

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

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 dasar antara lain sikap dan sikap pasang, kuda-kuda, cara dan pola langkah, macam-macam serangan dan belaen 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

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

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

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

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

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

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

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

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 : Erwin Setyo K	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
--------------------------------	---	-------------------------------