



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 4

Berlatih Mandiri Lindungi Diri

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA





Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 4

Berlatih Mandiri Lindungi Diri

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA



Olahraga dan Rekreasi Paket C Tingkatan V Modul Tema 4
Modul Tema 4 : Berlatih Mandiri Lindungi Diri

- Penulis: Bakti Riyanta
- Diterbitkan oleh: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan, 2018

vi+ 26 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan pusat kurikulum dan perbukuan kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Judul Modul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Petunjuk Penggunaan Modul	v
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	v
Pengantar Modul	v
Pembelajaran	vi
Unit 1: Prinsip Seni dan Olahraga Beladiri	1
A. Uraian Materi	1
B. Rangkuman	7
C. Penugasan	7
D. Penilaian	8
Unit 2: Gerak Dasar Untuk Membela Diri	9
A. Uraian Materi	1
B. Rangkuman	17
C. Penugasan	17
D. Penilaian	17
Unit 3: Berlatih Gerakan Dasar Beladiri	18
A. Uraian Materi	18
B. Rangkuman	22
C. Penugasan	22
D. Penilaian	23
Daftar Pustaka	24
Sumber Gambar	24

Berlatih Mandiri Lindungi Diri

Petunjuk Penggunaan Modul

1. Bacalah materi modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami dengan jelas!
2. Pahami teknik-teknik gerakan beladiri yang dipaparkan dalam modul ini, dan coba praktikkan secara mandiri atau bersama teman-teman Anda!
3. Lakukan penugasan sesuai petunjuk yang ada!
4. Ukur kemampuan penguasaan materi modul untuk setiap unit dengan mengerjakan tes/penilaian yang ada pada bagian penilaian.
5. Berlatihlah secara rutin dengan mempraktikkan teknik dan latihan yang dipaparkan dalam modul ini!

Tujuan Yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

1. Mampu menelaah teknik beladiri yang efektif.
2. Mampu menampilkan gerakan beladiri yang efektif.
3. Mampu menelaah strategi yang tepat dalam melindungi diri maupun melumpuhkan lawan.
4. Mampu menampilkan kemampuan dalam melindungi diri maupun melumpuhkan lawan.

Pengantar Modul

Kondisi dan situasi sosial yang semakin rawan menimbulkan kekhawatiran akan keselamatan dan keamanan diri. Kejadian rawan yang mengancam keselamatan diri dari gangguan orang-orang yang berniat jahat dapat datang kapanpun dan terhadap siapapun. Oleh karena itu setiap orang membutuhkan kemampuan untuk menghadapi situasi yang tidak diinginkan tersebut secara efektif.

Kemampuan bela diri adalah salah satu cara agar dapat melindungi diri dalam keadaan darurat yang mengancam keselamatan diri tersebut. Dibutuhkan pengetahuan yang baik tentang cara membela diri serta keterampilan yang baik sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan untuk membela diri secara efektif dengan teknik gerakan yang sederhana tetapi mematikan.

Latihan-latihan khusus secara rutin serta melatih teknik-teknik gerakan beladiri sederhana adalah suatu keharusan untuk dapat memiliki kemampuan beladiri yang mencukupi. Latihan yang rutin dan berulang-ulang akan menghasilkan gerakan serta reaksi otomatis manakala mendapatkan ancaman secara tiba-tiba. Gerakan dan reaksi yang otomatis tersebut hanya dapat diperoleh melalui kegiatan berlatih sehingga otot-otot terlatih bekerja dan bereaksi dengan cepat, kuat, dan tepat.

Keberhasilan berlatih Anda akan berdampak pada kemampuan dalam membela diri secara efektif, yakni dengan gerakan sederhana dan tanpa mengeluarkan banyak tenaga dapat melumpuhkan lawan yang mengancam keselamatan Anda. Kemampuan bela diri akan menambah kepercayaan diri Anda dalam menghadapi berbagai situasi.

Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran modul ini mencakup tiga unit kegiatan pembelajaran yakni:

Kegiatan Belajar 1 Prinsip Seni dan Olahraga Beladiri.

Kegiatan Belajar 2 Gerak Dasar Beladiri.

Kegiatan Belajar 3 Berlatih Gerakan Dasar Beladiri.

UNIT 1

Prinsip Seni dan Olahraga Beladiri

A. Uraian Materi

1. Filosofi Seni dan Olahraga Beladiri

Ada berbagai ragam jenis dan aliran beladiri yang berkembang di dunia, bahkan hampir di setiap negara memiliki jenis beladiri yang khas. Ada beberapa jenis beladiri yang sudah berkembang luas di luar negara asalnya (mendunia) atau di beberapa negara tertentu. Judo, karate, taekwondo, tinju, pencak silat, kungfu, adalah beberapa di antaranya. Pencak silat sebagai olahraga beladiri asli Indonesia juga sudah mulai berkembang luas. Pencak silat dikenal hampir di semua negara Asia Tenggara dan menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Pekan Olahraga Asia Tenggara/SEA Games. Pencak silat juga sudah berkembang di banyak negara di Eropa dan Amerika.

Beragam jenis beladiri, kebanyakan memiliki kesamaan yakni sebagai cara untuk membela diri. Ada beberapa jenis beladiri yang memiliki kemiripan, karena memang beladiri adalah cara untuk mempertahankan diri serta melumpuhkan lawan dengan titik sasaran bagian tubuh yang lemah.

Beladiri adalah untuk membela diri bukan untuk menyerang dan mencari musuh. Orang yang memiliki kemampuan beladiri dan telah memiliki kematangan tidak menunjukkan kemampuan untuk sekedar pamer kekuatan atau untuk menakut-nakuti orang. Prinsip beladiri adalah sebisa mungkin menghindari untuk konfrontasi, dan jika itu tidak dapat dihindari baru dapat menggunakan kemampuan untuk membela diri. Oleh karena itu jika memiliki kemampuan beladiri gunakan sebaik-baiknya. Gunakan tahapan untuk membela diri sebagai berikut:

- Ketika orang lain menyerang atau mengajak bertarung, sedapat mungkin dihindari bertarung dengan menggunakan kata-kata halus yang kemungkinan dapat diterima.
- Ketika hal tersebut tidak dapat dihindari, dan lawan memaksa menyerang gunakan kemampuan menghindar atau menangkis.
- Ketika serangan dihindari atau ditangkis lawan masih terus menyerang, gunakan kemampuan Anda untuk melumpuhkan serangan tanpa menyakiti.

d. Ketika lawan masih berusaha menyerang membabi buta dan mengancam keselamatan diri, baru dapat digunakan pilihan terakhir menyerang titik-titik fatal.

Beladiri sebagai suatu seni karena memenuhi unsur-unsur seni yakni keselarasan, keseimbangan, dan keserasian antara irama, rasa, dan gerak. Gerakan-gerakan dalam pencak silat yang dilakukan mengandung unsur-unsur seni sehingga dapat dinikmati keindahannya. Keindahan gerak tidak mungkin terwujud secara spontan, tetapi hasil dari latihan-latihan secara rutin. Gerakan-gerakan yang dilatih secara rutin memungkinkan gerakan dilakukan secara otomatis dan luwes sehingga terlihat indah.

Beladiri, termasuk pencak silat sebagai olahraga karena memiliki unsur-unsur gerak dan usaha untuk memenuhi fungsi jasmani dan rohani. Berlatih beladiri adalah juga melatih teknik-teknik gerakan sehingga dapat menghasilkan gerakan yang efektif. Gerak yang efektif adalah gerakan yang dilakukan dengan benar sehingga dengan pengerahan tenaga yang kecil tetapi menghasilkan efek yang besar. Beladiri adalah aktivitas fisik dan gerak efektif tersebut dicapai melalui proses berlatih teknik gerak melibatkan fisik yang pasti melatih unsur-unsur yang mendukung kesegaran seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan bergerak. Berlatih beladiri bukan semata untuk memperoleh kemampuan membela diri, tetapi juga menjadi media untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta prestasi.

2. Pencak Silat, Seni dan Olahraga Beladiri Asli Indonesia

Pencak silat adalah seni beladiri yang dikenal pada rumpun negara-negara Melayu. Olahraga ini ditemukan di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, yang berpenduduk asli Melayu. Di Indonesia, pencak silat dikenal ada sejak jaman kerajaan Sriwijaya pada abad VII yang kemudian menyebar ke seluruh wilayah Sri Wijaya, yakni Semenanjung Malaka dan Pulau Jawa. Pencak silat tercatat dalam buku sejarah, dikembangkan di Kerajaan Parahiyangan Sumatera Barat dengan silat Minangkabau dan menyebar ke daerah lain.

Pada jaman kerajaan Majapahit di abad XIV, pencak silat sebagai ilmu perang yang mendukung kejayaan Majapahit dengan luas daerah kekuasaannya hampir seluruh wilayah Nusantara, kecuali Kerajaan Priangan di tanah Pasundan yang tentaranya juga dikenal memiliki kehebatan pencak silat yang legendaris yakni Silat Cimande. Para ahli dan pendekar sepakat dan mengakuibahwa sumber perkembanganpencak silat selanjutnya adalah dari dua gaya yakni gaya silat Minangkabau Sumatera Barat dan gaya silat Cimande Jawa Barat.

Perkembangan pencak silat pada jaman penjajahan Belanda terhambat, karena aktivitas berlatih beladiri termasuk pencak silat dianggap membahayakan penjajah sehingga dilarang. Meski begitu pencak silat tidak mati tetapi dilakukan sembunyi-sembunyi dan yang ditonjolkan sebagai pertunjukkan seni. Pada jaman kemerdekaan perkembangan pencak silat mulai bergeliat dengan terbentuknya IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang pada tanggal 18 Mei 1948. Keberadaan induk organisasi ini membuat perkembangan pencak silat di Indonesia berkembang dan pada tahun Pekan Olahraga Nasional (PON) VII Tahun 1973 di Jakarta, pencak silat dipertandingkan untuk pertama kalinya. Banyak organisasi pencaksilat yang kemudian berkembang dengan gaya yang beragam. Perkembangan selanjutnya pencak silat diminati oleh warga negara diluar Indonesia dan banyak yang belajar pencak silat sehingga beladiri ini tersebar di berbagai negara dan banyak kejuaraan internasional yang diselenggarakan.

3. Titik-titik Fatal Tubuh Manusia

Manusia memiliki beberapa titik fatal yakni titik-titik lemah yang rentan berakibat fatal apabila mendapatkan serangan berupa pukulan, tendangan, atau hantaman dengan kekuatan tertentu. Serangan yang tepat pada titik-titik lemah tersebut dapat mengakibatkan sakit yang luar biasa atau berakibat cedera meski orang tersebut memiliki kekuatan dan badan yang besar. Titik-titik lemah tersebut tidak dapat dilatih untuk menjadi kuat sebagaimana otot-otot tubuh yang lain, contoh otot-otot perut dapat dilatih kekuatannya sehingga otot perut yang kuat akan tahan terhadap pukulan.

Titik fatal pada manusia seperti mata, telinga, hidung, dagu, leher, ulu hati, dan organ vital (kemaluan). Titik fatal tersebut hanya diserang jika tidak ada pilihan lain dan keadaan memaksa karena mengancam keselamatan jiwa. Selama keselamatan jiwa tidak terancam, hindarkan menyerang bagian-bagian fatal tersebut, terutama mata, telinga, ulu hati. Serangan pada mata dapat menimbulkan kebutaan, serangan pada ulu hati dapat menimbulkan kematian.

Karena beladiri adalah seni dan olahraga maka tujuan beladiri adalah bukan mematikan lawan, membuat orang cacat, tetapi adalah hanya untuk membela diri dari ancaman serta melumpuhkan lawan tanpa menimbulkan cedera atau cacat. Setelah kejadian sangat diharapkan si penyerang dapat menyadari kesalahannya dan menjadi orang yang lebih baik. Jika serangan membela diri yang dilakukan menimbulkan cacat maka akan menghambat si penyerang dalam proses berikutnya menjadi orang yang lebih baik.

Oleh karena itu dalam beladiri, selama serangan lawan tidak mengancam keselamatan diri dan masih dapat dilumpuhkan dengan cara yang lain maka hindari serangan yang mematikan seperti:

a. Dada

Hantaman yang keras di bagian dada baik dengan pukulan maupun tendangan dapat menimbulkan kematian karena di bagian ini ada jantung yang sangat vital. Hantaman keras dapat menghentikan denyut jantung yang berarti kematian.

b. Leher

Di bagian leher terdapat pembuluh-pembuluh darah yang berfungsi mengalirkan oksigen ke otak. Jika pembuluh darah ini terkena hantaman berupapukulan atau totokan dapat mengakibatkan kerusakan, sehingga aliran oksigen ke otak berhenti.

c. Kepala bagian belakang

Benturan keras pada bagian ini memicu kerusakan sistem otak yang mengatur kesadaran. Benturan tersebut dapat mengakibatkan pingsan, bahkan kematian jika benturan tersebut cukup keras.

d. Mata

Mata adalah organ yang vital, karena dengan mata orang dapat melihat. Jika mata mendapatkan serangan dapat menimbulkan kebutaan sehingga cacat mengganggu kehidupan. Serangan terhadap mata dapat dilakukan dengan mencolok menggunakan jari-jari yang dikeraskan, maupun dengan menggunakan benda yang berujung runcing, menggunakan cairan yang disemprotkan (cairan air lombo, bubuk merica, cairan kimia).

e. Hidung

Hidung merupakan salah satu titik lemah yang apabila terkena hantaman baik dengan kepalan tangan, pangkal telapak tangan, siku, lutut, atau kepala dapat mengakibatkan rasa sakit yang luar biasa dan hidung sangat rentan mengalami pendarahan jika terkena benturan.

f. Pipi

Pipi sebagai bagian dari kepala merupakan titik lemah. Serangan dapat dilakukan dengan hantaman atau dengan benda tajam.

g. Dagu dan Rahang

Dagu dan rahang merupakan titik lemah dan hantaman keras dengan pukulan, tendangan akan membuat hilangnya kesadaran. Hantaman yang keras di dagu mengakibatkan benturan yang keras antara rahang atas dan bawah.

h. Tenggorokan

Tenggorokan adalah tempat saluran pernafasan, dan apabila diserang dapat mengakibatkan berhentinya fungsi pernafasan. Serangan dapat dilakukan dengan menghantam dengan setengah mengepal, mencekik, atau menotok.

i. Uluhati

Serangan terhadap uluhati dapat menimbulkan rasa sakit serta sesak napas. Serangan dapat dilakukan dengan hantaman tangan setengah mengepal atau dengan benda runcing.

j. Kemaluan

Kemaluan merupakan titik lemah dan apabila mendapat serangan menimbulkan sakit yang luar biasa dan tidak dapat melakukan reaksi untuk beberapa saat. Serangan dapat dilakukan dengan tendangan atau pukulan yang keras. Pada pertandingan olahraga beladiri, bagian ini merupakan daerah terlarang untuk diserang, dan dapat didiskualifikasi.

k. Lutut

Lutut merupakan bagian tubuh yang keras dan apabila digunakan untuk menyerang dapat mengakibatkan benturan yang sangat keras. Tetapi lutut meski keras apabila mendapat hantaman yang kuat dapat menimbulkan rasa sakit yang amat sangat.

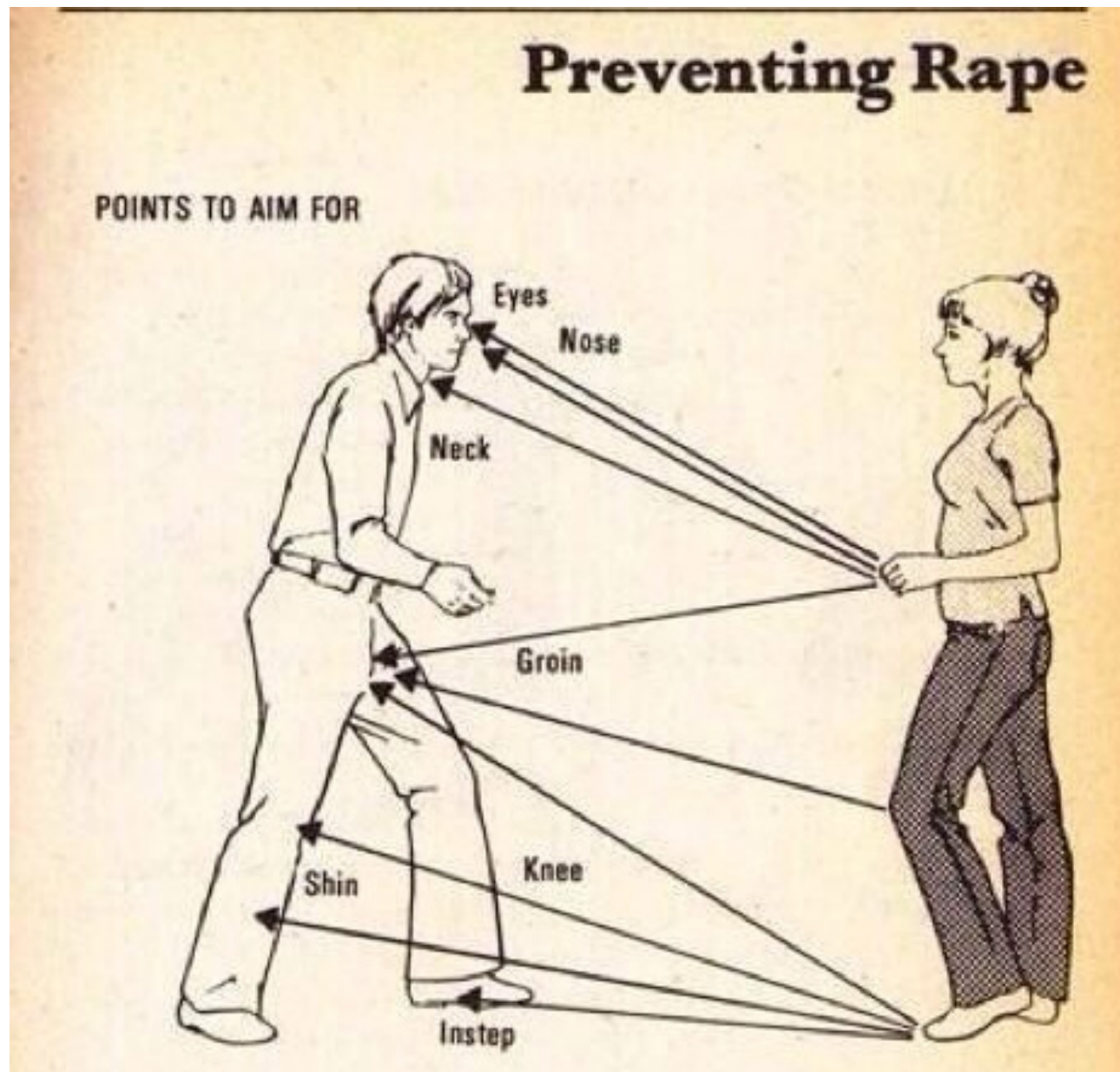
l. Tulang kering

Tulang kering meski keras, tetapi jika mendapat hantaman dengan teknik tertentu dapat menimbulkan patah.

m. Telapak kaki

Serangan pada bagian telapak kaki dapat dilakukan dengan menginjak dengan keras. Injakan yang sangat keras dapat mengakibatkan kehilangan konsentrasi penyerang, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk melepaskan diri dari lawan jika keadaan memaksa dan memungkinkan.

Jika keadaan memaksa, maka pembelaan diri dapat dilakukan dengan menggunakan tangan, lutut maupun kaki dengan serangan mendadak dan kuat ke sasaran-sasaran titik fatal tersebut. Serangan dengan menggunakan pukulan tangan dapat diarahkan ke mata, hidung, leher, atau kemaluan. Lutut dapat digunakan untuk menyerang kemaluan. Kaki dapat digunakan untuk menyerang kemaluan, lutut, tulang kering, atau telapak kaki. Pilih titik serangan ke arah titik fatal yang terlihat terbuka.



Gambar: Sasaran titik fatal sasaran serangan menggunakan tangan, lutut, dan kaki.

Teknik beladiri secara umum adalah bagaimana melindungi bagian-bagian fatal tersebut dari serangan lawan agar terhindar dari akibat buruk. Teknik serangan diarahkan bagaimana dapat melakukan dengan tepat dan cepat menyerang bagian-bagian fatal tersebut untuk melumpuhkan lawan. Diperlukan latihan yang intensif untuk dapat memperoleh keterampilan sehingga dapat melakukan gerakan yang efektif baik untuk keperluan membela diri maupun melumpuhkan lawan.

B. Rangkuman

Beladiri, termasuk pencak silat termasuk seni dan olahraga. Sebagai suatu seni, karena gerakan-gerakan beladiri memenuhi unsur-unsur seni yakni keselarasan, keseimbangan, dan keserasian antara irama, rasa, dan gerak. Sedangkan sebagai olahraga karena beladiri memiliki unsur-unsur gerak dan usaha untuk memenuhi fungsi jasmani dan rohani.

Pencak silat sebagai salah satu jenis bela diri asli Indonesia dan dikenal di ada di beberapa negara Melayu seperti Malaysia, Brunei, Singapura. Di Indonesia pencak silat sudah dikenal sejak jaman kerajaan Sriwijaya pada abad VII. Pada jaman Majapahit pada abad XIV pencak silat digunakan sebagai ilmu perang untuk memperluas daerah kekuasaan. Silat Minangkabau dan Cimande adalah dua jenis pencak silat yang merupakan cikal bakal pencak silat di Indonesia.

Belajar bela diri termasuk pencak silat adalah bertujuan untuk melindungi dan membela diri dalam keadaan terpaksa, serta sebagai sarana berolahraga bukan untuk pamer kemampuan dan mencari musuh. Meski memiliki kemampuan bela diri, gunakan kemampuan tersebut jika keadaan memaksa dan sedapat mungkin hindari pertarungan.

Titik-titik fatal tubuh adalah menjadi sasaran utama untuk dilindungi dalam rangka membela diri dan melumpuhkan lawan. Titik-titik tersebut adalah mata, hidung, pipi, dagu, kepala bagian belakang, tengorokan, leher, dada, ulu hati, kemaluan, lutut, tulang kering, dan telapak kaki.

C. Penugasan

1. Tujuan

Memahami prinsip/tujuan utama dalam belajar beladiri.

2. Media

- Materi modul
- Diskusi

3. Langkah-langkah

- a. Renungkan secara mendalam tujuan utama belajar beladiri!
- b. Baca dan diskusikan dengan teman Anda tentang materi di atas!
- c. Buatlah kesepakatan berlatih beladiri bersama dengan teman Anda

D. Penilaian

1. Soal Tes

Jawablah soal-soal berikut secara singkat!

- Jelaskan prinsip atau tujuan utama belajar beladiri!
- Jelaskan secara singkat beladiri termasuk pencak silat disebut sebagai suatu seni dan olahraga!
- Pencak silat sebagai olahraga asli Indonesia juga dikenal ada sejak lama di beberapa negara di Asia Tenggara, Sebutkan negara-negara tersebut!
- Beladiri adalah berlatih untuk melindungi dan melumpuhkan lawan dengan menyerang titik-titik fatal. Sebutkan titik-titik fatal tersebut!
- Apa yang sebaiknya Anda lakukan ketika tiba-tiba diajak berkelahi?

2. Kunci Jawaban

- Prinsip dan tujuan utama belajar bela diri adalah berlatih untuk dapat melindungi diri sehingga memiliki kemampuan untuk membela diri secara efektif dalam situasi yang memaksa.
- Beladiri termasuk pencak silat sebagai seni, karena gerakan dalam beladiri mengandung unsur-unsur seni yakni keserasian, keseimbangan, keselarasan irama, rasa, dan gerak.
- Malaysia, Brunei, Singapura.
- Titik-tik fatal pada tubuh manusia: mata, hidung, pipi, dagu, kepala bagian belakang, tengorokan, leher, dada, ulu hati, kemaluan, lutut, tulang kering, dan telapak kaki.
- Ketika orang lain mengajak berkelahi:
 - Sedapat mungkin dihindari dengan menggunakan kata-kata halus yang kemungkinan dapat diterima;
 - Ketika lawan memaksa dengan menyerang, gunakan kemampuan menghindar/ menangkis;
 - Ketika lawan masih terus menyerang, gunakan kemampuan untuk melumpuhkan tanpa menyakiti;
 - Ketika lawan menyerang membabi buta, gunakan kemampuan untuk menyerang titik-titik fatal.

3. Tindak Lanjut

- Jika Anda mampu menjawab dengan benar minimal 4 dari 5 soal tes di atas, Anda dapat beralih mempelajari Kegiatan Belajar 2
- Jika Anda hanya mampu menjawab kurang dari 3 soal tes, pelajari lagi materi Kegiatan Belajar 1 terutama pada bagian-bagian materi yang Anda mengalami kesulitan.

UNIT 2

Gerak Dasar Untuk Membela Diri

A. Uraian Materi

1. Sikap kuda-kuda

Sikap kuda-kuda adalah sikap posisi kaki menapak serta tungkai agar posisi tubuh kokoh. Posisi yang kokoh membuat posisi tidak mudah dijatuhkan lawan serta siap menerima berbagai bentuk serangan.

Beberapa posisi kuda-kuda adalah:

a. Kuda-kuda depan

Posisi kaki depan ditekuk, kaki belakang lurus. Telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan bertumpu pada kaki depan, badan tegak pandangan lurus ke depan.



Gambar: Kuda-kuda depan

b. Kuda-kuda belakang

Posisi kaki belakang ditekuk dan menjadi tumpuan berat badan, kaki depan bertumpu pada ujung kaki atau tumit, badan condong ke depan.



Gambar: Kuda-kuda belakang

c. Kuda-kuda tengah

Kedua kaki berdiri kangkang sejajar dengan menekuk kedua lutut, berat badan ada di tengah, badan tegak.

d. Kuda-kuda samping

Posisi satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan berada pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki (tegak).



Gambar: Kuda-kuda samping

e. Kuda-kuda silang depan/ belakang

Posisi kuda-kuda depan dengan satu kaki disilangkan di depan kaki yang lain, berat badan berada di kaki depan, kaki belakang tumpuan pada ujung jari kaki, badan tegak pandangan lurus ke depan. Kuda-kuda silang belakang posisikaki sama, tetapi berat badan bertumpu pada kaki belakang



Gambar: Kuda-kuda silang

Teknik melakukan:

Berdiri mengambil sikap kuda-kuda, posisi kedua kaki terbentang sejajar dengan jarak satu kepal, kedua tangan mengepal berada di samping tubuh, pandangan lurus ke depan.

Hempaskan satu tangan kanan lurus ke depan mengepal, bersamaan dengan langkahkan satu kaki berlawanan ke depan sehingga menimbulkan daya dorong dan kekuatan penuh, tangan yang lain mengepal di depan dada, kemudian kembali ke sikap awal.



Gambar: Pukulan Bandul

Pukulan lurus di atas juga dapat dilakukan dengan menggunakan pangkal telapak tangan.

b. Pukulan bandul/bawah

Yakni pukulan yang dilakukan dengan arah tangan dari bawah ke atas.

Teknik melakukannya adalah dari posisi siap kemudian mengambil posisi kuda-kuda kedua tangan disilangkan di depan dada, kemudian satu tangan diayunkan dari bawah ke atas dalam posisi mengepal, sedangkan tangan yang satunya di depan dada bersiap melindungi badan.



Gambar: Pukulan Bandul Bawah

c. Pukulan melingkar

Yakni pukulan yang dilakukan dengan hantaman tangan dari sisi ke arah dalam dengan sasaran bagian samping tubuh lawan.

2. Sikap pasang

Sikap pasang adalah sikap siaga untuk pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak. Unsur-unsur sikap pasang adalah sikap kuda-kuda, sikap tubuh, sikap lengan dan tangan. Ada banyak ragam sikap pasang, tiga diantaranya yang paling mendasar adalah:

a. Sikap pasang atas

Yakni sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau menghadapi serangan lawan terhadap bagian atas tubuh (kepala), atau untuk melakukan serangan ke arah tubuh bagian atas (kepala) lawan.

b. Sikap pasang tengah

Yakni sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau menghadapi serangan lawan terhadap bagian tengah tubuh (badan) atau untuk melakukan serangan ke arah tubuh bagian tengah lawan.

c. Sikap pasang bawah

Yakni sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau menghadapi serangan lawan terhadap bagian bawah tubuh (tungkai) atau untuk melakukan serangan ke arah tubuh bagian bawah (tungkai) lawan.

3. Pukulan

Teknik pukulan adalah teknik serangan menggunakan tangan atau siku ke arah sasaran.

a. Pukulan lurus

Yakni memukul lurus ke depan arah sasaran dengan menggunakan kepalan tangan.

Teknik melakukannya adalah dari sikap siap kemudian mengambil posisi kuda-kuda ayunkan satu tangan mengepal dari arah samping ke dalam dengan sasaran bagian samping tubuh lawan baik kepala maupun badan, tangan yang lain mengepal di depan dada.

d. Pukulan menggunakan siku

Yakni melakukan serangan dengan menggunakan siku.

Teknik gerakannya:

- 1). Berdiri mengambil sikap sempurna, posisi kedua kaki terbentang sejajar dengan jarak satu kepala, kedua tangan mengepal berada di samping tubuh, pandangan lurus ke depan.
- 2). Langkahkan kaki kanan ke depan dan kemudian lutut ditekuk badan tetap tegak, berbarengan dengan itu tekuk lengan kanan dengan telapak tangan kanan mengepal di depan dada sehingga siku membentuk sudut, hempaskan ke depan siku dengan kuat dibantu dorongan telapak tangan kiri pada kepalan tangan kanan hingga menghasilkan dorongan siku yang kuat.
- 3). Kembali ke sikap sempurna.
- 4). Langkahkan kaki kiri ke depan dan kemudian lutut ditekuk badan tetap tegak, berbarengan dengan itu tekuk lengan kiri dengan telapak tangan kiri mengepal di depan dada sehingga siku membentuk sudut, hempaskan ke depan siku dengan kuat dibantu dorongan telapak tangan kanan pada kepalan tangan kanan hingga menghasilkan dorongan siku yang kuat.
- 5). Kembali ke sikap sempurna



Gambar: Pukulan Melingkar

4. Tendangan

Tendangan adalah teknik serangan menggunakan kaki.

a. Tendangan lurus ke depan

Yakni teknik tendangan yang dilakukan dengan ayunan kaki ke depan lurus dari bawah ke atas dengan perkenaan punggung kaki atau ujung kaki.

Teknik melakukan:

- 1). Sikap awal, berdiri mengambil sikap sempurna, posisi kedua kaki terbentang sejajar dengan jarak satu kepala, kedua tangan mengepal berada di samping tubuh, pandangan lurus ke depan.
- 2). Angkat lutut kanan ke atas.
- 3). Hempaskan kaki kanan ke depan dari arah bawah dengan posisi telapak kaki ke arah depan.
- 4). Tarik kaki kanan dan kembali ke sikap sempurna.
- 5). Angkat lutut kiri ke atas.
- 6). Hempaskan kaki kiri ke depan dari arah bawah dengan posisi telapak kaki ke arah depan.
- 7). Tarik kaki kiri dan kembali ke sikap sempurna.



Gambar: Tendangan Lurus

b. Tendangan T

Tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan tendangan lurus ke samping, bagian yang digunakan adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit sehingga tubuh dan kaki membentuk huruf T.



Gambar: Tendangan T

Teknik melakukan:

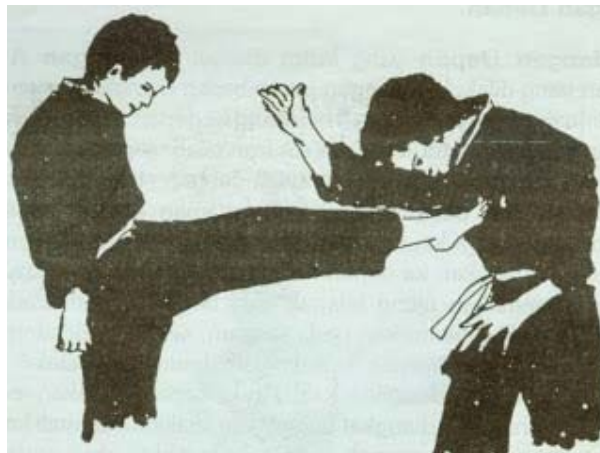
- 1). Sikap awal, berdiri mengambil sikap sempurna, posisi kedua kaki terbentang sejajar dengan jarak satu kepal, kedua tangan mengepal berada di samping tubuh, pandangan lurus ke depan;
- 2). Angkat lutut kanan dan tahan beberapa saat;
- 3). Hempaskan kaki kanan dari arah bawah ke kanan atas dengan telapak kaki/tumit sebagai tempat perkenaan sasaran, badan agak condong ke kiri;
- 4). Kembali ke sikap awal;
- 5). Angkat lutut kiri dan tahan beberapa saat;
- 6). Hempaskan kaki kiri dari arah bawah ke kiri atas dengan telapak kaki/tumit sebagai tempat perkenaan sasaran, pandangan ke arah kiri;
- 7). Kembali ke sikap awal;

c. Tendangan samping

Yakni serangan dengan menggunakan tendangan dengan lintasan ayunan kaki dari arah belakang ke samping perkenaan punggung kaki.

Teknik Melakukan:

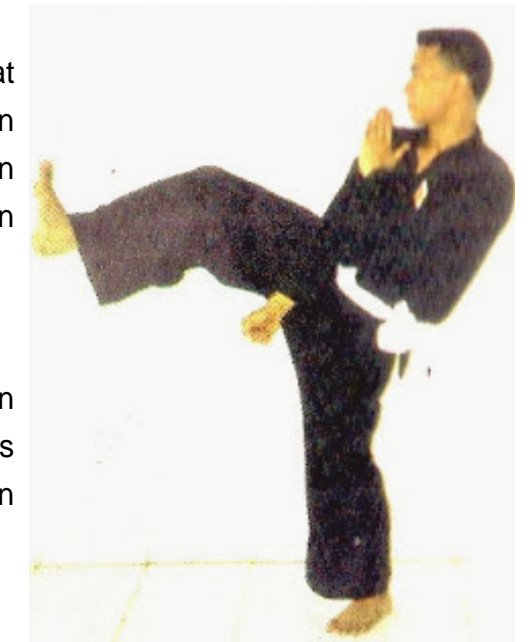
- 1). Sikap awal, berdiri mengambil sikap sempurna, posisi kedua kaki terbentang sejajar dengan jarak satu kepal, kedua tangan mengepal berada di samping tubuh, pandangan lurus ke depan;
- 2). Angkat lutut kanan dan geser agak ke samping belakang, tahan beberapa saat;
- 3). Hempaskan kaki kanan dari arah sasaran dengan lintasan dari arah belakang bawah ke depan dengan sasaran tubuh bagian bawah atau tengah dengan perkenaan punggung kaki, badan agak condong ke kiri;
- 4). Kembali ke sikap awal;
- 5). Lakukan tekniyang sama dengan kaki kiri



Gambar: Tendangan Samping

d. Tendangan Jejak

Yakni teknik tendangan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin kemudian menghempaskan kaki ke depan sasaran bagian tengah tubuh lawan dengan perkenaan bagian tumit.



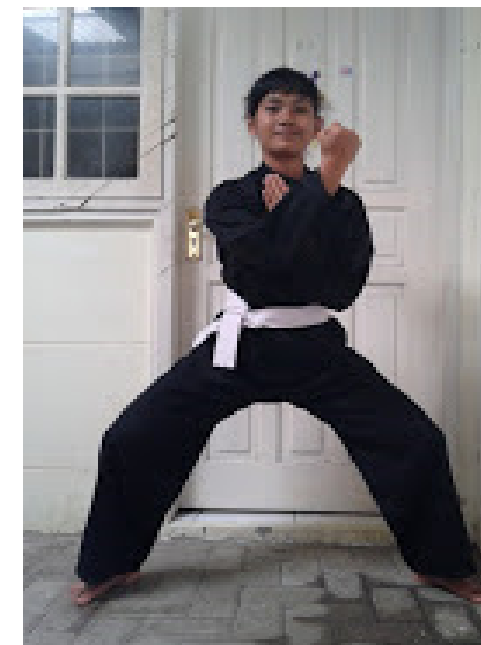
Gambar: Tendangan Jejak

5. Tangkisan

Teknik tangkisan adalah teknik yang digunakan untuk menahan serangan lawan dengan menangkis menggunakan tangan atau kaki sehingga serangan tidak mengenai sasaran membahayakan.

Tangkisan Tangan

a. Tangkisan dalam

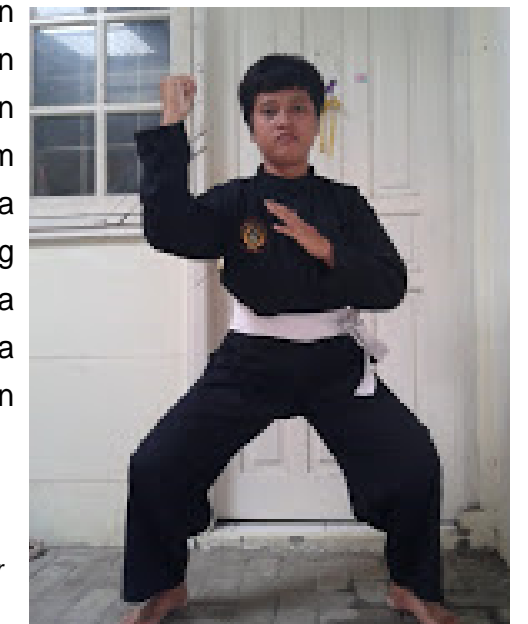


Gambar: Tendangan Dalam

Adalah menahan serangan dengan cara menggerakkan tangan dari luar ke arah dalam tubuh. Jika tangan kanan yang digunakan untuk menahan serangan maka gerakan tangan kanan ke arah kiri, sebaliknya jika tangan kiri yang digunakan untuk menahan serangan maka gerakan tangan ke arah kanan.

b. Tangkisan luar

Adalah menahan serangan dengan cara menggerakkan tangan dari dalam ke arah luar. Jika tangan kanan yang digunakan untuk menahan serangan maka gerakan tangan kanan ke arah kanan, sebaliknya jika tangan kiri yang digunakan untuk menahan serangan maka gerakan tangan ke arah kiri.



Gambar: Tangkisan Luar

c. Tangkisan atas

Adalah menahan serangan dengan cara menggerakkan tangan dari arah bawah ke atas. Tangkisan ini digunakan untuk menahan/menangkis serangan terhadap kepala.



Gambar: Tangkisan Atas

d. Tangkisan bawah



Gambar: Tangkisan Bawah

Adalah menahan serangan dengan cara menggerakkan tangan dari atas ke arah bawah. Tangkisan bawah di-gunakan untuk me-nahan serangan terhadap kemaluan.

Tangkisan Kaki

Tangkisan kaki efektif digunakan untuk menahan serangan kaki lawan ke arah tubuh bagian bawah (kaki).

Tangkisan kaki dilakukan dengan cara menggerakkan lutut ke atas sesuai dengan arah serangan lawan. Jika serangan dari arah kanan maka gunakan lutut kanan untuk menangkis serangan, sebaliknya jika serangan dari arah kiri gunakan lutut kiri untuk menangkis serangan.

Teknik tangkisan agar efektif dan efisien dipadukan dengan teknik hindaran/elakan.

6. Hindaran/Elakan

Hindaran/elakan adalah teknik gerakan yang dilakukan sedemikian rupa untuk menghindari serangan lawan sehingga serangan lawan tidak mengenai sasaran. Teknik ini dilakukan dengan cara melangkahkan kaki ke samping atau ke belakang, memiringkan tubuh ke samping atau ke belakang.

Kunci untuk dapat melakukan hindaran/elakan adalah kemampuan membaca gerakan serangan lawan serta kecepatan reaksi.

Kemampuan menghindar yang baik memungkinkan melakukan serangan balik secara cepat serta dapat dengan segera melumpuhkan lawan tanpa banyak membutuhkan energi. Serangan yang dapat dihindari membuka celah lawan kehilangan keseimbangan dan dimanfaatkan melakukan serangan balik secara efektif.

B. Rangkuman

Beladiri pencak silat memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar tersebut adalah teknik kuda-kuda, pasang, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, kuncian.

1. Kuda-kuda, adalah posisi kaki menapak serta tungkai agar posisi tubuh kokoh.
2. Sikap pasang adalah sikap siaga untuk pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.
3. Pukulan adalah teknik serangan menggunakan tangan atau siku ke arah sasaran.
4. Tendangan, adalah teknik serangan menggunakan kaki.
5. Tangkisan, adalah teknik yang digunakan untuk menahan serangan lawan dengan menangkis menggunakan tangan atau kaki sehingga serangan tidak mengenai sasaran membahayakan.
6. Hindaran/elakan adalah teknik gerakan yang dilakukan sedemikian rupa untuk menghindari serangan lawan sehingga serangan lawan tidak mengenai sasaran.

C. Penugasan

1. Tujuan
Melatih kemampuan teknik gerakan dasar beladiri pencak silat
2. Media
 - Pakaian olahraga
 - Ruang/halaman/lapangan
3. Langkah-Langkah
 - a. Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - 1) Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - 2) Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - 3) Lanjutkan dengan berlari keliling lapangan atau di jalan dengan jarak 800 -1500 meter.
 - 4) Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 10 sampai 15 menit.
 - b. Praktikkan tiap teknik gerakan mulai dari sikap kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan dengan benar!
 - c. Lakukan latihan berulang-ulang setiap teknik gerakan!
 - d. Berlatihlah bersama teman Anda secara rutin, dan saling mengoreksi teknik gerakan yang dilakukan!

D. Penilaian

Penilaian dilakukan dengan menilai praktik melakukan peragaan teknik gerakan dasar kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan secara terpisah. Indikator yang dinilai adalah ketepatan teknik gerakan, keluwesan serta efektivitas gerakan.

A. Uraian Materi

Untuk menguasai teknik gerakan beladiri dibutuhkan latihan yang intensif. Latihan intensif dilaksanakan dengan frekuensi yang banyak yakni dengan sering berlatih secara rutin, waktu latihan yang cukup, serta dengan tingkat kesungguhan yang tinggi. Teknik gerakan yang dilakukan dengan benar dan dilatih secara intensif akan menghasilkan gerakan yang efektif dan otomatis. Efektif, gerakan beladiri yang dilakukan efektif untuk membela diri yakni menghindari/mengelakkan dan mementahkan serangan lawan, efektif untuk melakukan serangan yakni melumpuhkan lawan dengan cepat. Otomatis, gerakan beladiri yang dilakukan tanpa berpikir bagaimana melakukan gerakan tetapi dapat langsung bereaksi dengan cepat terhadap situasi yang mengancam keselamatan diri.

1. Berlatih fisik

Dalam olahraga apapun kondisi fisik memegang peranan penting dan mendasar untuk tercapainya kesuksesan. Belajar teknik harus memiliki modal kesiapan fisik, oleh karena itu mempersiapkan kondisi fisik adalah suatu keharusan. Kondisi fisik yang diperlukan untuk berlatih beladiri adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan keseimbangan.

Daya tahan memungkinkan seseorang melakukan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dalam waktu yang lama. Dalam beladiri, termasuk pesilat jika memiliki daya tahan maka gerakan-gerakan pencak silat yang dilakukan baik ketika berlatih, bertanding, atau pertarungan membela diri yang sesungguhnya punya daya tahan untuk berlatih, bertanding, bertarung dalam waktu lama dengan kualitas yang konsisten tinggi. Latihan dapat dilakukan dengan berlari dengan jarak yang cukup secara rutin.

Kekuatan dalam beladiri termasuk pencak silat membuat gerakan yang dilakukan berisi dan bertenaga. Pada situasi membela diri seseorang yang kuat dapat bertahan dari serangan lawan dengan kokoh dan dapat melakukan serangan dengan tenaga yang kuat untuk melumpuhkan lawan. Latihan yang intensif yang melatih gerakan anggota tubuh berulang-ulang dan rutin dapat memperkuat bagian-bagian tubuh.

Kelincahan dan kelenturan perlu dimiliki dengan berlatih. Kelincahan dan kelenturan membuat gerakan-gerakan yang dilakukan efektif baik dalam menghindar, menangkis, atau menyerang dan akan menyulitkan lawan.

Keseimbangan yang baik juga membuat seseorang tidak mudah dijatuhkan, dan selalu dapat berdiri dan bertahan dengan posisi yang kokoh. Dalam beladiri, termasuk pesilat harus memiliki keseimbangan yang baik tidak saja untuk bertahan tetapi juga pada saat menyerang, tidak akan mudah kehilangan keseimbangan badan ketika serangan berhasil dihindarkan lawanda selalu dapat bersiap untuk beraksi terhadap segala kemungkinan yang akan terjadi.

2. Berlatih Teknik Gerakan Dasar

Untuk menguasai teknik-teknik gerakan seperti yang dipaparkan pada Kegiatan Belajar 2 di atas, diperlukan latihan secara kontinyu dan penuh kesungguhan.

a. Berlatih sikap kuda-kuda

- 1). Latihan mengambil sikap posisi kuda-kuda satu persatu (kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda silang depan, kuda-kuda silang belakang) secara benar dan koreksi sendiri atau saling koreksi antar teman-teman kelompok belajar Anda dari sikap sempurna kemudian mengambil posisi kuda-kuda. Koreksi dapat dilakukan dengan menguji kekokohan sikap kuda-kuda Anda dengan meminta teman Anda untuk menendang dengan punggung telapak kaki ke arah tungkai bawah.
- 2). Lakukan berulang-ulang untuk setiap posisi kuda-kuda dengan aba-aba, coba minta teman Anda untuk menyerang kaki Anda untuk mengetahui kekokohan sikap kuda-kuda yang Anda lakukan.
- 3). Lakukan berubah-ubah dari satu posisi kuda-kuda ke posisi kuda-kuda yang lain dengan aba-aba. Lakukan dari aba-aba pelan kemudian cepat untuk melatih kecepatan reaksi.

b. Berlatih sikap pasang

- 1). Latihan mengambil sikap pasang atas, pasang tengah, dan pasang bawah satu per satu berulang-ulang dengan aba-aba.
- 2). Latihan posisi sikap pasang berpasangan dengan teman Anda dan minta teman Anda menyerang dengan memukul dari atas ke arah kepala, ke arah tengah badan, dan ke arah tungkai secara urut dengan aba-aba.
- 3). Latihan posisi sikap pasang berpasangan teman Anda seperti latihan 2) di atas tetapi serangan yang dilakukan secara acak.

c. Berlatih pukulan tangan lurus

- 1). Latihan dari sikap awal kemudian memukul dengan tangan mengepal lurus ke depan. Lakukan berulang dengan tangan kanan dan kiri bergantian menggunakan aba-aba.
- 2). Latihan dari sikap awal kemudian memukul dengan pangkal telapak tangan lurus kedepan. Lakukan berulang dengan tangan kanan dan kiri bergantian menggunakan aba-aba.

d. Berlatih pukulan/serangan dengan siku

- 1). Berlatih dari sikap awal kemudian menyerang menggunakan siku kanan dan kembali ke sikap awal, menyerang dengan siku kiri dan kembali kesikapawal.
- 2). Berlatih menyerang dengan siku kanan dan kiri bergantian tanpa kembali ke sikap awal tetapi dengan melangkah ke depan secara bergantian.

e. Berlatih tendangan

- 1). Berlatih tendangan lurus ke depan, dari sikap sempurna lakukan teknik tendangan lurus ke depan berulang-ulang bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.
- 2). Berlatih tendangan ke samping, dari sikap sempurna lakukan gerakan teknik tendangan ke samping kanan dan kiri dengan tumit/telapak kaki berulang-ulang dan bergantian antara tendangan ke kiridan ke kanan.
- 3). Berlatih tendangan ke samping, dari sikap sempurna lakukan gerakan teknik tendangan ke samping kanan dan kiri dengan punggung kaki berulang-ulang dan bergantian antara tendangan ke kiridan ke kanan.

f. Berlatih tangkisan

- 1). Berlatih tangkisan tangan
 - a). Latihan teknik gerakan tangkisan luar tangan kanan dan kiri berulang-ulang dan bergantian.
 - b). Latihan teknik gerakan tangkisan luar dan dalam berpasangan dengan teman Anda menyerang memukul lurus.Lakukan berulang-ulang dan bergantian dengan pasangan/teman berlatih Anda.
 - c). Latihan teknik gerakan teknik tangkisan atas dan tangkisan bawah berulang-ulang bergantian.
 - d). Latihan teknikgerakan tangkisan atas dan tangkisan bawah berpasangan dengan teman Anda menyerang dengan memukul atau menendang bagian atas dan bawah tubuh. Lakukan latihan berulang-ulang dan bergantian dengan pasangan teman berlatih Anda.

2). Berlatih tangkisan kaki

- a). Latihan melakukan gerakan tangkisan kaki tanpa lawan dengan kaki kanan dan kaki kiri berulang-ulang bergantian.
- b). Latihan melakukan gerakan tangkisan kaki kanan dan kaki kiri berpasangan/ dengan teman Anda menyerang kaki dengan kaki. Lakukan bergantian dengan pasangan/teman berlatih Anda.

g. Berlatih hindaran/elakan

- 1). Latihan teknik gerakan menghindar dengan menggeser tubuh ke kiri dan ke kanan bergantian dengan cepat berulang-ulang.
- 2). Latihan teknik gerakan menghindar menggunakan sansak yang diayun dengan menggeser tubuh/kepala ke kiri dan ke kanan, atau ke belakang berulang-ulang.
- 3). Latihan teknik gerakan menghindar berpasangan dengan teman Anda. Lakukan latihan menghindar dari pukulan teman pasangan berlatih, bergantian.antara penyerang dan pengelak/penghindar.

3. Berlatih teknik gerakan terangkai

Pertarungan sesungguhnya untuk membela diri terjadi banyak gerakan yang dilakukan secara terangkai antara mengelak,menangkis, memukul, menendang sesuai dengan situasi. Oleh karena itu berlatih melakukan teknik gerakan secara terangkai harus dilakukan setelah masing-masing gerak dikuasai.

a. Latihan gerakan terangkai tanpa pasangan

- 1). Lakukan latihan teknik gerakan secara terangkai dari pengambilan sikap awal, kuda-kuda, memukul menggunakan tangan, menangkis, menyerang menggunakan kaki, menangkis secara urut. Lakukan berulang-ulang.
- 2). Lakukan latihan teknik gerakan terangkai tersebut dengan berbagai jenis pukulan, tendangan, dan elakan/tangkisan secara acak dan berulang-ulang.

b. Latihan gerakan terangkai berpasangan

- 1). Lakukan latihan gabungan teknik gerakan menyerang, menangkis, menendang, secara terangkai berpasangan dengan teman Anda. Lakukan dengan aba-aba yang pelan sehingga ada saat berhenti ketika saat kontak serangan dan tangkisan.
- 2). Lakukan latihan gabungan teknik gerakan menyerang dan bertahan secara terangkai dengan aba-aba secara cepat.

B. Rangkuman

Kemampuan dasar beladiri pencak silat diperoleh melalui proses latihan yang benar dan dilakukan secara rutin. Latihan teknik gerakan dasar pencak silat dapat dikuasai dengan didasari penyiapan fisik yang baik dengan latihan fisik. Latihan fisik yang dilakukan adalah untuk melatih daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan keseimbangan. Fisik yang baik maka akan mendukung dalam berlatih penguasaan teknik gerakan secara baik pula.

Teknik gerakan untuk dapat dikuasai secara baik mesti dilakukan dengan latihan berulang-ulang, rutin dan serius. Jika itu dilakukan maka akan menghasilkan gerakan-gerakan yang efektif dan terjadi otomatisasi. Gerakan yang efektif, dilakukan dengan pengerahan tenaga yang kecil tetapi menghasilkan efek yang besar dalam melumpuhkan lawan,. Gerakan yang otomatis, dilakukan tanpa harus berpikir lagi dalam melakukan gerakan dan dapat bereaksi secara cepat dan tepat terhadap situasi yang mengancam.

C. Penugasan

1. Tujuan

Melatih kemampuan teknik gerakan dasar beladiri pencaksilat

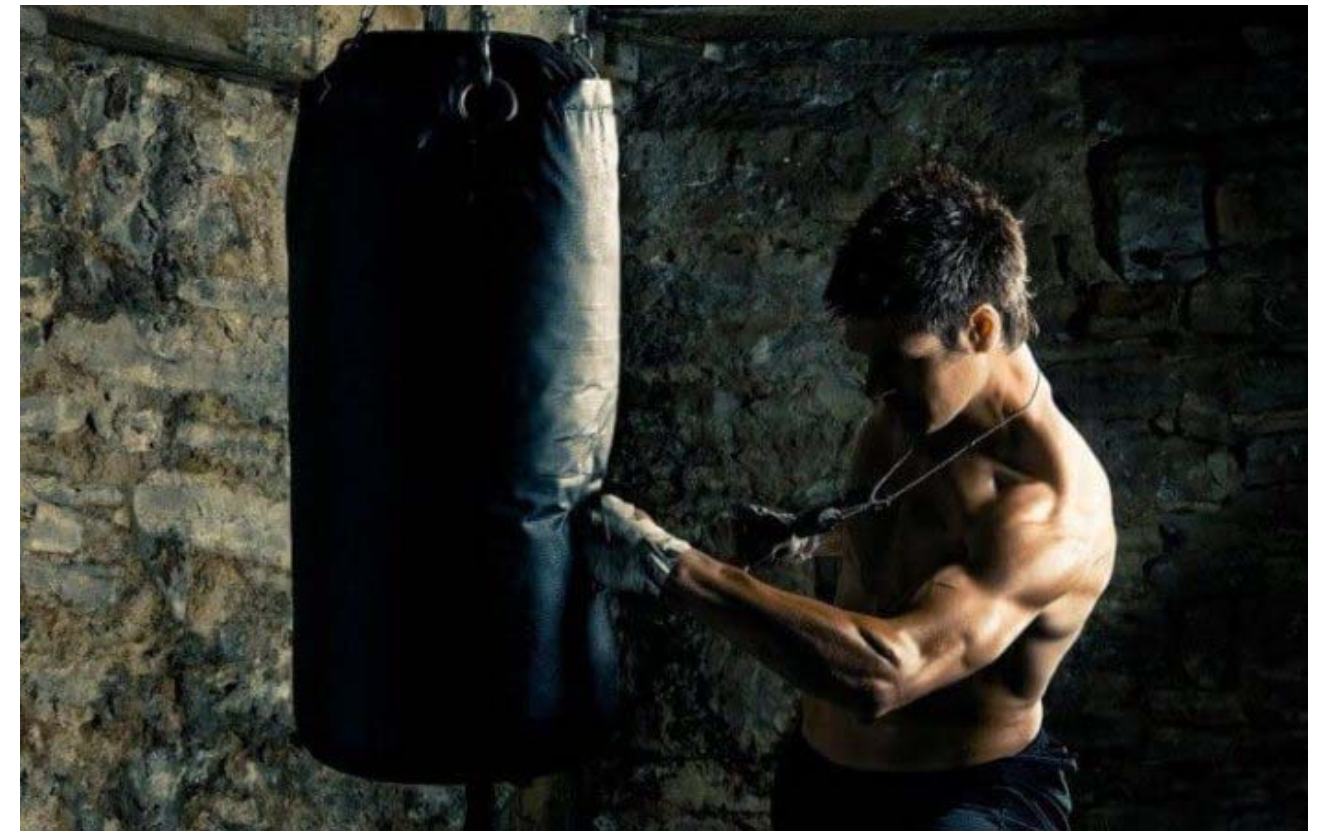
2. Media

- Pakaian olahraga
- Ruang/halaman/lapangan
- Sansak

3. Langkah-Langkah

- Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - Lanjutkan dengan berlari keliling lapangan atau di jalan dengan jarak 800 -1500 meter.
 - Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 10 sampai 15 menit.

- Berlatihlah dengan teman-teman/kelompok belajar Anda mempraktikkan teknik-teknik gerakan secara rutin!
- Berlatih sendiri pukulan, tendangan dengan sasaran sansak.



- Berlatihlah berpasangan dengan mempraktikkan teknik-teknik gerakan menyerang dan bertahan berulang-ulang secara rutin!
- Berlatihlah dengan mempraktikkan teknik menyerang dan bertahan secara mandiri seolah-olah menghadapi lawan atau pertarungan bayangan!
- Lakukan saling koreksi terhadap teknik gerakan yang dilakukan ketika berlatih dengan teman-teman Anda!

D. Penilaian

Penilaian dilakukan dengan menilai praktik melakukan teknik gerakan dasar kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan secara berpasangan dengan saling menyerang dan bertahan. Indikator yang dinilai adalah ketepatan teknik gerakan, keluwesan serta efektivitas gerakan.

Daftar Pustaka

- Bebbi Okara. (2010). Cabang Olahraga Populer: Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri. Bina Muda. Jakarta.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Fekum Ariesbowo Werdihartohadi. (2008). Menjadi Pesilat. Be Champion. Bandung.
- <https://www.facebook.com/notes/pandeka-cupak/titik-titik-fatal-di-tubuh-manusia/362748090455224/>. Diunduh tanggal 30 Nopember 2017.
- <http://pencaksilat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendangan>. Diunduh tanggal 14 Desember 2017.
- <https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/> . Diunduh tanggal 14 Desember 2017.
- <https://silanesia.com/pencak-silat/>. Diunduh tanggal 14 Desember 2017.
- <https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2017/01/teknik-dasar-pencak-silat-beserta-gambar-gambar.html>. Diunduh tanggal 7 Desember 2017.

Sumber Gambar

- Gambar: Sasaran titik fatal sasaran serangan menggunakan tangan, lutut, dan kaki.
Sumber: <http://www.hipwee.com/tips/9-gerakan-bela-diri-yang-wajib-cewek-kuasai-agar-terhindar-dari-kejahatan-saat-sendirian-di-jalan/>
- Gambar: Kuda-kuda depan
Sumber: <https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>
- Gambar: Kuda-kuda belakang
Sumber: <https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>
- Gambar: Kuda-kuda samping
Sumber: <https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>
- Gambar: Kuda-kuda silang
Sumber: <https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>
- Gambar: Pukulan Bandul
Sumber: <https://silanesia.com/pencak-silat/>

Gambar: Pukulan Bandul

Sumber: <https://silanesia.com/pencak-silat/>

Gambar: Pukulan Melingkar

Sumber: <https://silanesia.com/pencak-silat/>

Gambar: Tendangan Lurus

Sumber: <http://pencaksilat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendangan>

Gambar: Tendangan Samping

Sumber: <http://pencaksilat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendangan>

Gambar: Tendangan Samping

Sumber: <http://pencaksilat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendangan>

Gambar: Tendangan Jejak

Sumber: <http://pencaksilat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendangan>

Gambar: Tangkisan Dalam

Sumber: <https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2017/01/teknik-dasar-pencak-silat-beserta-gambar-gambar.html>

Gambar: Tangkisan Luar

Sumber: <https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2017/01/teknik-dasar-pencak-silat-beserta-gambar-gambar.html>

Gambar: Berlatih dengan sansak, sangat efektif untuk melatih kecepatan dan kecepatan teknik pukulan, tendangan, hindaran.

Sumber: <https://silanesia.com/pencak-silat/>

