



e-Modul

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN



XII



**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas
2019**

Daftar Isi

Daftar Isi

Peta Konsep

Glosarium

Pendahuluan

Identitas Modul

Kompetensi Dasar

Deskripsi

Petunjuk Penggunaan Modul

Materi Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran I

1. Tujuan

2. Uraian Materi

3. Rangkuman

4. Latihan Essay

5. Latihan Pilihan Ganda

6. Penilaian Diri

Kegiatan Pembelajaran II

1. Tujuan

2. Uraian Materi

3. Rangkuman

4. Latihan Essay

5. Latihan Pilihan Ganda

6. Penilaian Diri

Kegiatan Pembelajaran III

1. Tujuan

2. Uraian Materi

3. Rangkuman
4. Latihan Essay
5. Latihan Pilihan Ganda
6. Penilaian Diri

Kegiatan Pembelajaran IV

1. Tujuan
2. Uraian Materi
3. Rangkuman
4. Latihan Essay
5. Latihan Pilihan Ganda
6. Penilaian Diri

Kegiatan Pembelajaran V

1. Tujuan
2. Uraian Materi
3. Rangkuman
4. Latihan Essay
5. Latihan Pilihan Ganda
6. Penilaian Diri

Evaluasi

Daftar Pustaka

Daftar Pustaka

Johansyah, Lubis. 2004.*Pencak silat panduan praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta : Erlangga

Yanto, Kusyanto. 1996. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*. Bandung : Ganeca Exact

e-Modul



PENCAK SILAT

Penyusun :
SUMITRO,S.Pd
SMAN 2 KUDUS

Reviewer :
Widyantoro,S.Pd

Validator :
Muhammad Almi,S.Pd,Gr

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Peta Konsep



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Glosarium

Elakan	: usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula
Hindaran	: suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian - bagian badan yang menjadi sasaran serangan,dengan melangkah atau memindahkan kaki
Sikap	: cara berdiri,kuda - kuda dalam olahraga bela diri
Sikap pasang	: suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak
Strategi	: rencana yang dengan cermat mengenal kegiatan untuk mencapai sasaran khusus
Taktik	: rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan
Tusukan	: serangan pada pencak silat meggunakan jari tangan dengan posisi jari merapat



Daftar Isi

Pendahuluan

IDENTITAS MODUL

Nama Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester / Alokasi Waktu	: XII /5 (Lima) / 6 JP
Judul eModul	: Pencak Silat

KOMPETENSI DASAR

3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan pertandingan

3.4.1 Menganalisis pola penyerangan dengan pukulan

3.4.2 Menganalisis pola penyerangan dengan tendangan

3.4.3 Menganalisis pola pertahanan dengan tangkisan

3.4.4 Menganalisis pola pertahanan dengan elakan

3.4.5 Merancang pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan

4.4 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan pertandingan.

- 4.4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan)

DESKRIPSI

Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia yang perlu dilestarikan. Dalam sebuah pertandingan terdapat taktik dan strategi untuk memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi memiliki pengertian yang sama, yaitu menampilkan keterampilan dalam pertandingan, akan tetapi tetap ada perbedaan konsep. Taktik berhubungan dengan perencanaan yang digunakan untuk pertandingan, yang sekaligus merupakan tambahan untuk strategi. Strategi berhubungan dengan konsep umum yang mengatur pertandingan, tim atau perorangan. Prinsipnya bahwa strategi adalah gambaran untuk menghadapi suatu pertandingan.

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Petunjuk Umum

Dalam modul ini akan membantu kalian untuk mempermudah memahami, mempraktikkan dan mengaplikasikan modul ini dalam proses pembelajaran. Kalian diharapkan mampu melakukan proses pembelajaran e-modul ini sehingga kalian

dapat benar-benar memahami secara utuh sesuai apa yang diharapkan pada e-modul ini. Secara khusus, perhatikan petunjuk penggunaan e-modul berikut ini :

1. Selama mempelajari modul ini kalian diharapkan secara aktif mengikuti pembelajaran dengan membaca, melihat contoh-contoh dari video dan mengakses dari web, dengan cara diskusi, demonstrasi , simulasi dan tanya jawab.
2. Berdiskusi dengan teman yang lainnya, atau membentuk kelompok diskusi yang efektif.
3. Kerjakan tugas-tugas yang ada pada e-modul tersebut.
4. Pelajari sumber-sumber belajar dan atau latihan pencak silat, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan.
5. Jika mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman lalu bila belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada Guru.

Petunjuk Khusus

1. Kalian jangan lupa melakukan pemanasan yang gerakannya disesuaikan dengan materi latihan, dilanjutkan latihan inti dan diakhiri penenangan.
2. Jaga kebugaran Jasmani dengan latihan rutin.
3. Usahakan memiliki kelenturan tubuh yang baik.
4. Memiliki keberanian dalam berlatih.
5. Percaya diri pada saat melakukan latihan.
6. Disiplin tinggi dalam berlatih.

7. Jangan lupa Kalian harus dapat menilai diri sendiri dengan didasari rasa sportifitas/kejujuran.
8. Coba kerjakan soal soal latihan yang ada pada akhir kegiatan, kemudian cocokkan jawaban kalian dengan kunci jawaban yang ada di halaman belakang.
9. Jika nilai tes akhir modul kalian masih kurang dari 80, jangan berkecil hati. Cobalah membaca/latihan sekali lagi. Silahkan melanjutkan mempelajari modul berikutnya.

Penilaian dalam mata pelajaran Penjasorkes meliputi tes keterampilan praktik, tes penguasaan pengetahuan dan penilaian sikap. Manfaat materi bagi siswa adalah kalian setelah mempelajari materi pelajaran

Penjasorkes yaitu: menambah kebugaran tubuh, memiliki keterampilan dasar bela diri pencak silat, mencintai pola hidup sehat, menjadi pendekar pencak silat yang handal serta mencintai budaya Indonesia.

Keterkaitan dengan mata pelajaran lain dan sumber belajar yang lain adalah: Mata pelajaran Penjasorkes memiliki keterkaitan dengan Seni budaya, Biologi, Kimia, Fisika, Sejarah, Ppkn, Geografi dan Sosiologi.

MATERI PEMBELAJARAN

- strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat
- teknik pencak silat

- strategi dan taktik penyerangan dalam pertandingan pencak silat
- strategi dan taktik bertahan dalam pertandingan pencak silat



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kegiatan Pembelajaran I

1. TUJUAN

1. Siswa dapat menganalisis dan merancang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan dengan benar
2. Siswa dapat mengidentifikasi teknik pencak silat berdasarkan hasil pengamatan dengan benar



Gambar 1 Teknik tangkisan

2. URAIAN MATERI

Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia yang perlu dilestarikan. Dalam sebuah pertandingan terdapat taktik dan strategi untuk memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi memiliki pengertian yang sama, yaitu menampilkan keterampilan dalam pertandingan, akan tetapi tetap ada perbedaan konsep. Taktik berhubungan dengan perencanaan yang digunakan untuk pertandingan, yang sekaligus merupakan tambahan untuk strategi. Strategi berhubungan dengan konsep umum yang mengatur permainan, tim atau perorangan. Prinsipnya bahwa strategi adalah gambaran untuk menghadapi suatu pertandingan.

2.1. : Taktik dan Strategi Menyerang

Taktik menyerang adalah upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan. Taktik menyerang pada pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: taktik serangan langsung, dan serangan tidak langsung.

1. Serangan Langsung adalah upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan.

Taktik serangan langsung dapat dilakukan dengan menggunakan pukulan, tendangan, dan jatuhan

2. Taktik serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan dengan cara sebelum melakukan serangan pada sasaran, pesilat melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.

Hal yang perlu diperhatikan dalam taktik dan strategi penyerangan pencak silat, seperti: tangan, siku, tendangan, sapuan dan guntingan.

2.2. Taktik dan Strategi Bertahan

Taktik pertahanan bertujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) yang sangat penting dalam pencak silat. Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan. Tingkatan pembelaan terdiri atas pembelaan dasar, pembelaan lanjutan, dan pembelaan teknik. 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.

1. Elakan

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula. Elakan terdiri atas



- Elakan Atas :

1. Mengelakkan diri dari serangan pada bagian sebelah bawah
2. Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai di tekuk
3. Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.
4. Mendarat dengan kaki saling menyusul atau kedua kaki.

- Elakan Bawah

1. Mengelakan diri dari serangan pada bagian sebelah atas
2. Merendahkan diri dengan sikap tungkai di tekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki
3. Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

- Elakan Belakang

1. Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan samping

2. Dari sikap kuda-kuda depan, memindahkan berat badan ke belakang

3. Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

- Elakan samping

1. Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan atas

2. Dari sikap kangkang, memindahkan badan ke samping dengan merubah sikap tungkai/kuda-kuda

3. Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

2. 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



3. Tangkapan

Usaha menggagalkan serangan lawan dengan cara menangkap tendangan kaki lawan.

4. 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:

- Tangkisan satu tangan :

1. Tangkisan luar

Tangkisan luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi luar samping badan luar

2. Tangkisan dalam

Tangkisan dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki

melangkah ke sisi dalam samping badan lawan

3. Tangkisan atas

Tangkisan atas dilakukan dengan cara menangkis dari bawah ke atas

4. Tangkisan bawah

Tangkisan bawah dilakukan dengan cara menangkis dari atas ke bawah

5. Tangkisan siku dalam

Tangkisan siku dalam dilakukan dengan cara menangkis ke depan diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan

6. Tangkisan siku luar

Tangkisan siku luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke samping sisi luar badan

5. Taktik Bertahan

Taktik bertahan dalam beladiri Pencak silat dibedakan menjadi teknik bertahan pasif dan teknik bertahan aktif. Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan, selanjutnya melakukan balasan (counter attack) pada lawan. Berikut penjelasan mengenai kedua teknik bertahan tersebut.

- Bertahan Pasif :

1. Hindar Sambut (counter-attack). Hindar sambut (counterattack) dilakukan dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan.

Taktik tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.

2. 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
3. Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (samping). 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
4. 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. 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.

3. RANGKUMAN

1. Taktik menyerang pada pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: taktik serangan langsung, dan serangan tidak langsung.
2. Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan.



Daftar Isi

Latihan Essay I

Kerjakan semua soal di bawah ini di kertas, kemudian cocokan dengan alternatif penyelesaiannya!

01. Apa yang dimaksud dengan tangkisan atas dalam pencak silat?

Alternatif penyelesaian

Tangkisan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan.

02. Apa yang dimaksud dengan elakan dalam pencak silat?

Alternatif penyelesaian

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula.

03. Apa yang dimaksud dengan hindaran dalam pencak silat?

Alternatif penyelesaian

Hindaran adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

04. Jelaskan apa yang dimaksud dengan taktik penyerangan !

Alternatif penyelesaian

Taktik menyerang adalah upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu.

Sebutkan dan jelaskan teknik-teknik hindaran?

05. Alternatif penyelesaian

Hindaran hadap, menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan

Hindaran sisi, menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan, berat badan di sebelah kanan.

Hindaran angkat kaki, menghindar dengan mengangkat salah satu kaki

Hindaran kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilang ke belakang



Daftar Isi

Latihan Pilihan Ganda I

1. Teknik tangkapan satu lengan dilakukan dengan cara
- ☐ A Merebahkan badan condong ke kanan
 - ☐ B Memukul dada dan mendorong
 - ☐ C Menangkis atas dalam lalu tangan melintang ke dada
 - ☐ D Memindahkan kaki kiri selangkah ke belakang
 - ☐ E Menangkap serangan lawan dengan tangan, lengan, dan ketiak/kempit
-

2. Untuk menghindari pukulan lawan maka gerakan yang harus dilakukan adalah
- ☐ A mengelak
 - ☐ B menebak
 - ☐ C menangkis
 - ☐ D memutar
 - ☐ E menghindar
-

3. Teknik belaun untuk menggagalkan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh dikenal dengan
- ☐ A Serangan
 - ☐ B Belaun
 - ☐ C Hindaran
 - ☐ D Tangkisan
 - ☐ E Jatuhan
-

4. Apabila lawan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan melingkar, maka yang harus dilakukan adalah

- ☐ A menghindari tendangan
 - ☐ B mengelak tendangan
 - ☐ C menangkis dengan satu tangan
 - ☐ D menangkis dengan dua tangan
 - ☐ E mengelak dengan loncatan
-

5. Apabila lawan melakukan serangan dengan menggunakan tebasan tangan, maka yang harus dilakukan adalah

- ☐ A menghindari tendangan
 - ☐ B mengelak tendangan
 - ☐ C menangkis dengan kedua tangan
 - ☐ D mengelak sambil melakukan tangkisan tangan
 - ☐ E menangkis dengan kedua tangan
-

6. Teknik pembelaan dalam pencak silat dapat diawali dengan gerakan

- ☐ A serang tangan dan sikutan
 - ☐ B serang tangan dan kaki
 - ☐ C tangkap dan helaan
 - ☐ D elakan dan tangkisan
 - ☐ E serang kaki dan lutut
-

7. Yang tidak termasuk unsur - unsur dalam pencak silat berikut ini adalah

- ☐ A unsur pendidikan
 - ☐ B unsur olahraga
 - ☐ C unsur kesenian
 - ☐ D unsur kerohanian
 - ☐ E unsur beladiri
-

8. Harus menggunakan kepandaianya untuk menolong orang lain merupakan

- ☐ A kode etik pencak silat
 - ☐ B unsur - unsur pencak silat
 - ☐ C sifat - sifat pencak silat
 - ☐ D prinsip pencak silat
 - ☐ E agenda pencak silat
-

9. Saat bertanding, pesilat harus memperhatikan perkenaan sasaran hanya pada

- ☐ A kepala tangan dan kaki
 - ☐ B dada kepala dan punggung
 - ☐ C perut punggung dan kepala bagian belakang
 - ☐ D tangan kaki dan punggung
 - ☐ E dada perut dan punggung
-

10. Tidak boleh menonjolkan diri atau sombong merupakan

- ☐ A sifat - sifat pencak silat
- ☐ B unsur - unsir pencak silat
- ☐ C kode etik pencak silat

☐ D prinsip - prinsip pencak silat

☐ E kaidah - kaidah pencak silat



Daftar Isi

e-Modul 2018

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Penilaian Diri I

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Apakah Anda telah menganalisis pola penyerangan dengan pukulan ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
02.	Apakah Anda telah menganalisis pola penyerangan dengan tendangan ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
03.	Apakah Anda menganalisis pola pertahanan dengan tangkisan ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.



Daftar Isi

Kegiatan Pembelajaran II

1. TUJUAN

Siswa dapat menganalisis, merancang, dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga bela diri yang disusun sesuai peraturan permainan dengan tepat

2. URAIAN MATERI

Pengertian Taktik Penyerangan dan Pertahanan Pencak Silat

Belajar Pencak Silat tidak hanya untuk sebuah kompetisi atau turnamen, tetapi pencak silat merupakan suatu olahraga yang sekaligus ilmu pertahanan diri. Mempertahankan diri dari kejadian yang tidak diinginkan sangatlah penting sehingga kita dapat menjaga diri sendiri dan lingkungan sekitar kita dari kejahatan. Pencak silat adalah olahraga bela diri yang diwariskan secara turun menurun dan merupakan gabungan dari unsur seni dan bela diri

2.1. Taktik Dalam Pencak Silat :

Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik dalam pertandingan pencak silat dibedakan

menjadi dua, yaitu taktik menyerang dan taktik bertahan. Berikut penjelasan mengenai keduanya.

1. Taktik Penyerangan

Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu serangan lengan atau serangan tangan yang lazim disebut pukulan atau serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut dengan tendangan



Serangan pesilat harus dapat membaca taktik lawannya sehingga pesilat dapat dengan mudah menemukan titik kelemahan dari lawan. Pencak silat tidak selalu harus menggunakan tenaga yang besar. Namun, dengan taktik yang cerdas dan dapat membaca gerak-gerik lawan, berbagai kemungkinan bisa diantisipasi lebih awal.

2. Taktik Pertahanan

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 elakan atau tangkisan dan hindaran.



3. RANGKUMAN

Taktik dalam pertandingan pencak silat dibedakan menjadi dua, yaitu

1. Taktik menyerang

serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu serangan lengan atau serangan tangan yang lazim disebut pukulan atau serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut dengan tendangan

2. Taktik bertahan

taktik pertahanan dalam pencak silat meliputi teknik elakan atau tangkisan dan hindaran.



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Latihan Pilihan Ganda II

1. Dalam posisi siap, dua orang pesilat berdiri tegak dan saling berhadapan dengan jarak
 - ☐ A sepanjang lengan
 - ☐ B 50 cm
 - ☐ C satu meter
 - ☐ D satu jengkal
 - ☐ E sepanjang kaki

2. Tangan kanan pesilat B menampar tangan kiri pesilat A ke arah samping kiri, sambil kaki kanan dipindahkan ke belakang serong ke kanan selangkah dan badan
 - ☐ A di putar kekanan
 - ☐ B menunduk
 - ☐ C mundur ke belakang
 - ☐ D diputar ke kiri
 - ☐ E maju menahan serangan

3. Fungsi lawan dalam pertandingan pencak silat adalah untuk
 - ☐ A mencederai lawan
 - ☐ B melakukan penyerangan
 - ☐ C mengukur prestasi
 - ☐ D menunjukkan teknik yang dikuasai
 - ☐ E sasaran serangan

4. Selalu melaksanakan" ilmu padi " dan menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong merupakan nilai pencak silat untuk mengembangkan aspek

- ☐ A seni budaya
 - ☐ B mental spiritual
 - ☐ C pengembangan seni
 - ☐ D pengembangan olahraga
 - ☐ E keberanian
-

5. Berikut ini sifat - sifat dari pencak silat, kecuali

- ☐ A menggunakan tenaga semaksimal mungkin
 - ☐ B pernafasan wajar
 - ☐ C banyak bermain rendah
 - ☐ D tendangan sedang - sedang saja
 - ☐ E tidak banyak suara
-

6. Dalam praktik pesilat A menangkap dam merebahkan pesilat B. Setelah pesilat B jatuh,tangan kanan menekan

- ☐ A tangan kiri
 - ☐ B perut
 - ☐ C kepala
 - ☐ D pergelangan tangan
 - ☐ E bahu
-

7. Pada kategori tanding pencak silat, dua orang pesilat yang saling berhadapan menggunakan teknik

- ☐ A taktik bertandaing dan ketahanan stamina
 - ☐ B pukulan dan tangkisan
 - ☐ C pembelaan dan serangan
 - ☐ D tangkisan dan sasaran
 - ☐ E menyerang dan menjatuhkan lawan
-

8. Suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia

- ☐ A bela diri
 - ☐ B pencak silat
 - ☐ C taekwondo
 - ☐ D karate
 - ☐ E kempo
-

9. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah

- ☐ A PSSI ☐ B IPSI ☐ C PTMSI ☐ D FORKI ☐ E KONI
-

10. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun
....

- ☐ A 1988
- ☐ B 1986

☐ C 1985

☐ D 1987

☐ E 1989



Daftar Isi

e-Modul 2018

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Latihan Essay 2

Kerjakan semua soal di bawah ini di kertas, kemudian cocokan dengan alternatif penyelesaiannya!

01. Jelaskan pengertian pencak silat!

Alternatif penyelesaian

02. Jelaskan yang dimaksud dengan taktik dalam pencak silat!

Alternatif penyelesaian

Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif.

03. Sebutkan jenis-jenis serangan !

Alternatif penyelesaian

serangan lengan atau serangan tangan yang lazim disebut pukulan atau serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut dengan tendangan

04. Jelaskan apa yang dimaksud dengan taktik pertahanan !

Alternatif penyelesaian

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan.

05. Jelaskan apa yang dimaksud dengan taktik penyerangan?

Alternatif penyelesaian

Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif.



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Penilaian Diri 2

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Apakah Anda telah menganalisis pola pertahanan dengan elakan?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
02.	Apakah Anda Merancang pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.



Daftar Isi

Evaluasi

Soal 1.

Teknik pukulan pada beladiri Pencak Silat kecuali

- ☐ A. lurus
- ☐ B. bandul
- ☐ C. tegak
- ☐ D. bawah
- ☐ E. melingkar

Soal 2.

Salah satu tangan memukul kearah depan, sasaran yaitu dada si lawan dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas

- ☐ A. lurus
- ☐ B. melepaskan 4 elektron sehingg bermuatan +4
- ☐ C. menangkap 2 elektron sehingg bermuatan -2
- ☐ D. melepaskan 4 elektron sehingg bermuatan -4

- ☐ E. memasang keempat elektronnya dengan 4 elektron lain

Soal 3.

Teknik belaun untuk menggagalkan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh dikenal dengan

- ☐ A. Serangan
- ☐ B. Belaun
- ☐ C. Tangkisan
- ☐ D. Hindaran
- ☐ E. Jatuhan

Soal 4.

Apabila lawan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan melingkar, maka yang harus dilakukan adalah

- ☐ A. menghindari tendangan
- ☐ B. mengelak tendangan
- ☐ C. menangkis dengan satu tangan
- ☐ D. menangkis dengan dua tangan
- ☐ E. mengelak dengan loncatan

Soal 5.

Apabila lawan melakukan serangan dengan menggunakan tebasan tangan, maka yang harus dilakukan adalah

- ☐ A. menghindari tendangan
- ☐ B. mengelak tendangan
- ☐ C. menangkis dengan kedua tangan
- ☐ D. mengelak sambil melakukan tangkisan tangan
- ☐ E. menangkis dengan kedua tangan

Soal 6.

Teknik pembelaan dalam pencak silat dapat diawali dengan gerakan

- ☐ A. serang tangan dan sikutan
- ☐ B. serang tangan dan kaki
- ☐ C. tangkap dan helaan
- ☐ D. elakan dan tangkisan
- ☐ E. serang kaki dan lutut

Soal 7.

Teknik tendangan dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu

- ☐ A. tendangan lurus
- ☐ B. tendangan melingkar
- ☐ C. tendangan T
- ☐ D. tendangan samping

- ☐ E. tendangan bawah

Soal 8.

Posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang disebut sikap

- ☐ A. sikap berdiri kuda - kuda
- ☐ B. sikap duduk
- ☐ C. sikap berdiri tegak
- ☐ D. sikap jongkok
- ☐ E. sikap memutar

Soal 9.

Saat bertanding, pesilat harus memperhatikan perkenaan sasaran hanya pada

- ☐ A. kepala tangan dan kaki
- ☐ B. dada kepala dan punggung
- ☐ C. perut punggung dan kepala bagian belakang
- ☐ D. dada perut dan punggung
- ☐ E. tangan kaki dan punggung

Soal 10.

Faktor utama dalam melaksanakan olah raga pencak silat agar menghasilkan teknik yang tinggi adalah pembentukan

- ☐ A. sikap dan gerak
- ☐ B. teknik dan taktik
- ☐ C. strategi dan taktik
- ☐ D. sikap dan posisi
- ☐ E. kaidah dan taktik



Hasil Evaluasi

Nilai	Deskripsi
0.00	Belum lulus. Lakukan review pembelajaran



Daftar Isi