

Pembelajaran Pencak Silat

Oleh : Bambang Sutiyono dan Ali Satia Graha

■ Pembentukan sikap :

- ◆ Sikap berdoa
- ◆ Sikap salam
- ◆ Sikap tegak :
 - sikap tegak 1
 - sikap tegak 2
 - sikap tegak 3
 - sikap tegak 4
- ◆ Sikap istirahat

Kelas VII, VIII, dan IX :

bermain, cerita, senam dan

bentuk permainan, gerak dan lagu, lomba meniru, tugas

bermain beregu, dan komando

Pembentukan sikap :

■ Sikap kuda-kuda :

- ◆ Kuda-kuda depan
- ◆ Kuda-kuda belakang
- ◆ Kuda-kuda tengah
- ◆ Kuda-kuda samping
- ◆ Kuda-kuda silang

Kelas VII, VIII, dan IX:

Bermain, cerita,
senam, gerak dan lagu
bentuk permainan,
lomba meniru dan
tugas
komando.

Pembentukan sikap :

■ Sikap lain-lain :

- ◆ Jongkok
- ◆ Duduk
- ◆ Berbaring
- ◆ Khusus

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Pembentukan sikap :

- Sikap pasang

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas

komando.

Pembentukan gerak

■ Berdasarkan arah :

- ◆ Belakang
- ◆ Serong kiri depan
- ◆ Depan
- ◆ Serong kanan depan
- ◆ Samping kanan
- ◆ Serong kanan belakang

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Pembentukan gerak

■ Cara melangkah :

- ◆ Angkatan
- ◆ Gesekan
- ◆ Putaran
- ◆ Lompatan
- ◆ Loncatan
- ◆ Ingsutan

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Pembentukan gerak

■ Pola langkah

- ◆ Langkah lurus
- ◆ Langkah gergaji
- ◆ Langkah ladang
- ◆ Langkah segi tiga
- ◆ Langkah segi empat
- ◆ Langkah huruf "S"

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita,
senam, gerak dan lagu
bentuk permainan,
lomba meniru dan
tugas
komando.

Teknik Pembelaan

a. Hindaran :

- ◆ Hindar hadap
- ◆ Hindar sisi
- ◆ Hindar angkat kaki
- ◆ Hindar kaki silang

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Teknik Pembelaan

b. Elakan

- ◆ elak atas
- ◆ elak samping
- ◆ elak belakang lurus

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Teknik Pembelaan

c. Tangkisan

- ◆ satu lengan
- ◆ dua lengan
- ◆ Siku
- ◆ Kaki

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Teknik serangan

- Teknik serangan lengan/tangan
- Teknik serangan siku
- Teknik serangan tungkai

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Teknik Pembelaan lanjutan

■ Teknik tangkapan:

- Tangkapan satu lengan
- Tangkapan dua lengan

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Teknik Pembelaan lanjutan

■ Teknik jatuhnya:

- Tarikan
- Dorongan
- Sapuan
- Kaitan
- Angkatan
- Ungkitan
- Guntingan

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Teknik Pembelaan lanjutan

- Teknik lepasan :
 - ◆ Dengan satu tangan
 - ◆ Dengan dua tangan

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita,
senam, gerak dan lagu
bentuk permainan,
lomba meniru dan
tugas
komando.

Pembelaan Lanjutan

- Kuncian

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Kombinasi Pola gerak dasar pencak silat

- Senam Pencak Silat
- Kombinasi serangan bela diri
- Padanan di tempat
- Padanan dengan langkah bebas

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.

Modifikasi pembelajaran pencak silat

- Rangkaian teknik serang hindar (tunggal)
- Rangkaian teknik serang hindar (berpasangan)

Kelas VII, VIII, dan IX :

Bermain, cerita, senam, gerak dan lagu bentuk permainan, lomba meniru dan tugas komando.