BAB 4

Bela Diri (Pencak Silat)



Pernahkah kalian melakukan aktivitas pencak silat? Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat sudah dipelajari dan diwariskan secara turun temurun dari nenek moyang kepada generasi penerus. Selain menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan, pencak silat juga merupakan warisan budaya yang harus dilestarikan.

Isi Materi

A. Pukulan dan Pola langkah (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif)

B. Tendangan dan Arah Gerakan (Variasai dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif)

C. Tangkisan dan Pukulan (Variasi dan Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif)

D. Elakan dan Tendangan (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif)





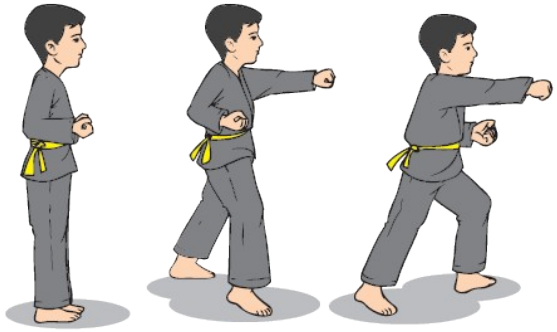




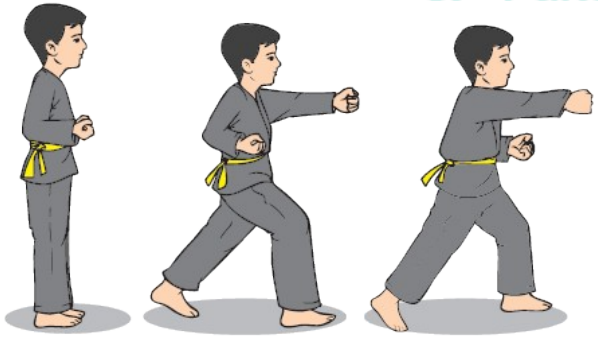


A. Pukulan dan Pola langkah (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif)

1. Pukulan Depan dengan Pola Langkah Zig-zag



2. Pukulan Tegak dengan Pola Langkah Lurus



3. Pukulan Melingkar dengan Pola Langkah Lurus




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

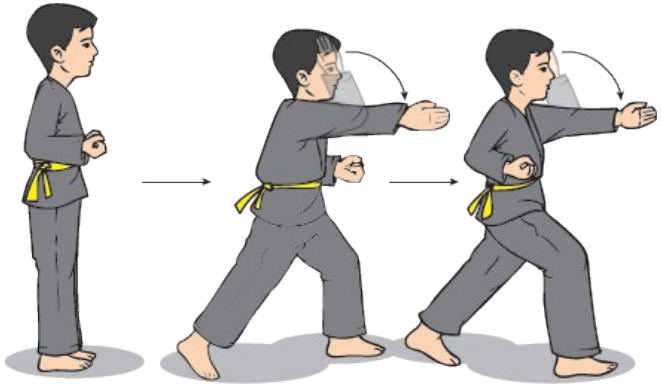
BAB 5

4. Pukulan Bandul dengan Pukulan U



a. Berdiri dengan posisi kuda-kuda tengah.
b. Kedua telapak tangan mengepal di samping pinggang.
c. Lakukan pukulan bandul (pukulan dari bawah ke atas), kombinasikan dengan menggunakan pola langkah U.
d. Saat memukul siku-siku sedikit ditekuk, kepalan tangan menghadap ke atas.
e. Arah sasarannya adalah perut lawan.
f. akukan pukulan dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri secara bergantian.
g. Lakukan pula dengan langkah U ke samping kiri

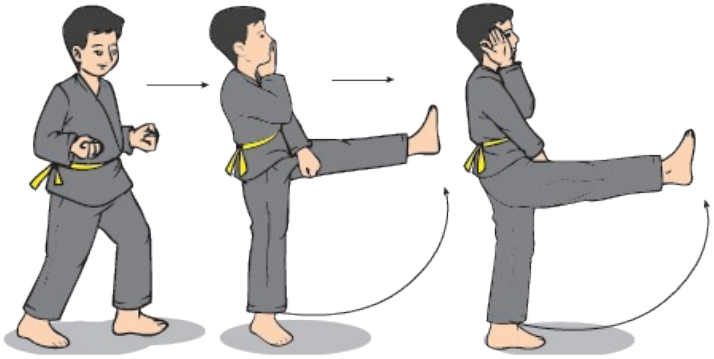
5. Tebasan dengan Pola Langkah Lurus



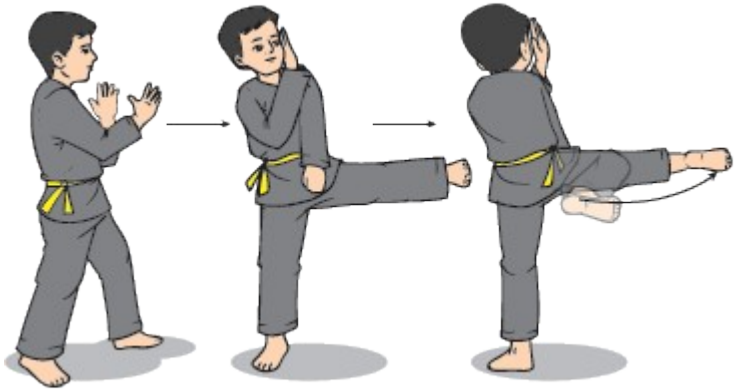
a. Berdiri dengan menggunakan kuda-kuda tengah.
b. Kedua telapak tangan mengepal di samping pinggang.
c. Angkat tangan mu ke atas dengan posisi telapak tangan terbuka dan jari-jari rapat.
d. Ayunkan tanganmu serong ke bawah,

B. Tendangan dan Arah Gerakan (Variasai dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif)

1. Tendangan Depan dengan Pola Langkah Lurus



2. Tendangan Samping atau Tendangan T dengan Pola Langkah Zig-zag




BAB 1

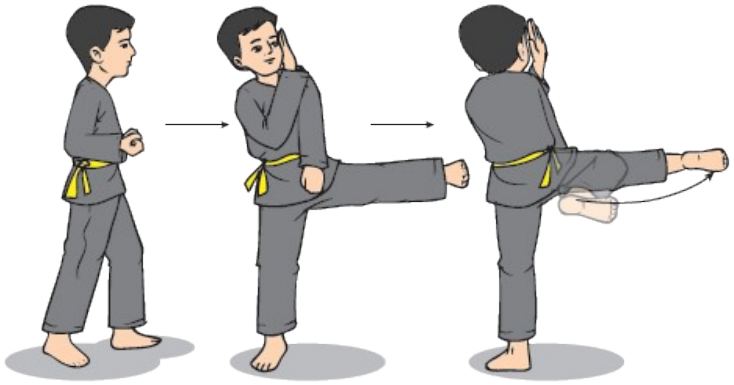
BAB 2

BAB 3

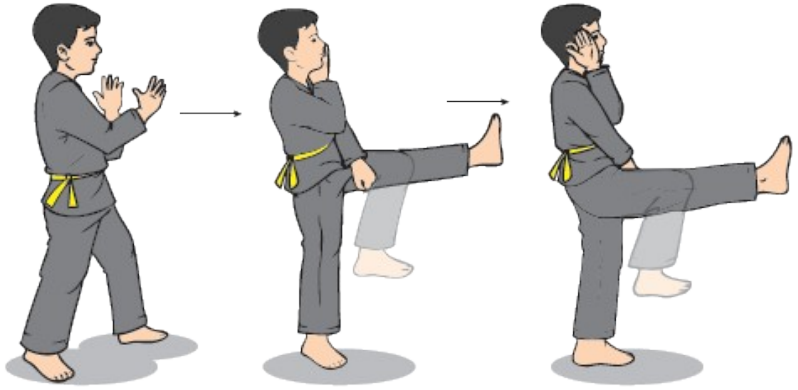
BAB 4

BAB 5

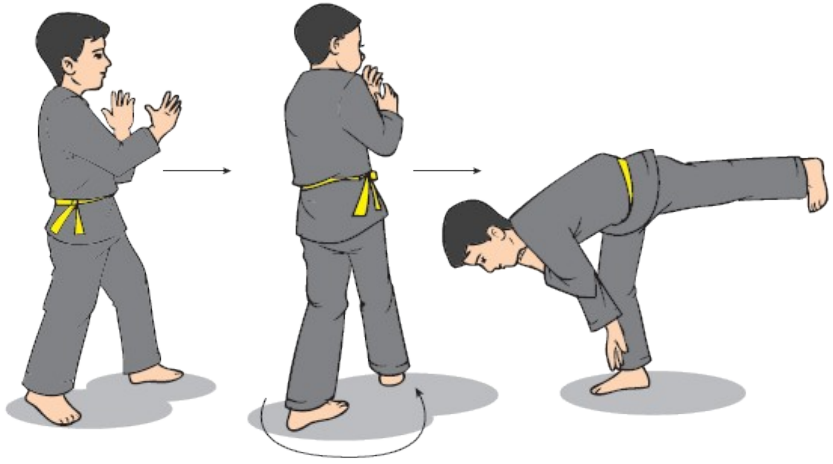
3. Tendangan Sabit atau Tendangan C dengan Pola Langkah Zig-zag



4. Tendangan Jejak dengan Pola Langkah Lurus



5. Tendangan Belakang dengan Pola Langkah Berputar




BAB 1

BAB 2

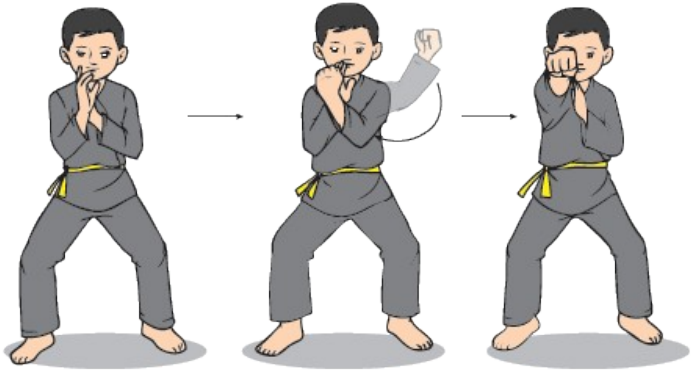
BAB 3

BAB 4

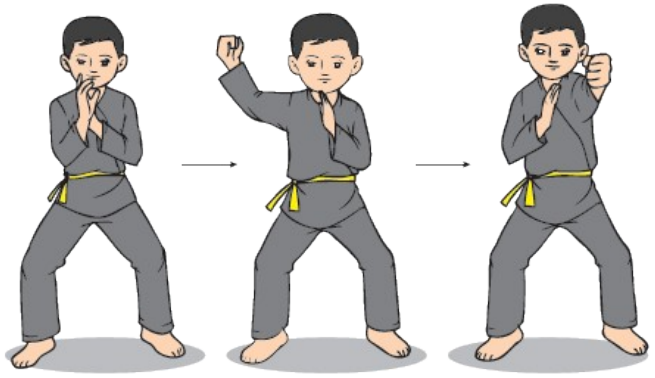
BAB 5

C. Tangkisan dan Pukulan (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif)

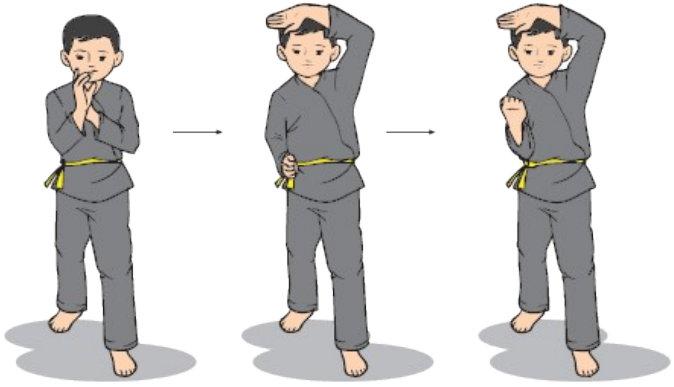
1. Tangkisan Dalam dengan Pukulan Depan



2. Tangkisan Luar dengan Pukulan Tegak

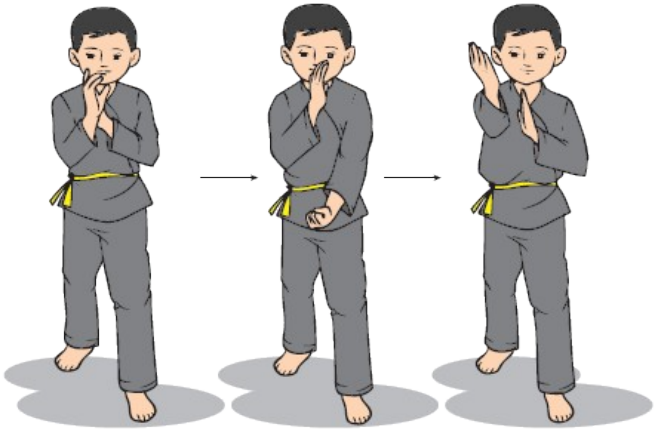


3. Tangkisan Atas dengan Pukulan Bandul

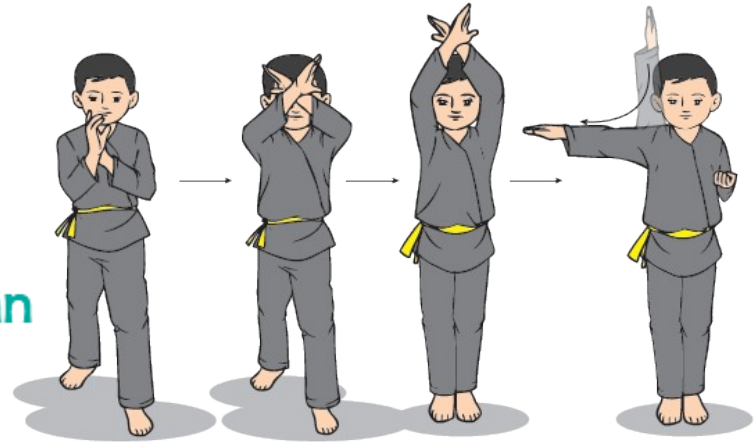


BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

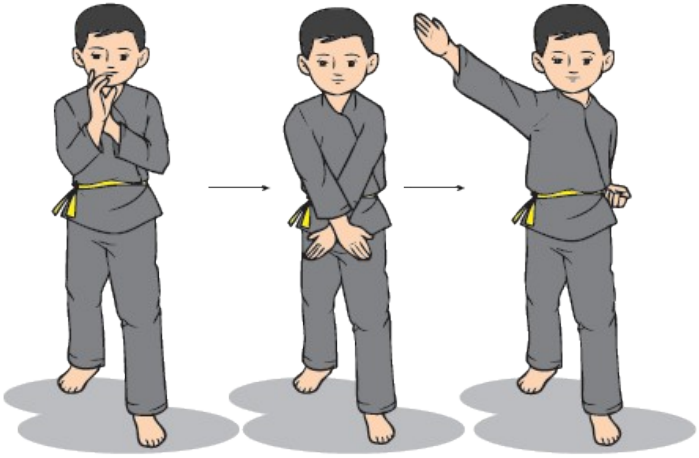
4. Tangkisan Bawah dengan Pukulan Tebasan



5. Tangkisan Silang Atas dengan Tebangan



6. Tangkisan Silang bawah dengan Tamparan




BAB 1

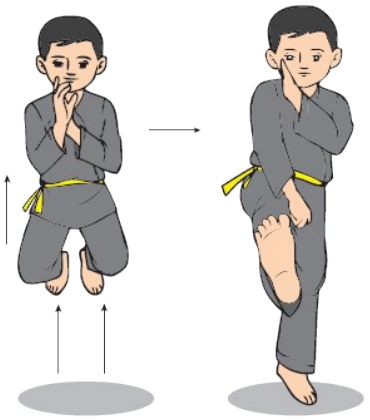
BAB 2

BAB 3

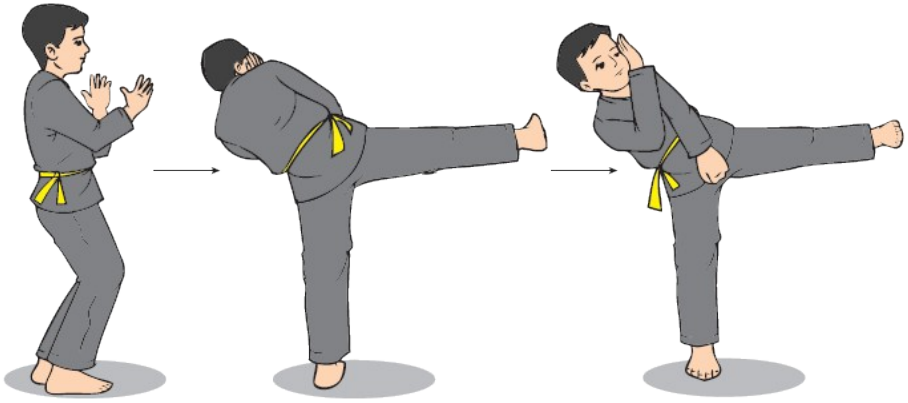
BAB 4

BAB 5

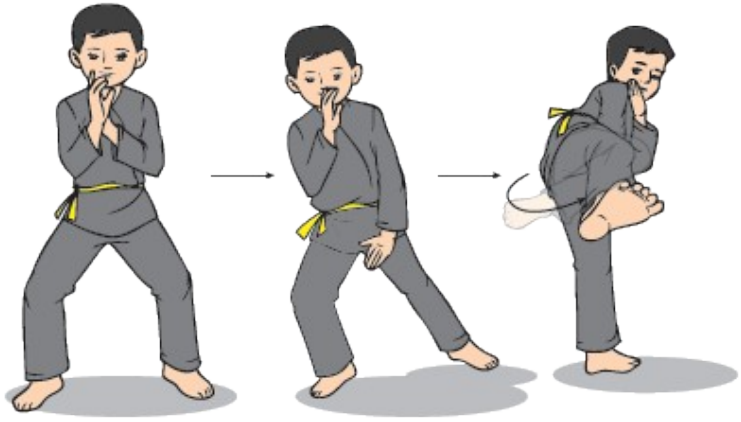
D. Elakan dan Tendangan (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif)



1. Elakan Atas degan Tendangan Depan
2. Elakan Bawah dengan Tendangan Samping



3. Elakan Samping dengan Tendangan Sabit




BAB 1

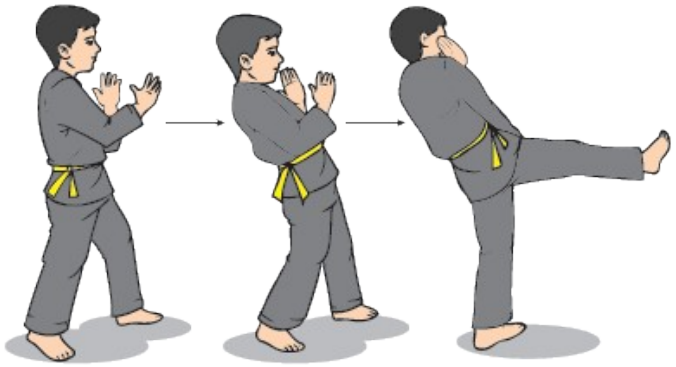
BAB 2

BAB 3

BAB 4

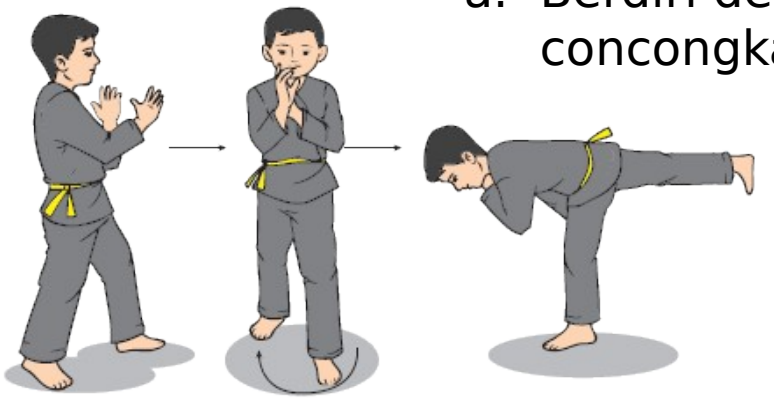
BAB 5

4. Elakan Belakang dengan Tendangan Jejak



a. Berdiri dengan kuda-kuda depan, sedikit condongkan badan ke depan.
b. Tangan dalam sikap pasang.
c. Saat terjadi serangan liukkan badanmu ke belakang.
d. Tangan selalu dalam posisi siap dan waspada.
e. Kemudian lakukan tendangan jejak menggunakan kaki kanan, posisi tangan kanan mengepal melindungi alat vital dan tangan kiri terbuka di depan dada.
f. Lakukan gerakan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.

5. Elakan Belakang Putar dengan Tendangan Belakang



a. Berdiri dengan kuda-kuda depan, sedikit concongkan badan ke depan.
b. Tangan dalam sikap pasang.
c. Saat terjadi serangan putar badan ke belakang.
d. Tangan selalu dalam posisi siap dan waspada.
e. Kemudian lakukan tendangan belakang.


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5