dari sikap kangkang, memindahkan badan ke samping dengan merubah sikap tungkai/kuda-kuda
 - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

b. Hindaran

Hindaran adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Unsur-unsur hindaran meliputi: sikap pasang, sikap tubuh dan sikap tangan

- 1) Hindaran hadap, menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan
- 2) Hindaran sisi, menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan, berat badan di sebelah kanan.
- 3) Hindaran angkat kaki, menghindar dengan mengangkat salah satu kaki
- 4) Hindaran kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilang ke belakang

c. Tangkapan

Usaha menggagalkan serangan lawan dengan cara menangkap tendangan kaki lawan

d. Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tangkisan langsung bertujuan mengalihkan serangan dari lintasan dan membendung atau menahan serangan. Tangkisan terdiri atas:

- 1) Tangkisan satu tangan
 - a) Tangkisan luar. Tangkisan luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi luar samping badan luar
 - b) Tangkisan dalam. Tangkisan dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan
 - c) Tangkisan atas. Tangkisan atas dilakukan dengan cara menangkis dari bawah ke atas
 - d) Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan dengan cara menangkis dari atas ke bawah
 - e) Tangkisan siku dalam. Tangkisan siku dalam dilakukan dengan cara menangkis ke depan diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan
 - f) Tangkisan siku luar. Tangkisan siku luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke samping sisi luar badan
- 2) Tangkisan dua lengan
 - a) Sejajar dua tangan 3/4 lengan atas. Tangkisan dua tangan dilakukan dengan cara menghindar kesamping kedua tangan menangkis 3/4 lengan atas lawan.
 - b) Belah. Tangkisan belah dilakukan dengan cara mengelak mundur disertai kedua tangan membelah menangkis serangan lawan
 - c) Silang (tinggi rendah). Tangkisan silang bawah dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan menangkis ke bawah dari serangan lawan.
 - d) Buang samping. Tangkisan belah samping dilakukan dengan cara mengelak mundur disertai kedua tangan membuang dari serangan lawan

e. Taktik Bertahan

1) Bertahan Pasif.

Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan, selanjutnya melakukan balasan (*counter attack*) pada lawan. Taktik ini dapat dilakukan dengan sempurna bila pesilat memiliki kecepatan reaksi dan kemampuan koordinasi yang baik. Berikut adalah jenis-jenis taktik bertahan pasif:

- a) Hindar Sambut (*counter-attack*). Hindar sambut (*counterattack*) merupakan salah satu taktik yang dilakukan pesilat dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan. Taktik tersebut dilakukan pada saat melakukan serangan, pesilat melakukan hindaran atau tangkisan untuk kemudian melakukan serangan balasan. Taktik tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.
- b) Jemputan. Jemputan lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung. Taktik jemputan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, dan jatuhan. Teknik tersebut dilakukan dengan cara menabrak lawan pada saat lawan akan melakukan gerakan menyerang.
- c) Ganjalan. Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (*samping*). Taktik ini dapat dilakukan oleh pesilat yang memiliki kecepatan bergerak yang baik. Taktik ganjalan dilakukan dengan cara menghentikan gerakan lawan pada saat akan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan T (*samping*). Taktik ini tepat digunakan untuk lawan yang memiliki tipe serangan langsung.

2) Bertahan Aktif.

Pada taktik bertahan aktif ada persamaan dengan gerakan taktik serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan.

Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan. Setelah itu pesilat segera melakukan *counter attack* atau teknik jatuhan.

Untuk melakukan taktik bertahan aktif, pesilat harus memiliki kecepatan gerak dan kecepatan reaksi yang bagus. Taktik bertahan aktif biasanya dilakukan oleh pesilat yang memiliki teknik bantingan yang bagus. Taktik bertahan aktif digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe hindar sambut (*counter-attack*) yang bagus. Taktik pancingan baik dengan menggunakan tangan maupun kaki perlu dilakukan pada saat pesilat menghadapi lawan yang memiliki tipe bertahan.

Pesilat yang memiliki tipe bertahan memiliki kecenderungan untuk melakukan *counter attack* pada saat lawan bergerak. Sedangkan pesilat yang memiliki tipe bertahan aktif memiliki kecenderungan untuk bergerak atau membuat gerakan dengan tujuan membuat lawan melakukan serangan dan untuk selanjutnya melakukan teknik balasan ataupun bantingan.

C. Rangkuman

Untuk bisa merancang pola pertahanan diperlukan memahami taktik pertahanan dan teknik-teknik bertahan. Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Berdasarkan cara melakukan hindaran dapat di bedakan menjadi beberapa yaitu: elakan, hindaran, tangkapan, dan tangkisan.

Taktik bertahan ada 2 yaitu: taktik bertahan pasif dan taktik bertahan aktif. Taktik bertahan pasif untuk menghadapi serangan langsung, dan taktik bertahan aktif untuk menghadapi serangan tidak langsung atau memancing lawan untuk menyerang terlebih dahulu.

D. Penugasan Mandiri

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

1. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik elakan secara mandiri!
2. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik hindaran secara mandiri!
3. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik tangkapan secara mandiri!
4. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik tangkisan secara mandiri!

E. Latihan Soal

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

1. Uraikan perbedaan bertahan aktif dengan bertahan pasif dalam pencaksilat!
2. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan pukulan depan kanan dan kiri, pukulan tebah dan pukulan siku, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!
3. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan Tendangan samping, tendangan T, tendangan lurus, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!
4. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan Pukulan tebah, tendangan lurus, sapuan bawah, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!

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	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
2	Apakah kamu memahami pemaparan dari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
3	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

Kunci Jawaban:

1. Taktik bertahan pasif untuk menghadapi serangan langsung kemudian melakukan serangan balik, sedangkan taktik bertahan aktif untuk menghadapi serangan tidak langsung atau memancing lawan untuk menyerang terlebih dahulu kemudian bertahan dan menyerang balik.
2. Untuk bertahan jika mendapatkan serangan pukulan depan kanan dan kiri dengan menggunakan tangkisan dalam, tangkisan luar, untuk serangan pukulan tebah dengan hindaran sisi melangkah ke samping samping dan untuk pukulan sikudengan hindaran silang melangkah ke belakang kemudian melakukan serangan balik dengan tendangan lurus.
3. Untuk bertahan jika mendapatkan serangan tendangan samping dengan menggunakan hindaran silang melangkah ke belakang, serangan tendangan T dengan elakan bawah, serangan tendangan lurus dengan hindaran sisi dan lakukan serangan balik dengan tendangan T.
4. Untuk bertahan dari serangan pukulan tebah dengan elakan samping, serangan tendangan lurus dengan tangkisan silang ke bawah, serangan sapuan bawah dengan hindaran angkat kaki atau loncat kemudian melakukan serangan balik dengan tendangan samping.

Pembahasan:

Taktik bertahan pasif dan aktif perlu dikuasai keduanya penggunaannya digunakan disesuaikan dengan karakter lawan, untuk bertahan dari serangan harus mempunyai reflek yang bagus, untuk mendapatkan reflek yang bagus harus sering berlatih agar mendapatkan teknik hindaran yang tepat dan cepat kemudian bisa melakukan serangan balik.

Rubrik Penilaian

Skor maksimal setiap soal adalah 25

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat setiap aspek yang ditanyakan Pemilihan teknik hindaran tepat di deskripsikan setiap langkah hindaran penyusunan kalimat mudah dipahami	25
Minus satu kriteria jawaban	20
Minus dua kriteria jawaban	15
Minus tiga kriteria jawaban	10

Pengolahan nilai= nilai akhir= $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

EVALUASI

1. Uraikan apa yang dimaksud dengan serangan langsung, kemudian berikan contohnya!
2. Uraikan apa yang dimaksud dengan serangan tidak langsung, kemudian berikan contohnya!
3. Uraikan apa yang dimaksud bertahan pasif, kemudian berikan contohnya!
4. Uraikan apa yang dimaksud bertahan aktif, kemudian berikan contohnya!
5. Jika kalian akan menghadapi sebuah pertandingan pencak silat, diketahui lawan mempunyai karakter bertahan, maka susunlah pola penyerangan dan pertahanan agar dapat memenangkan pertandingan tersebut!

Kunci Jawaban:

1. Serangan langsung dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan, contohnya serangan dengan pukulan depan, tendangan depan, tendangan T.
2. serangan tidak langsung dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran. Contohnya melakukan kuda-kuda maju mundur, kemudian setelah lawan menyerang melakukan hindaran diteruskan serangan balik.
3. bertahan pasif adalah menunggu lawan menyerang kemudian setelah ada serangan melakukan elakan, tangkisan, atau hindaran dilanjutkan serangan balik. Contohnya ketika bertanding lawan menyerang dengan seranga samping, kita menghindar dengan elakan bawah dilanjutkan sapuan bawah melingkar kebelakang.
4. bertahan aktif memancing lawan untuk menyerang, setelah menyerang melakukan penghindaran kemudian dilanjutkan serangan balik. Contohnya kita melakukan kuda-kuda maju dan mundur atau membuka dan menutup ruang serang supaya lawan menyerang tetapi harus siap jika lawan menyerang untuk menghindar dan melakukan serangan balik.
5. pola penyerangan yang digunakan adalah pola serangan langsung ketika lawan lengah, pertahanan yang digunakan pertahanan aktif dengan memancing lawan untuk menyerang terlebih dahulu.

Rubrik Penilaian

Skor maksimal soal adalah 20

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat setiap aspek yang ditanyakan Pemilihan teknik tepat di deskripsikan setiap langkah jawaban penyusunan kalimat mudah dipahami	20
Minus satu kriteria jawaban	15
Minus dua kriteria jawaban	10
Minus tiga kriteria jawaban	5

Pengolahan nilai= nilai akhir= $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (100)}} \times 100$

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusurbuk, Balitbang, Kemdikbud.

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>