

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MK PENCAK SILAT</b>			
	No: SIL/PNJ 203/02	Revisi : 01	Tgl. 1 Ags 09	Hal 1 dari 3
	Semester 3	-	16 X Pertemuan	

Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Mata Kuliah	: Dasar Gerak Pencak Silat
Kode Mata Kuliah	: IKF132
Sks	: 1 (Praktik)
Semester	: Ganjil
Mata Kuliah Prasyarat	: -
Dosen	: Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.

## I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini berbobot 1 sks praktik. Mata kuliah ini berupaya membekali mahasiswa untuk memahami dan menguasai keterampilan dasar pencak silat, dimana Pencak Silat merupakan cabang Olahraga Beladiri Asli Indonesia. Pembahasan mata kuliah ini meliputi teknik-teknik dasarantara lain sikap dan sikap pasang, kuda-kuda, cara dan pola langkah, macam-macam serangan dan belaan serta peraturan pertandingan pencak silat. Penilaian didasarkan pada partisipasi perkuliahan, tugas-tugas terstruktur dan mandiri, ujian tengah semester, ujian akhir semester.

## II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan (*knowlegde*), keterampilan-keterampilan (*skills*) dan sikap-sikap (*attitudes*) tentang teknik dasar Pencak Silat dan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan pembelajaran baik disekolah maupun diluar sekolah

Dibuat Oleh : Nur Rohmah Muktiani	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
---	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>			
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MK PENCAK SILAT</b>			
	No: SIL/PNJ 203/02	Revisi : 01	Tgl. 1 Ags 09	Hal 1 dari 3
Semester 3		-	16 X Pertemuan	

### III. RENCANA KEGIATAN

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Memahami dan melakukan sikap dasar	1. sikap tegak 2. sikap duduk 3. sikap berdiri 4. sikap Pasang	1. demonstrasi 2. simulasi 3. diskusi 4. tugas	1-2-3
2-3	Mamahami dan melakukan kuda-kuda	1. kuda-kuda bawah 2. kuda-kuda tengah 3. kuda-kuda tinggi 4. delapan penjuru mata angin	1. demonstrasi 2. simulasi 3. diskusi 4. tugas	1-2-3
4-5	Mamahami dan melakukan teknik langkah	1. cara melangkah 2. pola langkah	1. demonstrasi 2. simulasi 3. diskusi 4. tugas	1-2-3
6-9	Memahami dan melakukan teknik serangan	1. serangan lengan 2. serangan tungkai	1. demonstrasi. 2. simulasi 3. diskusi 4. tugas	1-2-3
10	evaluasi	Ujian Tengah Semester	Unjuk kerja mahasiswa	1-2-3
11-12	Memahami dan melakukan teknik jatuhan	1. sapuan 2. sirkel 3. tangkapan+jatuhan	1. demonstrasi 2. simulasi 3. diskusi 4. tugas	1-2-3
13-15	Memahami aplikasi serangan dan hindaran	1. bentuk-bentuk serang hindar terpimpin 2. serang hindar bebas 3. peraturan pertandingan	1. demonstrasi 2. simulasi 3. diskusi 4. tugas	1-2-3
16	evaluasi	Ujian akhir semester	Demonstrasi mahasiswa	1-2-3

Dibuat Oleh : Nur Rohmah Muktiani	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
---	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS MK PENCAK SILAT</b>		
	No: SIL/PNJ 203/02	Revisi : 01	Tgl. 1 Ags 09
Semester 3	-	16 X Pertemuan	

#### IV. SUMBER

##### A. Textbook :

Agung Nugroho, AM (2004). Pencak Silat. Yogyakarta : FIK-UNY

Agung Nugroho, AM (2001). Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta : FIK-UNY

##### B. Referensi :

Draeger, Donn F (2000). Weapons and Fighting Arts Of Indonesia. Singapore : Charles E. Tuttle Publishing Co. Inc.

Moh Saleh (1986). Beladiri dan Metodik. Jakarta : Karunika

Notosoejitno (1997). Khazanah Pencak Silat, Jakarta : CV Sagung Seto

O'ong Maryono (2000). Pencak Silat Merentang Waktu. Yogyakarta : Galang Press

PERSILAT (2003). Peraturan Pertandingan Pencak Silat antara Bangsa. Jakarta : Humas Persilat

#### V. PENILAIAN

No.	Jenis Tagihan	Bobot (%)
1	Partisipasi kuliah	10
2	Tugas-tugas individual dan kelompok	15
3	Ujian Tengah Semester	35
4	Ujian Akhir Semester	40
Jumlah		100

Dibuat Oleh : Nur Rohmah Muktiani	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
---	---	-------------------------------