



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



## MODUL 11 PENCAK SILAT

## KELAS VII

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
2020

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia

**MODUL PEMBELAJARAN**  
**SMP TERBUKA**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**Kelas VII**

**MODUL 11**  
**PENCAK SILAT**

**Tim Penyusun Modul**

**Penulis :**

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

**Reviewer :**

**Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.**

**Tim Kreatif :**

**G\_Designa Project**

---

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
2020

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020  
Dekan  
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M  
NIP. 196407141993041001

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi .....	ii
Daftar Gambar .....	iii

## I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat .....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	2
C. Petunjuk Belajar .....	3
D. Peran Guru dan Orang Tua .....	4

## II. Kegiatan Belajar : Pencak Silat

A. Indikator Pembelajaran .....	5
B. Uraian Materi Beladiri Pencak Silat .....	6
C. Aktivitas Pembelajaran .....	7
D. Tugas .....	16

## III. Penutup

A. Rangkuman .....	17
B. Tes Akhir Modul .....	18

Lampiran .....	21
Daftar Pustaka .....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 11.1. Sikap Kuda-Kuda Depan .....	7
Gambar 11.2. Sikap Kuda-Kuda Belakang .....	8
Gambar 11.3. Sikap Kuda-Kuda Tengah .....	8
Gambar 11.4. Kuda-Kuda Samping .....	9
Gambar 11.5. Sikap Melangkah .....	9
Gambar 11.6. Sikap Langkah Tegak Lurus .....	9
Gambar 11.7. Sikap Langkah Serong .....	10
Gambar 11.8. Kombinasi Gerak Langkah .....	10
Gambar 11.9. Tangkis Luar .....	11
Gambar 11.10. Pukulan Tinju .....	11
Gambar 11.11. Pukulan Sodok .....	12
Gambar 11.12. Keterampilan Tangkisan .....	12
Gambar 11.13. Keterampilan Pukulan Ketok .....	13
Gambar 11.14. Keterampilan Tangkisan Dengan Kaki Tertutup .....	13
Gambar 11.15. Keterampilan Tangkisan Samping .....	14
Gambar 11.16. Elakan Bawah .....	14
Gambar 11.17. Elakan Atas .....	15
Gambar 11.18. Elakan Samping .....	16
Gambar 11.19. Elakan Berputar .....	16

# PENDAHULUAN



## PENCAK SILAT

### A. Deskripsi Singkat

Salam olahraga! Sumber belajar yang utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul Pencak silat ini Ananda dapat mempelajari setiap mata pelajaran secara mandiri maupun kelompok. Tetaplah bersemangat agar modul dapat diselesaikan dengan baik secara keseluruhan dan memperoleh hasil yang memuaskan.

Jika Ananda menyaksikan pertandingan pencak silat pasti Ananda akan melihat keterampilan gerak dasar spesifik pencak silat (sikap kuda-kuda, gerakan pukulan, tendangan dan elakan) yang begitu bagus. Nah, pada modul ini Ananda akan mempelajari beberapa gerak dasar pencak silat dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menerapkannya di tempat tinggalmu.

Sebelum mempelajari modul ini diharapkan Ananda dapat melakukan pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, bersikap sportif dalam latihan, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama, toleransi, mau berbagi dengan teman dan disiplin. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul 11 ini adalah 6x40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas.

Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini.

## B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

### Kompetensi Inti (KI)

#### Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

#### Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### Kompetensi Dasar (KD)

<b>KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)</b> 3.4 Memahami gerak spesifik seni bela diri. **)	<b>KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)</b> 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni bela diri.**)
--	---

### C. Petunjuk Belajar

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari modul ini atau sumber media cetak lain baik elektronik maupun non elektronik, kemudian bersama teman secara bergantian lakukan kegiatan saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerak dasar fundamental pencak silat seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan; setelah itu, cari kaitannya gerak dasar pencak silat tersebut terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam pecak silat.

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya;
2. belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok;
3. dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan beberapa hal yang perlu Ananda perhatikan, yakni:
  - a. kegiatan awal (berpakaian olahraga, berdo'a, pemanasan)
  - b. kegiatan inti
    - 1) baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya;
    - 2) materi dapat disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia;
    - 3) lakukan kegiatan pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat;
    - 4) keterampilan gerak (psikomotor), sikap (afektif) dan pengetahuan (kognitif) adalah kemampuan yang harus dimiliki peserta didik selain kebugaran jasmani dan budaya hidup sehat;
    - 5) lakukan setiap pembelajaran secara berkelompok.
  - c. kegiatan akhir:
    - 1) pendinginan
    - 2) evaluasi
    - 3) berdo'a
4. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda.

5. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci jawaban yang tersedia, bila ada jawaban yang masih salah pelajari sekali lagi materi tersebut. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul.
6. Urutan kegiatan di atas harus Ananda taati, agar Ananda lebih cepat berhasil mempelajari modul ini.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

**SELAMAT BELAJAR!**



# KEGIATAN BELAJAR 1

## INTI

### A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Memahami gerak spesifik seni bela diri. **)	<p>3.4.1 Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.</p> <p>3.4.2 Menjelaskan gerak spesifik kuda kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan dalam pencak silat.</p> <p>3.4.3 Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.</p>
4.4 mempraktikkan gerak spesifik seni bela diri**)	<p>1.4.1 Melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.</p> <p>1.4.2 Menggunakan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.</p>

## B. Uraian Materi Bela Diri Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai bela diri pencak silat diperlukan penguasaan keterampilan dasar pencak silat. Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) merupakan induk organisasi pencak silat di Indonesia. Bab ini, Ananda akan diajak memahami lebih lanjut tentang olahraga bela diri pencak silat. Setelah mempelajari materi ini diharapkan Ananda bisa memahami, menghayati nilai-nilai luhur bela diri pencak silat seperti disiplin, jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi dengan baik dan benar.

Olahraga bela diri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat mempengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial, dan lain sebagainya.

# AKTIVITAS PEMBELAJARAN



Beberapa keterampilan dasar bela diri pencak silat yang harus dikuasai pada modul ini, yaitu gerak dasar yang terdiri dari:

1. gerak dasar fundamental dasar kuda-kuda;
2. gerak dasar fundamental pola langkah;
3. gerak dasar fundamental pukulan;
4. gerak dasar fundamental tendangan;
5. gerak dasar fundamental elakan.

## 1. Gerak dasar fundamental dasar kuda-kuda

Merupakan posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak dasar bela serang, terdiri dari:

- a. Kuda-kuda depan, dari sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, kaki kiri ditarik ke belakang lurus, lutut kaki depan tertekuk, badan tegak, pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang



Gambar: 11.1 sikap Kuda-Kuda Depan

- b. Kuda-kuda belakang dari sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, kaki kiri ditarik ke belakang dengan lutut direndahkan, lutut kaki depan lurus, badan tegak, pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang. Berat badan kuda-kuda belakang di bentuk dengan bertumpu pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki.



Gambar: 11.2 sikap kuda-kuda belakang

- c. Kuda-kuda tengah, Kuda-Kuda Tengah Dibentuk dengan kedua lutut kaki ditekukan sehingga titik berat badan berada ditengah, kedua tangan bersiap di depan dada



Gambar 11.3 kuda kuda sikap tengah

- d. Kuda-kuda samping, (Kuda-kuda silang : silang depan, dan silang belakang) Cobalah lakukan dan analisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda samping melalui tahapan gerakan sebagai berikut: Berdiri dengan kaki dibuka lebar, salah satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan ditumpukan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki, kedua tangan bersiap di depan dada.



Gambar 11.4 kuda kua samping

## 2. Gerak dasar fundamental pola langkah

Langkah dalam pencak silat adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus dan serong.

- a. Langkah segaris, dari sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, tarik kaki kiri ke belakang segaris dengan kaki depan, tumpuan pada kaki depan, pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang



Gambar: 11.5 sikap melangkah

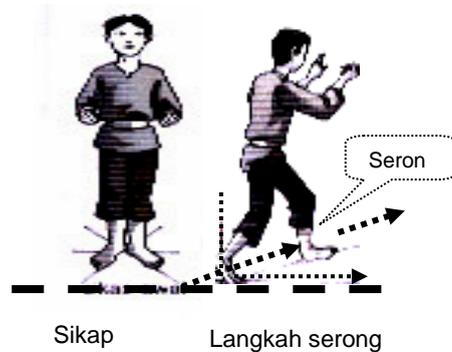
- b. Langkah tegak lurus, dari sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, tarik kaki kiri ke samping, tumpuan pada kedua kaki pandangan ke depan, kedua lengan sikap pasang/waspada.



Gambar: 11.6 sikap langkah tegak lurus

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

- c. Langkah serong, dari sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, tarik kaki kiri ke samping, tumpuan pada kaki kiri pandangan ke depan, kedua lengan sikap pasang/waspada.



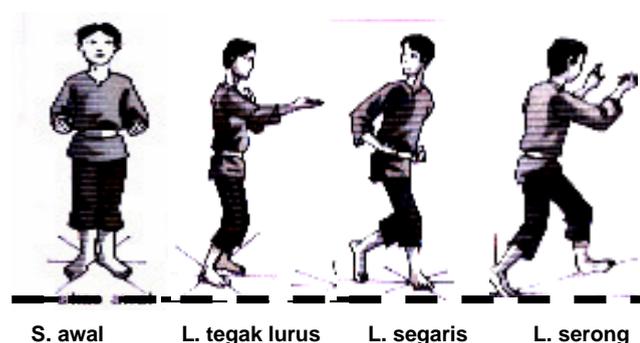
Gambar: 11.7 sikap langkah serong

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

- d. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental gerak dasar rangkaian dalam pencak silat

(sikap tegak, langkah segaris, langkah tegak lurus, langkah serong dan kuda-kuda):

- 1) Lakukan sikap tegak/sikap awal;
- 2) Lakukan langkah tegak lurus dan kedua kaki membentuk kuda-kuda (kedua lutut kaki direndahkan), kembali pada sikap awal;
- 3) Lakukan langkah segaris dan kaki belakang membentuk kuda-kuda (lutut kaki belakang direndahkan), kembali pada sikap awal;
- 4) Lakukan langkah serong dan kaki depan membentuk kuda-kuda (lutut kaki depan direndahkan), kembali pada sikap awal;
- 5) Lakukan gerak dasarnya ini tidak terputus-putus.



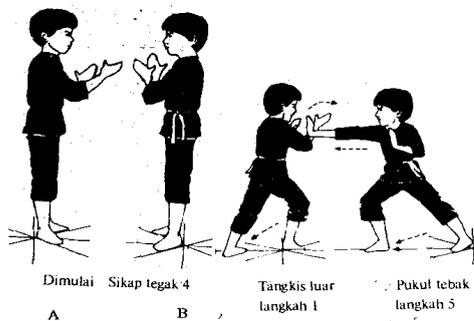
Gambar: 11.8 kombinasi gerak langkah

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

### 3. Gerak Dasar Fundamental Pukulan

a. Pembelajaran melakukan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak/tinju), dengan cara:

- 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B);
- 2) B melakukan pukulan ke arah A;
- 3) A melakukan tangkisan luar;
- 4) Lakukan bergantian;
- 5) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.

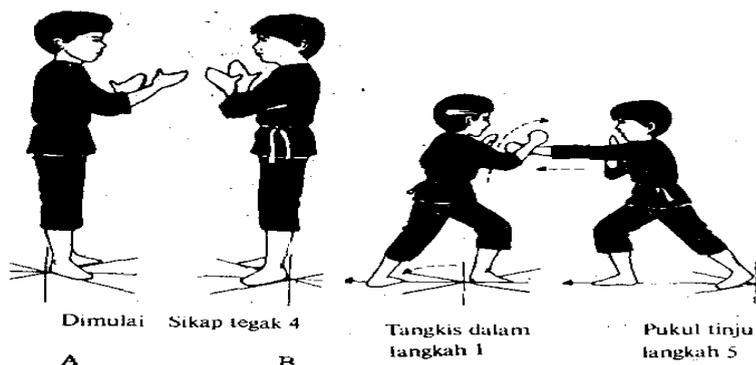


Gambar: 11.9 tangkis luar dan pukulan dalam

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

b. Pembelajaran melakukan tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju), dengan cara:

- 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B);
- 2) B melakukan pukulan ke arah A;
- 3) A melakukan tangkisan dalam;
- 4) Lakukan bergantian;
- 5) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



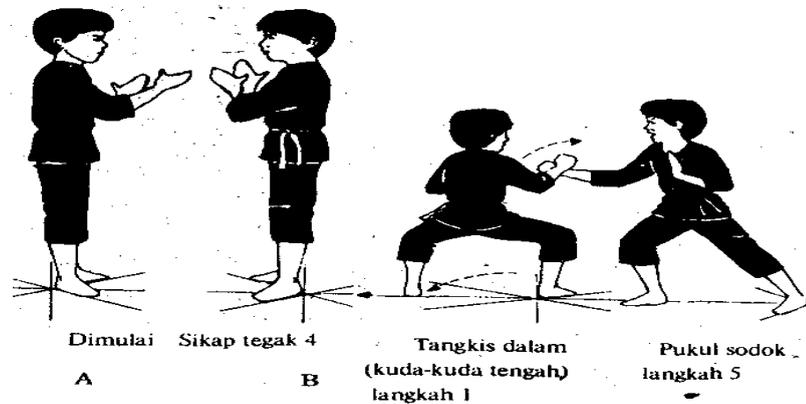
Gambar: 11.10 pukulan tinju

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

c. Pembelajaran melakukan tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok), dengan cara:

- 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B);
- 2) Melakukan pukulan ke arah A;

- 3) Melakukan pukulan sodok;
- 4) Lakukan bergantian;
- 5) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.

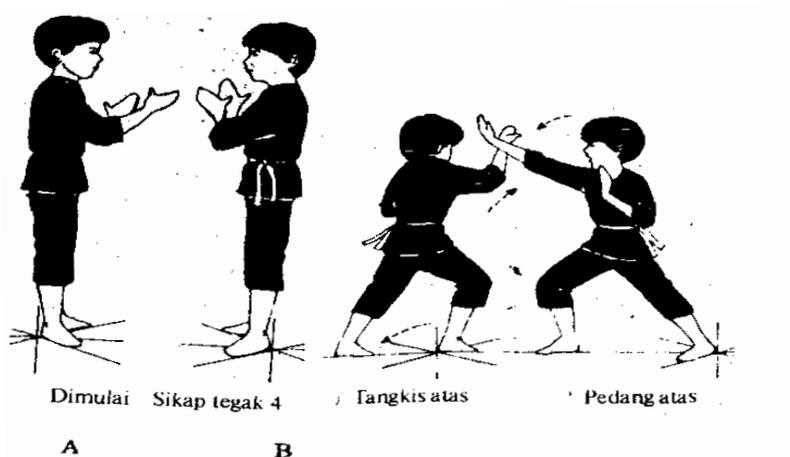


Gambar: 11.11 pukulan sodok

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

d. Pembelajaran melakukan tangkisan atas dan pukulan pedang atas, dengan cara:

- 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B);
- 2) B melakukan pukulan pedang atas ke arah A;
- 3) A melakukan tangkisan atas;
- 4) Lakukan bergantian;
- 5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



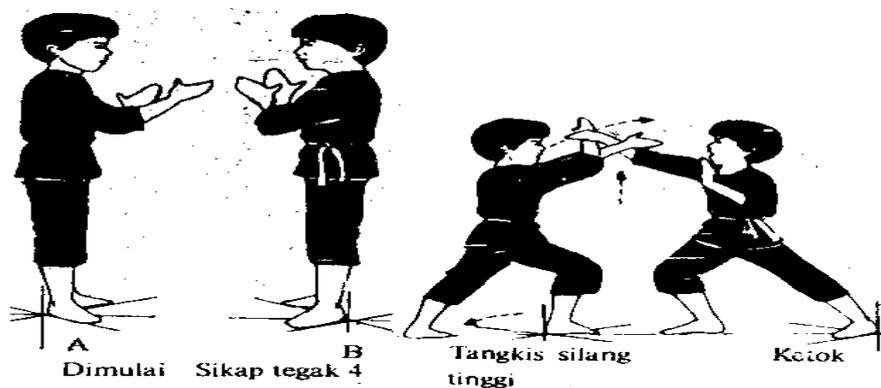
Gambar: 11.12 keterampilan tangkisan

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

e. Pembelajaran melakukan tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok, dengan cara:

- 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B)
- 2) Melakukan pukulan ketok ke arah A

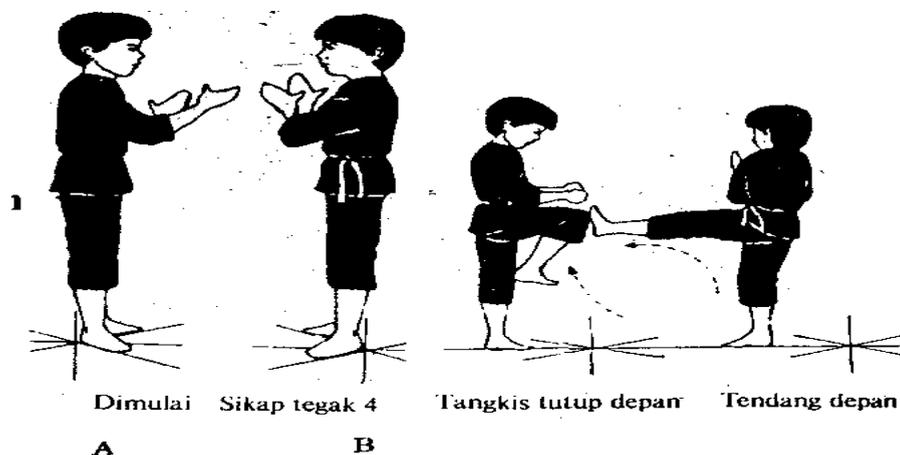
- 3) Melakukan tangkisan silang tinggi
- 4) Lakukan bergantian
- 5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal



Gambar: 11.13 keterampilan pukulan ketok

#### 4. Gerak Dasar Fundamental Tendangan

- a. Pembelajaran melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan, dengan cara:
  - 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B);
  - 2) B melakukan tendangan depan ke arah A;
  - 3) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan;
  - 4) Lakukan bergantian;
  - 5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.

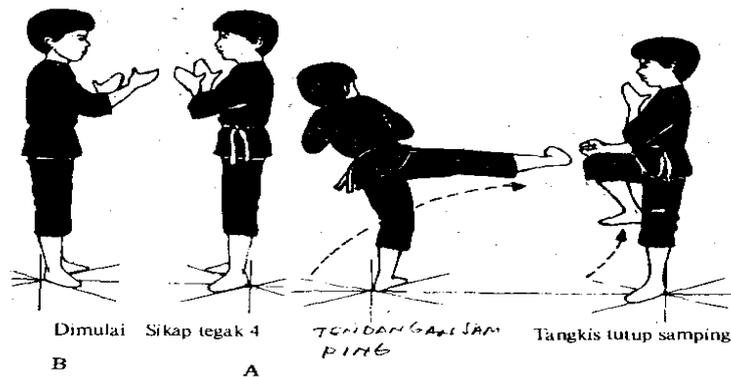


Gambar: 11.14 keterampilan tangkisan dengan kaki tutup

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

- b. Pembelajaran melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping dan tendangan samping, dengan cara:

- 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B);
- 2) Melakukan tendangan samping ke arah A;
- 3) Melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping;
- 4) Lakukan bergantian;
- 5) Setelah melakukan gerakan kembali ke sikap awal.



Gambar: 11.15. keterampilan tangkisan samping  
<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

## 5. Pembelajaran Elakan

Elakan adalah sebuah gerakan menghindari pukulan lawan dengan mengelak, yaitu dengan memindahkan posisi tubuh dari arah pukulan atau tendangan. Keterampilan gerak elakan dalam pencak silat terdiri dari berbagai macam, diantaranya elakan bawah, elakan atas, elakan samping, dan elakan lurus atau berputar dalam posisi kuda-kuda. Untuk penjelasan mengenai elakan kita mulai dari

### a. Elakan bawah.

Cara melakukan elakan bawah adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap kuda-kuda depan.
- 2) Rendahkan tubuh dengan cara lutut ditekuk tanpa memindahkan letak posisi kaki.
- 3) Sikap tangan waspada.



### **Elakan Bawah**

Gambar 11.16. elakan bawah

## b. Elakan atas

Cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap kuda-kuda depan.
- 2) Angkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
- 3) Sikap tangan tetap waspada.
- 4) Mendarat dengan kedua kaki saling menyusul.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak elakan atas dalam bela diri pencak silat adalah kuda-kuda depan kurang baik, tubuh kurang terangkat, kedua kaki tidak ditekuk saat mengangkat, tangan tidak siap, dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.



### **Elakan Atas**

Gambar 11.17. elakan atas

## c. Elakan samping

Cara melakukan elakan samping adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap kuda-kuda tengah;
- 2) Pindahkan berat badan ke samping kiri/kanan dengan mengubah sikap kuda-kuda tengah menjadi kuda-kuda samping;
- 3) Sikap tangan tetap waspada.

Kesalahan: kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak elakan samping dalam bela diri pencak silat adalah sikap kuda-kuda tengah kurang baik, berat badan tidak dipindahkan ke kiri/kanan, dan tangan tidak siap.



### **Elakan Samping**

Gambar: 11. 18 Elakan Samping

d. Elakan belakang berputar.

Cara melakukan elakan elakan belakang berputar adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap kuda-kuda depan;
- 2) Posisi badan sedikit dicondongkan ke belakang;
- 3) Sikap tangan waspada.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak elakan belakang berputar dalam bela diri pencak silat adalah sikap kuda-kuda depan kurang kuat, badan tidak dicondongkan ke belakang, dan tangan tidak siap.



### **Elakan Berputar**

Gambar:11.19 Elakan berputar

#### **D. Tugas**

1. Jelaskan asal usul pencak silat!
2. Jelaskan induk organisasi pencak silat di Indonesia!
3. Sebutkan letak berat pada sikap kuda kuda belakang pencak silat!
4. Jelaskan yang di maksud langkah dalam pencak silat pada pencak silat!

# PENUTUP

## A. Rangkuman



Dalam pembelajaran bela diri menggunakan pencak silat sebagai sarana atau alat, perhati penting adalah pendidikan melalui aktivitas gerak ini dilakukan untuk memperbaiki kualitas peserta didik secara fisik maupun psikis (keterampilan gerak, kebugaran jasmani, sosial, emosional dan kecerdasan).

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai bela diri pencak silat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat

Beberapa teknik dasar bela diri pencak silat yang harus di kuasai pada modul ini, yaitu gerak dasar yang terdiri dari 1) gerak dasar fundamental dasar kuda-kuda, (2) gerak dasar fundamental pola langkah, (3) gerak dasar fundamental pukulan, (4) gerak dasar fundamental tendangan, (5) gerak dasar fundamental elakan.

# TES AKHIR MODUL

## B. Tes Akhir Modul

### 1. Tes Pengetahuan

Instrumen penilaian dan pedoman penskoran

No	Aspek dan soal uji tulis	Penskoran
	<b>Fakta</b>	
1)	Sebutkan induk organisasi pencak silat!	
2)	Sebutkan 3 keterampilan gerak dasar fundamental pencak silat !	
	<b>Konsep</b>	
3)	Jelaskan gerakan sikap kuda kuda kaki depan	
4)	Jelaskan gerak dasar sikap kuda kuda kaki samping	
	<b>Prosuderal</b>	
5)	Jelaskan cara melakukan gerakan tangkisan!	
6)	Jelaskan cara melakukan gerak tamisan kaki tutup depan!	

Pedoman penskoran:

- Penskoran

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

## 2. Penilaian Keterampilan

- lembar pengamatan proses penilaian rangkain gerak dasar pencak silat
- teknik penilaian dengan uji unjuk kerja, instrumen penilaian dan pedoman penskoran.

### Petunjuk Penilaian

Berikan tanda ceklist (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### Rubrik Penilaian Keterampilan Pencak Silat

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

### Pedoman Penskoran

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Skor Baik jika: Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, kaki kiri ditarik ke belakang lurus, lutut kaki depan tertekuk, badan tegak, pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang

Skor Sedang jika: Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Pencak Silat

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

# LAMPIRAN

## A. Glosarium

<b>Afektif</b>	: adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai
<b>Efektif</b>	: cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
<b>Efisien</b>	: cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasilnya maksimal
<b>Factual</b>	: kejadian yang bersifat nyata
<b>Fasilitas</b>	: sarana untuk melancarkan pelaksanaan
<b>inspirator</b>	: memberikan ilham atau petunjuk
<b>Kognitif</b>	: kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual
<b>Kombinasi</b>	: menggabungkan beberapa obyek
<b>Konseptual</b>	: sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah dipahami
<b>Korektor</b>	: pemeriksa yang adil dan obyektif
<b>Modifikasi</b>	: merubah sesuatu agar lebih menarik
<b>Motivator</b>	: memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
<b>Procedural</b>	: sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
<b>Psikomotor</b>	: menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot

## **B. Kunci Jawaban**

### **Tugas**

1. Pencak silat merupakan olahraga tradisional asli Indonesia
2. IPSI
3. Pada kedua kaki
4. Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus dan serong

### **Test akhir modul**

- 1) Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
- 2) 3 keterampilan gerak dasar fundamental pencak silat !
  - (1) Pukulan
  - (2) Tendangan
  - (3) Tangkisan
- 3) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, kaki kiri ditarik ke belakang lurus, lutut kaki depan tertekuk, badan tegak, pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang
- 4) Berdiri dengan kaki dibuka lebar, salah satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan ditumpukan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki, kedua tangan bersiap di depan dada
- 5) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B); B melakukan pukulan ke arah A; A melakukan tangkisan luar; lakukan bergantian; setelah melakukan kembali pada sikap awal.
- 6) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B); melakukan tendangan samping ke arah A; melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping; lakukan bergantian; setelah melakukan gerakan kembali ke sikap awal.
- 7) Keterampilan ( unjuk kerja )
  - a. Melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat
    - (1) Kuda- kuda: Berdiri dengan kaki dibuka lebar, salah satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan ditumpukan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki, kedua tangan bersiap di depan dada.

- (2) Pukulan depan (tebak/tinju): lakukan sikap awal berhadapan ( A dan B), B melakukan pukulan ke arah A, A melakukan tangkisan luar, lakukan bergantian, setelah melakukan kembali pada sikap awal
- (3) Tangkisan kaki tutup depan dan tendangan depan: lakukan sikap awal berhadapan (A dan B), B melakukan tendangan depan ke arah A, A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan, lakukan bergantian, setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.

b. Rangkaikan gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.

Secara berkelompok atau 2 orang anak yang menyiapkan diri di lapangan, setelah penilai memberikan aba-aba dimulai, maka anak-anak melakukan gerakan-gerakan seni bela diri pencak silat/jurus pencak silat

# DAFTAR PUSTAKA



Muhajir. 2017- *Pendidikan olahraga dan Kesehatan* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.

Edisi revisi Jakarta. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sumber gambar :

<https://www.mikirbae.com/2014/12/olah-raqa-pencak-silat.htmkuda-kuda-depan-silat>

<https://www.pustakamadani.com/2019/10/pencak-silat-analisis-keterampilan.htm>

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>

<http://fitnurfnk.blogspot.com/2017/04/dalam-pencak-silat-keterampilan-pembelaan.html>