

# MEDIA PEMBELAJARAN PENCAK SILAT SMK KELAS X

Pengayaan materi dan video pembelajaran lebih luas dapat diakses melalui tautan link ini

<https://sites.google.com/view/media-pembelajaran-penck-silat/halaman-muka>

## Pencak Silat

Merupakan olahraga beladiri yang mengandung nilai-nilai seni tradisional dari Indonesia. Pencak silat adalah gerak keindahan dengan menghindar yang disertakan gerakan.



## Teknik dasar pencak silat

1. Kuda-kuda
2. Pukulan
3. Tendangan
4. Tangkisan



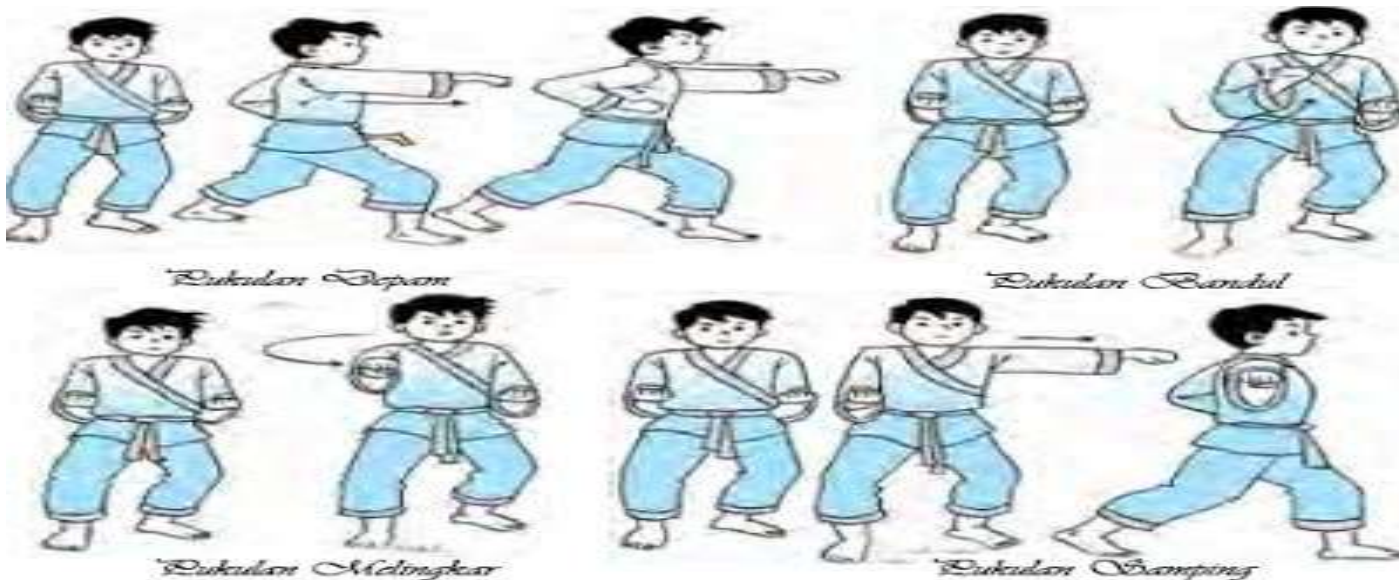
## 1. Kuda-kuda

**Kuda-kuda** adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki **dalam** keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang **Pencak Silat**. **Kuda-Kuda** juga dipergunakan sebagai latihan dasar **Pencak Silat** untuk memperkuat otot-otot kaki



## 2. Pukulan Pencak Silat

Pukulan dalam Pencak Silat merupakan salah satu teknik serangan yang harus dikuasai, pukulan lurus merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan salahsatu tangan dengan memukul lurus ke arah depan, sasaran dari pukulan lurus ini adalah bagian dada dari lawan, sedangkan tangan yang satunya menutup arah Point yaitu pada bagian perut ke atas.



### 3. Tendangan Pencak silat

Tendangan pencak silat terdiri dari 4 jenis tendangan yakni

1. tendangan lurus
2. Tendagan sabit
3. Tendangan T
4. Tendangan belakang



## 4. Tangkisan

**Tangkisan** adalah pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan. **Tangkisan dalam pencak silat** terdiri atas: **tangkisan dalam, luar, atas, dan bawah**

