

PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DALAM PJO

- Teknik dasar pencak silat
- Pengenalan dan praktik jurus
- Modifikasi media pembelajaran
- Strategi pembelajaran yang aman, aktif, dan menyenangkan

Latar Belakang

Pembelajaran Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya bangsa Indonesia yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran PJOK.

Pembelajaran pencak silat tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga mengembangkan:

- Disiplin dan tanggung jawab
- Kepercayaan diri
- Sportivitas
- Pengendalian diri
- Kerja sama
- Penghargaan terhadap budaya bangsa

Prinsip utama: pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan mengutamakan keselamatan.

Materi Pokok Pencak Silat

Materi dapat dikelompokkan menjadi:

- **Sikap dasar**
 - Sikap siap
 - Sikap pasang
 - Sikap kuda-kuda
- **Gerak dasar**
 - Pola langkah
 - Pukulan
 - Tendangan
 - Tangkisan
 - Elakan/hindaran
- **Rangkaian gerak**
 - Kombinasi teknik
 - Jurus sederhana
- **Nilai karakter**
 - Disiplin
 - Sportivitas
 - Percaya diri
 - Pengendalian diri

Sikap Dasar

1. Sikap siap

- Posisi tubuh siap melakukan gerakan dengan keseimbangan dan konsentrasi.

2. Sikap pasang

- Posisi awal untuk melakukan serangan, pertahanan, atau perpindahan gerak.

3. Kuda-kuda

- Berfungsi sebagai dasar keseimbangan tubuh.
- Contohnya:
 - Kuda-kuda depan
 - Kuda-kuda belakang
 - Kuda-kuda tengah
 - Kuda-kuda samping
- **Poin penting:** posisi kaki, lutut, pusat berat badan, dan keseimbangan harus diperhatikan.
-

Pola Langkah

Pola langkah merupakan dasar perpindahan posisi dalam pencak silat.

Contoh latihan:

- Langkah maju
- Langkah mundur
- Langkah samping
- Langkah serong
- Langkah membentuk pola tertentu

Metode latihan

Guru dapat memberikan tanda berupa:

- Lingkaran
- Garis
- Angka
- Panah
- Kotak
- Peserta didik mengikuti pola yang telah dibuat.
-

Teknik Pukulan

Beberapa teknik pukulan dasar yang dapat dikenalkan:

- Pukulan depan/lurus
- Pukulan bandul
- Pukulan samping

Hal yang perlu diperhatikan:

- Sikap awal benar
- Keseimbangan tubuh
- Arah gerakan
- Posisi tangan
- Gerakan kembali ke posisi siap
- Tidak melakukan kontak keras dengan teman

Catatan pembelajaran:

- gunakan sasaran berupa target/pad, bukan tubuh teman.
-

Teknik Tendangan

Teknik tendangan dasar dapat meliputi:

- Tendangan depan
- Tendangan samping
- Tendangan belakang

Tahapan latihan:

- Sikap awal → angkat kaki → lakukan gerakan → kembali ke posisi awal.
- Untuk pemula, latihan dapat dilakukan **tanpa sasaran manusia** menggunakan target yang aman dan sesuai kemampuan.

Teknik Tangkisan

Tangkisan merupakan gerakan pertahanan untuk menghadapi serangan.

- Contoh:
- Tangkisan dalam
- Tangkisan luar
- Tangkisan atas
- Tangkisan bawah

Fokus pembelajaran

Peserta didik memahami:

- Arah datangnya serangan
- Arah tangkisan
- Posisi tubuh
- Keseimbangan
- Koordinasi tangan dan kaki

Elakan/Hindaran

Elakan atau hindaran dilakukan dengan memindahkan posisi tubuh agar terhindar dari serangan.

Contoh latihan:

- Hindaran ke samping
- Hindaran ke belakang
- Hindaran dengan perubahan posisi

Model latihan:

- guru memberikan stimulus berupa arah gerakan, kemudian siswa merespons dengan gerakan hindaran yang sesuai.

Jurus dalam Pencak Silat

Jurus adalah rangkaian gerak pencak silat yang dilakukan secara terstruktur.

Dalam pembelajaran sekolah, jurus dapat diperkenalkan secara bertahap melalui kombinasi teknik dasar.

Contoh rangkaian jurus sederhana:

- Sikap pasang → kuda-kuda → langkah maju → pukulan → tangkisan → tendangan depan → kembali ke sikap pasang.
- Guru dapat mengembangkan rangkaian sesuai:
- Tingkat kelas
- Kemampuan siswa
- Tujuan pembelajaran
- Alokasi waktu
- Kondisi sarana dan prasarana

Contoh Jurus Sederhana untuk Siswa

Rangkaian 1

1. Sikap siap
2. Kuda-kuda depan
3. Pukulan depan
4. Tangkisan luar
5. Langkah ke samping
6. Tendangan depan
7. Kembali ke sikap pasang

Rangkaian 2

1. Sikap pasang
2. Langkah maju
3. Pukulan
4. Hindaran ke samping
5. Tangkisan
6. Tendangan depan
7. Sikap akhir

- **Catatan:** jurus pembelajaran bukan untuk pertarungan, tetapi untuk melatih penguasaan gerak, koordinasi, keseimbangan, dan ekspresi gerak.

Modifikasi Media Pembelajaran

Media asli

Target/pad

Cone

Matras

Garis lapangan

Sasaran tendangan

Penanda langkah

Target pukulan

Video pembelajaran

Media modifikasi

Kardus bekas dilapisi busa

Botol plastik berisi sedikit pasir/air

Karpet/alas yang aman

Lakban/selotip

Bantal tebal

Kertas warna

Balon/kertas target

HP + proyektor/TV

Modifikasi Media: "Papan Langkah Silat"

Alat:

- Kardus
- Kertas warna
- Spidol
- Lakban

Cara membuat:

1. Potong kardus menjadi beberapa bagian.
2. Beri tanda angka 1 – 10.
3. Buat tanda arah menggunakan panah.
4. Susun di lantai.
5. Siswa mengikuti instruksi langkah guru.

Manfaat:

- Melatih pola langkah
- Meningkatkan koordinasi
- Membantu siswa memahami arah
- Membuat pembelajaran lebih menarik

Modifikasi Media: Target Pukulan

Bahan:

- Kardus
- Spons/busap
- Kain bekas
- Lakban

Cara membuat:

1. Bentuk kardus menjadi target.
2. Lapis bagian depan dengan busa.
3. Bungkus dengan kain.
4. Beri tanda sasaran.
5. Guru/teman memegang target dengan posisi aman.

Variasi:

- Target diberi angka:
- Merah = 1
- Kuning = 2
- Biru = 3
- Guru menyebutkan warna/angka dan siswa melakukan gerakan ke arah target.
-

Modifikasi Media: "Botol Cone"

Botol plastik bekas dapat digunakan sebagai pengganti cone.

Cara:

- Gunakan botol plastik bekas.
- Isi sedikit air atau pasir agar tidak mudah roboh.
- Beri warna/tanda berbeda.
- Susun menjadi lintasan.

Aktivitas:

- Lari kecil → langkah samping → zig-zag → kuda-kuda → kembali ke posisi awal.
- Media ini menggabungkan unsur kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan teknik pencak silat.

Media Digital

Teknologi sederhana juga dapat digunakan.

- **Contoh:**

- Video demonstrasi teknik
- Slow-motion gerakan
- QR Code materi
- Presentasi PowerPoint
- Kamera HP untuk merekam gerakan
- Video analisis gerak
- Kuis digital

Model pembelajaran:

- **Lihat → Tiru → Praktik → Rekam → Evaluasi → Perbaiki**
- Peserta didik dapat melihat kembali rekaman gerakannya untuk mengetahui bagian yang perlu diperbaiki.
-

Model Pembelajaran Berbasis Stasiun

Buat beberapa pos/stasiun latihan.

Stasiun 1

- Kuda-kuda dan sikap pasang

Stasiun 2

- Pola langkah

Stasiun 3

- Pukulan

Stasiun 4

- Tangkisan

Stasiun 5

- Tendangan

Stasiun 6

- Rangkaian jurus
- Siswa berpindah stasiun setiap beberapa menit.
- **Keuntungan:** aktivitas siswa meningkat dan waktu tunggu menjadi lebih sedikit.
-

Contoh Permainan Pembelajaran

"Lampu Lalu Lintas Silat"

- Guru menggunakan tiga warna:
-  Hijau → langkah maju
-  Kuning → sikap pasang
-  Merah → berhenti/kuda-kuda

Pengembangan:

- Guru dapat menambahkan kartu:
- Biru → tangkisan
- Putih → hindaran
- Oranye → tendangan depan
- Permainan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

Keselamatan Pembelajaran

Keselamatan harus menjadi prioritas.

- Lakukan pemanasan terlebih dahulu.
- Pastikan area latihan tidak licin.
- Beri jarak antarpeserta didik.
- Gunakan media yang tidak keras/tajam.
- Hindari kontak keras antarsiswa.
- Teknik diperagakan secara bertahap.
- Sesuaikan tingkat kesulitan dengan kemampuan siswa.
- Guru melakukan pengawasan selama praktik.
- Pendinginan dilakukan setelah aktivitas.

Pencak silat di sekolah = belajar gerak dan karakter, bukan berkelahi.

Asesmen

1. Pengetahuan

- Contoh:
- Apa fungsi kuda-kuda?
- Sebutkan teknik dasar pencak silat.
- Apa yang dimaksud sikap pasang?

2. Keterampilan

- Penilaian:
- Ketepatan gerak
- Keseimbangan
- Koordinasi
- Kelancaran rangkaian
- Sikap awal dan akhir

3. Sikap

- Disiplin
- Percaya diri
- Sportivitas
- Kerja sama
- Tanggung jawab
- Pengendalian diri
-

Rubrik Penilaian Keterampilan

• Aspek	4	3	2	1
• Kuda-kuda	Sangat tepat	Tepat	Cukup	Perlu bimbingan
• Pola langkah	Sangat lancar	Lancar	Cukup	Belum lancar
• Pukulan	Sangat tepat	Tepat	Cukup	Belum tepat
• Tangkisan	Sangat tepat	Tepat	Cukup	Belum tepat
• Tendangan	Sangat tepat	Tepat	Cukup	Belum tepat
• Jurus bimbingan	Sangat lancar	Lancar	Cukup	Perlu

Diferensiasi Pembelajaran

Siswa dengan kemampuan tinggi

- Rangkaian gerak lebih kompleks
- Menjadi demonstrator
- Membuat variasi jurus

Siswa kemampuan sedang

- Berlatih rangkaian standar
- Menggunakan media target

Siswa yang membutuhkan bantuan

- Mengurangi jumlah gerakan
- Memperlambat tempo
- Menggunakan tanda visual
- Mendapat pendampingan teman/guru

Tujuan: semua siswa mendapatkan kesempatan berhasil.

Contoh Skenario Pembelajaran 3 × 45Menit

Pendahuluan — 10 menit

- Salam dan apersepsi
- Menjelaskan tujuan
- Pemanasan

Kegiatan inti — 65 menit

- Demonstrasi teknik: 10 menit
- Latihan teknik dasar: 15 menit
- Latihan berbasis stasiun: 20 menit
- Penyusunan jurus sederhana: 10 menit
- Demonstrasi kelompok: 5 menit

Penutup — 10 menit

- Pendinginan
- Refleksi
- Evaluasi
- Penguatan nilai karakter
-

Refleksi untuk MGMP

Pertanyaan diskusi:

1. Bagaimana mengajarkan pencak silat tanpa membutuhkan sarana mahal?
2. Media apa yang paling mudah dibuat di sekolah masing-masing?
3. Bagaimana memastikan pembelajaran tetap aman?
4. Bagaimana memodifikasi pembelajaran untuk siswa dengan kemampuan berbeda?
5. Bagaimana memanfaatkan teknologi sederhana dalam pembelajaran pencak silat?
6. Bagaimana mengintegrasikan nilai karakter melalui pencak silat?

Kesimpulan

1. Pembelajaran pencak silat di sekolah dapat dikembangkan secara:

Aman → Aktif → Kreatif → Kontekstual → Menyenangkan

Guru tidak harus bergantung pada peralatan standar. Dengan kreativitas, **barang bekas dan lingkungan sekitar dapat dimodifikasi menjadi media pembelajaran yang efektif.**

Yang paling penting adalah:

- Tujuan pembelajaran jelas
- Teknik diajarkan bertahap
- Media aman
- Aktivitas siswa tinggi
- Ada asesmen
- Nilai karakter terintegrasi

Kalimat penutup presentasi

"Guru yang kreatif tidak menunggu sarana lengkap; guru mampu mengubah keterbatasan menjadi peluang pembelajaran."

PEMBELAJARAN PENCAK SILAT

WARISAN BUDAYA BANGSA, BELA DIRI UNTUK MASA DEPAN



PENGERTIAN

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang merupakan warisan budaya bangsa. Pencak silat bukan hanya tentang beladiri, tetapi juga tentang budi pekerti, disiplin, dan pengendalian diri.



NILAI-NILAI PENCAK SILAT



Keimanan dan Ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa



Sikap hormat dan menghargai orang lain



Kejujuran dan sportivitas



Disiplin dan tanggung jawab



Percaya diri dan pantang menyerah



SIKAP PESILAT

- 1 Sikap hormat (salam pembuka)
- 2 Sikap siap (kuda-kuda)
- 3 Sikap pasang (kewaspadaan)
- 4 Sikap tenang dan penuh konsentrasi



TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

1 KUDA-KUDA



Sikap dasar untuk menjaga keseimbangan dan kesiapan.

2 POLA LANGKAH



Gerakan kaki untuk berpindah posisi dengan lincah.

3 PUKULAN



Serangan dengan menggunakan kepalan tangan.

4 TENDANGAN



Serangan dengan menggunakan tungkai kaki.

5 TANGKISAN



Teknik menangkis serangan lawan untuk bertahan dan membalas.

MANFAAT PENCAK SILAT

- ✓ Menyehatkan jasmani dan rohani
- ✓ Membentuk karakter yang kuat
- ✓ Melatih disiplin dan konsentrasi
- ✓ Meningkatkan percaya diri
- ✓ Melestarikan budaya bangsa



TATA TERTIB DALAM LATIHAN

- ✓ Datang tepat waktu
- ✓ Berpakaian rapi dan sopan
- ✓ Berdoa sebelum dan sesudah latihan
- ✓ Menghormati pelatih dan teman
- ✓ Menjaga kebersihan dan keamanan tempat latihan



MELATIH DIRI, MENJAGA BUDI, MEMBANGGAKAN NEGERI
SATU JIWA, SATU RASA, PENCAK SILAT UNTUK INDONESIA!

