BAB 4

Gerak Dasar Bela Diri



Pernahkah kalian melihat bela diri pencak silat? Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia. Pada pelajaran ini, kalian akan belajar teknik dasar bela diri dan mempraktikkannya. Ayo kita belajar sikap kerja sama, percaya diri, disiplin, sopan santun, menghargai orang lain, takwa kepada Tuhan YME, dan sportif dalam pencak silat. Jangan lupa berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.

Isi Materi

A. Pukulan
B. Tendangan
C. Tangkisan
D. Elakan
E. Hindaran
F. Pola Langkah dalam Pencak Silat


BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4


BAB 5

A. Pukulan

1. Pukulan ke Arah Depan

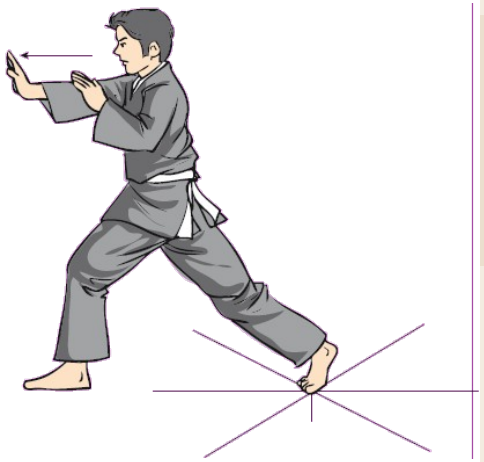
a. Pukulan Lurus



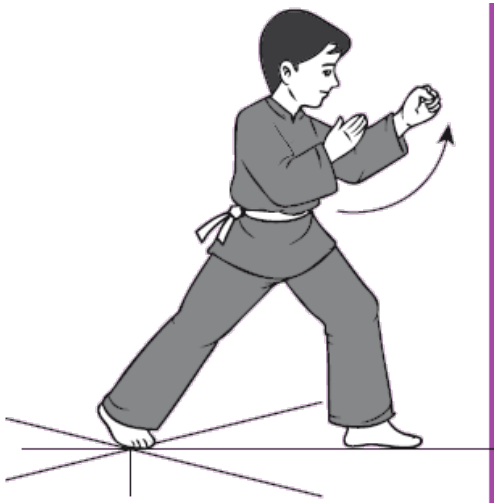
b. Pukulan Bandul



c. Pukulan Tebak



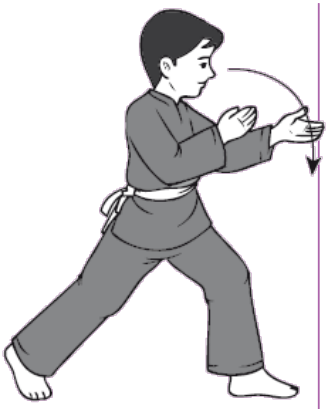
2. Pukulan Tangan dari Bawah



a. Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk, kaki yang lain lurus ke belakang.

b. Salah satu tangan melakukan pukulan dengan ujung jari dan tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat.

3. Pukulan Tangan dari Atas



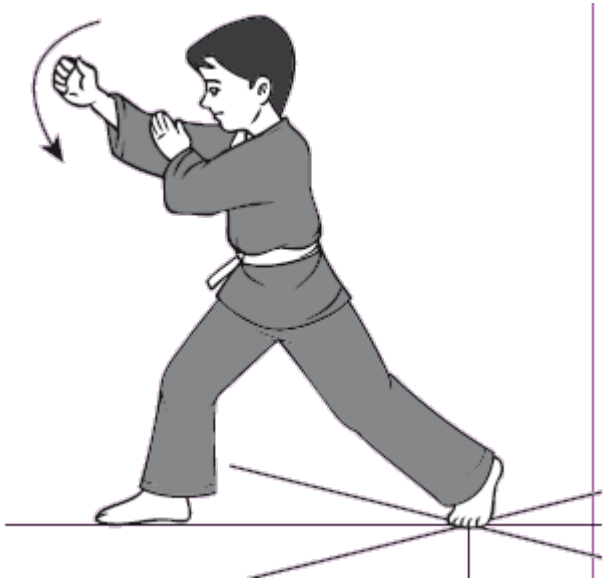
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda arah serong.

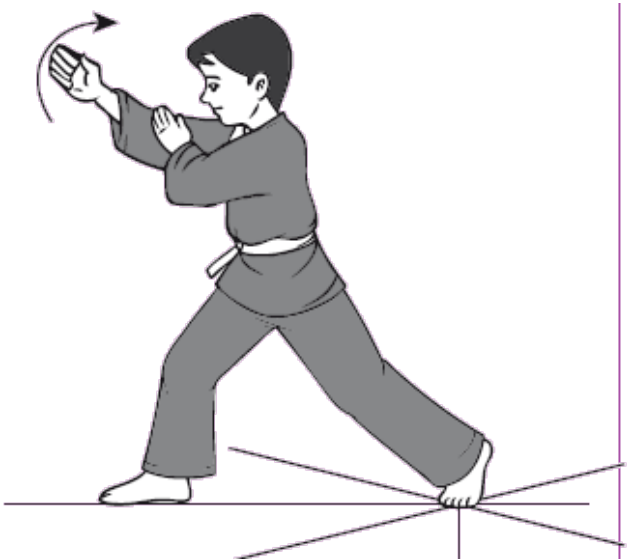
b. Gerakan pukulan dengan sisi telapak tangan, tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap ke depan.

4. Pukulan Tangan dari Samping

a. Pukulan Tampar



b. Pukulan Kepret




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

B. Tendangan

1. Tendangan Gajul Depan



2. Tendangan Sabit/Tendangan C



3. Tendangan Jejak/Tendangan A



4. Tendangan Samping/Tendangan T




BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4


BAB 5

C. Tangkisan

1. Tangkisan Dalam



Gerakan tangkisan dari luar ke arah dalam sejajar dengan bahu.

2. Tangkisan Luar



Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu. Digunakan untuk menangkis pukulan arah dada, bahu dan wajah.

3. Tangkisan Atas



Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan.

4. Tangkisan Bawah



Tangkisan dari atas ke bawah, menggunakan kuda-kuda samping pandangan ke depan atau ke arah datangnya pukulan atau tendangan.


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

D. Elakan

1. Elakan Bawah



2. Elakan Atas



3. Elakan Samping



4. Elakan Belakang



5. Elakan Belakang Berputar



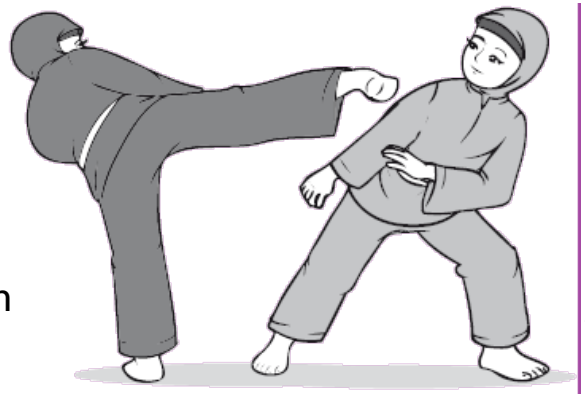
E. Hindaran

1. Hindar Hadap



Hindaran hadap dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki ke depan samping dan posisi tangan siap di depan badan.

2. Hindar Sisi



Hindaran sisi dilakukan dengan memindahkan satu kaki ke samping badan merendah dan tangan siap di depan dada.

3. Hindar Angkat Kaki



Hindaran angkat kaki dilakukan dengan menggunakan salah satu atau kedua kaki untuk menghindari serangan bawah.

4. Hindar Kaki Silang



Salah satu kaki dipindahkan ke belakang dengan posisi kaki silang dan badan direndahkan serta posisi tangan siap di depan dada.


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

F. Pola Langkah dalam Pencak Silat

1. Pola Langkah Lurus

a. Awali gerakan dari posisi salah satu kuda-kuda, agar lebih mudah gunakan kuda-kuda depan (kaki kiri di depan),

b. Geser kaki kanan ke depan melewati kaki kiri,

c. Sikap tangan mengepal di pinggang atau membentuk sikap pasang.

2. Pola Langkah Zig-Zag (Gergaji)

a. Dimulai dari posisi tegak atau salah satu kuda-kuda.

b. Geser kaki kanan ke arah serong kanan.

c. Gerakan kaki kiri merapat ke kaki kanan kemudian lanjutkan dengan gerakan serong ke kiri.

d. Kemudian gerakan kaki kanan merapat ke kaki kiri dan lanjutkan gerakan serong ke kanan.

e. Gerakan dilakukan secara berulang, tangan mengepal di pinggang atau dalam sikap pasang.

3. Pola Langkah U (Ladam)

a. Awali gerakan dengan sikap tegak.

b. Geser kaki kanan ke samping kanan kemudian diikuti kaki kiri dan di rapatkan.

c. Kaki kiri maju ke depan sejajar dengan kaki kanan.

d. Geser kembali kaki kiri ke kaki kanan lalu rapatkan.

e. Tari kaki kiri ke arah kiri dan diikuti oleh kaki kanan lalu dirapatkan, kaki kanan maju ke depan sejajar kaki kiri.

f. Tangan mengepal di pinggang atau membentuk sikap pasang.

4. Pola Langkah Segitiga

a. Awali dengan kuda-kuda tengah atau depan.

b. Geser kaki kanan ke samping kanan.

c. Geser kaki kiri rapat dengan kaki kanan kemudian maju ke depan serong kiri.

d. Geser kaki kanan ke kaki kiri dan bawa kaki kiri ke belakang atau posisi awal.

e. Geser kaki kanan ke kaki kiri dan geser kaki kanan ke samping kanan.











5. Pola Langkah Segi Empat

a. Sikap awal dengan sikap tegak atau kuda-kuda tengah.
b. Geser kanan ke samping kanan, diikuti kaki kiri dirapatkan.
c. Kemudian kaki kiri maju ke depan sejajar kaki kanan.
d. Geser kaki kanan merapat dengan kaki kiri, putar kaki kiri ke belakang dan geser kaki kanan ke samping kanan.
e. Geser kaki kiri ke kaki kanan dan geser ke depan.
f. Geser kaki kanan ke kaki kiri dan geser kaki kanan ke samping kanan (posisi awal).

6. Pola Langkah S

a. Geser kaki kanan ke arah kanan, diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan.
b. Geser kaki kiri ke depan, sehingga sejajar kaki kanan.
c. Geser kaki kanan ke kaki kiri dan geser ke samping membentuk kuda-kuda tengah.
d. Geser kaki kiri ke kaki kanan dan bawa ke depan arah kiri, geser kaki kanan ke kaki kiri dan geser ke kanan.
e. Untuk langkah mundur lakukan cara kebalikannya.


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5