

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMKS SINAR HUSNI 2 TR
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / I (satu)
Materi Pokok	: Pencak Silat
Alokasi Waktu	: 90 Menit (2 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran berbasis *Discovery Learning* dengan metode komando, diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa dapat:

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat
- Setelah berdiskusi peserta didik dapat menjelaskan konsep keterampilan gerak pukulan lurus seni dan olahraga beladiri pencak silat serta menghasilkan gerakan yang efektif.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan keterampilan pukulan lurus gerak seni dan olahraga beladiri pencak silat serta menghasilkan gerakan yang efektif.

B. Media Pembelajaran dan Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, *Whatsapp Grup*, *Google meet*

Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMK Kelas X dan Internet.

C. Materi Ajar

Sikap kuda-kuda, Pukulan pencak silat, Tangkisan dan Tendangan pencak silat

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi pencak silat

- Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :
 1. Panduan melakukan pemanasan <https://www.youtube.com/watch?v=HztjIMwiN64>
 2. Pukulan pencak silat <https://www.youtube.com/watch?v=qQjPczTWTwM>
 3. Tendangan pencak silat <https://www.youtube.com/watch?v=tfvIv7V-obY>

➤ Hand Out

Pembelajaran Pencak Silat

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

- Hendaknya sebelum aktivitas pencak silat menyiapkan diri dengan melepas alas kaki terlebih dahulu
- Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cedera. Adapun panduan melakukan pemanasan dapat di lihat pada link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=HztjIMwiN64>

2. Manfaat

Manfaat yang diperoleh dengan mempelajari pencak silat, selain dapat meningkatkan kemampuan fisik juga dapat melindungi diri dari gangguan luar.

3. Jenis Latihan pembelajaran Pencak Silat

Sikap kuda-kuda



Sikap kuda-kuda merupakan pondasi awal dalam melakukan gerakan pencak silat. Setiap perlakuan gerakan baik itu pukulan maupun tendangan pencak silat selalu diawali dengan gerakan kuda-kuda. Sikap kuda-kuda ada 2 jenis yaitu sikap kuda-kuda serang dan kuda-kuda bertahan. Adapun tahapan dalam melakukan sikap kuda-kuda diantaranya :

1. Sikap awal berdiri tegak lurus kaki rapat
2. Buka kaki selebar mungkin dengan mengepalkan tangan letakkan disamping pinggang/ atau dalam kudak-kuda serang tarik salah satu kaki kebelakang.
3. Badan dalam posisi tegak dengan pandangan kedepan

Pukulan Pencak silat



Pukulan merupakan berbagai teknik serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponen utamanya. Dalam olahraga pencak silat, teknik pukulan ini terbagi menjadi beberapa jenis yang sering digunakan di antaranya pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran. Dan berikut ini penjelasan terkait teknik dasar pukulan tersebut.

- 1) Sikap kaki kuda-kuda tengah.
- 2) Kedua belah tangan menyilang depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.
- 3) Ayunkan tangan yang memukul ke depan dengan kepala telungkup.
- 4) Tangan yang satu lagi tetap menutup badan sendiri.
- 5) Lakukan dengan mengubah/mengganti tangan yang memukul. link youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=qQjPczTWTwM>

Tendangan Pencak Silat



merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerangan.

Adapun pelaksanaan tendangan pencak silat sebagai berikut :

1. Dengan melakukan kuda-kuda tengah, salah satu kaki ditarik kebelakang
2. Mengangkat kaki setinggi pinggang
3. Menedang kearah depan dengan sasaran tertentu, yakni dada. Link youtube pelaksanaan tendatang pencak silat

<https://www.youtube.com/watch?v=tfvIv7V-obY>

E. Nilai yang terkandung dalam pembelajaran pencak silat

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai adalah :

- Sportif : Dalam melakukan kegiatan siap menerima kekalahan ataupun kemenangan
- Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan esuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

**Mengetahui,
Kepala SMKS SINAR HUSNI 2 TR**

**Helvetia, September 2020
Guru PJOK**

Drs. Marwan Sinurat

Syafrizal, S.Pd.