



Lestarikan Pencak Silat (Seni Bela Diri)

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017



Lestarikan Pencak Silat (Seni Bela Diri)

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip *flexible learning* sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan pusat kurikulum dan perbukuan kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Petunjuk Penggunaan Modul

Tujuan yang Diharapkan Setelah Belajar Modul

Pengantar Modul

Unit 1. Seni Olahraga Asli Indonesia

□ Uraian materi :

- Seni bela diri asli asal Indonesia
- Sejarah pencak silat di Indonesia
- Aliran dan perguruan pencak silat di Indonesia

□ Penugasan 1

Unit 2. Tangkas dan Mahir Bersilat Fisik

□ Uraian materi :

- Pemanasan dan pendinginan pada olahraga pencak silat
- Teknik dasar pencak silat
- Sarana prasarana latihan olahraga pencak silat (lapangan, alat/sarana olahraga)
- Aturan baku olahraga pencak silat.

□ Penugasan 1

□ Penugasan 2

Unit 3. Latih Tanding Pencak Silat

□ Uraian materi :

- Teknik gerak dasar dan variasi olahraga pencak silat.
- Aturan baku (nasional/internasional) olahraga pencak silat (jumlah pemain, ketentuan olahraga, dll)
- Sarana dan prasarana untuk olahraga pencak silat yang diperlukan
- Pemanasan sebelum bertanding
- Praktik olahraga pencak silat dengan mengikuti aturan

□ Penugasan 1

□ Penugasan 2

□ Penugasan 3

Rangkuman

Daftar Pustaka



LESTARIKAN PENCAK SILAT

A. Deskripsi Modul

Modul 2 ini berjudul “Shuttecock/Kock Menari Indah di Udara (Bulutangkis)” merupakan materi belajar Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penulisan modul ini dikembangkan sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan dalam cabang olahraga sepak bola. Dalam modul ini akan dibahas beberapa materi sebagai berikut:

- ❑ **Unit 1:** Perjalanan Sang Legenda Bulutangkis
- ❑ **Unit 2:** Latihan Bulutangkis untuk Pemula
- ❑ **Unit 3:** Ayo Bermain Bulutangkis

Kompetensi yang diharapkan setelah siswa mempelajari modul ini antara lain:

1. Menyebutkan jenis dan manfaat dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat
2. Mendiskusikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat
3. Menjelaskan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.
4. Menjelaskan aturan umum permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.
5. Mengomunikasi-kan jenis dan manfaat dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat.
6. Mengomunikasikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat
7. Melatihkan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat.
8. Mempraktikkan aturan umum permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.

9. Mengidentifikasi variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.
10. Mengidentifikasi variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.
11. Melatihkan variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat.
12. Mempraktikkan variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.

B. Petunjuk Penggunaan Modul

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah:

1. Mempelajari modul mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tingkatan III Derajat Terampil I Kelas VII sampai dengan VIII.
2. Menggunakan alat dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
3. Menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
4. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
5. Mampu mempraktekkan tugas yang diberikan.

C. Tujuan Modul

Setelah mempelajari Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tingkatan III Derajat Terampil I Kelas VI sampai dengan VIII.

Peserta didik memahami :

- Pengertian seni beladiri asli asal Indonesia
- Sejarah pencak silat di Indonesia
- Aliran dan perguruan pencak silat di Indonesia.
- Pemanasan dan pendinginan pada olahraga pencak silat
- Teknik dasar pencak silat
- Sarana prasarana latihan olahraga pencak silat (lapangan, alat/sarana olahraga)
- Aturan baku olahraga pencak silat.

- Teknik gerak dasar dan variasi olahraga pencak silat.
- Aturan baku (nasional/internasional) olahraga pencak silat.
- Sarana prasarana untuk olahraga pencak silat yang diperlukan.
- Pemanasan sebelum bertanding.

Peserta didik dapat mengetahui dan mempraktekkan

- Olahraga pencak silat dengan mengikuti aturan
- Pemanasan sebelum memulai latihan

D. Pengantar Modul

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni bela diri telah lama wujud dan pada mulanya ia berkembang di medan pertempuran sebelum secara perlahan-lahan apabila peperangan telah berkurangan dan penggunaan senjata moden mula digunakan secara berleluasa, seni bela diri mula berkembang dikalangan mereka yang bukannya anggota tentara tetapi merupakan orang awam.

Boleh dikatakan seni bela diri terdapat di merata-merata di dunia ini dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang sama ada secara tempatan atau diubah sesuai dari pada seni bela diri luar yang meresap masuk.

Bagaimanapun kemudahan perhubungan dan komunikasi yang ada pada masa ini memudahkan perkembangan ide dan seni bela diri tidak lagi terhadang di tanah asalnya tetapi telah berkembang ke seluruh dunia. Seni bela diri juga terbahagi kepada beberapa jenis daripada seni tempur bersenjata tajam, senjata tidak tajam seperti kayu, dan seni tempur tangan kosong.

7 Seni Bela Diri Asli Indonesia adalah seperti berikut:

- 1) Pencak Silat
- 2) Tarung Derajat
- 3) Merpati Putih
- 4) Silek Minangkabau
- 5) Cimande
- 6) Perisai Diri
- 7) Bakti Negara

Modul ini fokus seni bela diri Pencak silat.

UNIT 1

Seni Olahraga Asli Indonesia

Uraian Materi

Seni beladiri asli asal Indonesia

1. Pencak Silat



Pencak Silat, bela diri ini kini telah mulai menyebar ke seluruh dunia. Saat ini induk organisasi Pencak Silat, yaitu PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa) sudah tercatat ada 33 Organisasi Pencak silat di dunia. Silat juga menjadi cabang olah raga resmi yang dipertandingkan di ajang SEA Games.

Silat berasal dari budaya Suku Melayu, yaitu penduduk pesisir Sumatra dan semenanjung Malaka. Perkembangan dan penyebaran silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum Ulama, seiring dengan penyebaran agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara. Catatan historis ini dinilai otentik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Kala itu pencak silat telah diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau-surau. Silat lalu berkembang dari sekedar ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah. Disamping itu juga pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual.

2. Tarung Derajat



Tarung Derajat merupakan seni bela diri full body contact yang praktis dan efektif berasal dari Indonesia, diciptakan oleh Achmad Dradjat. Ia mengembangkan teknik melalui pengalamannya dari setiap pertarungan di jalanan pada tahun 1960-an di Bandung.

Tarung Derajat secara resmi diakui sebagai olahraga nasional dan digunakan sebagai pelatihan dasar oleh TNI Angkatan Darat. “Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk”, semboyan Tarung Derajat. “BOX!” adalah salam persaudaraan diantara anggota Tarung Derajat. Tarung Derajat menekankan pada agresivitas serangan dalam memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas pada teknik itu saja, bantingan, kunci, dan sapuan kaki

juga termasuk dalam metode pelatihannya. Tarung Derajat dijuluki sebagai “BOXER”. Praktisi Tarung Derajat disebut “Petarung”.

3. Merpati Putih



Merpati Putih (MP) merupakan salah satu perguruan pencak silat bela diri Tangan Kosong (PPS Betako) dan merupakan salah satu aset budaya bangsa, mulai terbentuk aliran jenis beladiri ini pada sekitar tahun 1550-an dan perlu dilestarikan serta dikembangkan selaras dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi dewasa ini. Saat ini MP merupakan salah satu anggota Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) dan Martial Arts Federation For World Peace (MAFWP) serta Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa atau PERSILAT (International Pencak Silat Federation).

Arti dari Merpati Putih itu sendiri adalah suatu singkatan dalam bahasa Jawa, yaitu: Mersudi Patitising Tindak Pusakane Titising Hening yang dalam bahasa Indonesia berarti “Mencari sampai mendapat Kebenaran dengan Ketenangan” sehingga diharapkan seorang Anggota Merpati Putih akan menyelaraskan hati dan pikiran dalam segala tindakannya. Selain itu PPS Betako Merpati Putih mempunyai motto: “Sumbangsihku tak berharga, namun Keikhlasanku nyata”.

4. Silek Minangkabau



Silek Minangkabau atau silat Minangkabau adalah seni beladiri yang dimiliki oleh masyarakat Minangkabau, Sumatera Barat, Indonesia yang diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Masyarakat Minangkabau memiliki tabiat suka merantau semenjak beratus-ratus tahun yang lampau. Untuk merantau tentu saja mereka harus memiliki bekal yang cukup dalam menjaga diri dari hal-hal terburuk selama di perjalanan atau di rantau, misalnya diserang atau dirampok orang. Di samping sebagai bekal untuk merantau, silek penting untuk pertahanan nagari terhadap ancaman dari luar.

5. Cimande



Pencak Silat aliran Cimande pertama kali diciptakan dari seorang Kyai bernama Mbah Kahir. Mbah Kahir adalah seorang pendekar Pencak Silat yang disegani. Pada pertengahan abad ke XVIII (kira-kira tahun 1760), Mbah Kahir pertama kali memperkenalkan kepada murid-muridnya jurus silat. Oleh karena itu, ia dianggap sebagai Guru pertama silat Cimande.

6 . Perisai Diri



Perisai Diri merupakan salah satu organisasi olahraga beladiri yang menjadi anggota IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia di bawah KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Perisai Diri menjadi salah satu dari sepuluh perguruan silat yang mendapat predikat Perguruan Historis karena mempunyai peran besar dalam sejarah terbentuk dan berkembangnya IPSI.

Perisai Diri didirikan secara resmi pada tanggal 2 Juli 1955 di Surabaya, Jawa Timur. Pendirinya adalah almarhum RM Soebandiman Dirdjoatmodjo, putra bangsawan Keraton Paku Alam. Sebelum mendirikan Perisai Diri secara resmi, beliau melatih silat di lingkungan Perguruan Taman Siswa atas permintaan pamannya, Ki Hajar Dewantoro.

Teknik silat Perisai Diri mengandung unsur 156 aliran silat dari berbagai daerah di Indonesia ditambah dengan aliran Shaolin (Siauw Liem) dari negeri Tiongkok. Pesilat diajarkan teknik beladiri yang efektif dan efisien, baik tangan kosong maupun dengan senjata. Metode praktis dalam Perisai Diri adalah latihan Serang Hindar yang mana menghasilkan motto "Pandai Silat Tanpa Cedera".

7. Bakti Negara



Bakti Negara adalah aliran dan perguruan pencak silat Bali yang berpedoman pada ajaran Hindu Dharma masyarakat Bali Tri Hita Karana. Bakti Negara dibentuk pada 31 Januari 1955 di Banjar Kaliungu Kaja, Denpasar, Bali oleh empat pendekar mantan pejuang kemerdekaan Indonesia: pendekar Anak Agung Rai Tokir, I Bagus Made Rai Keplag, Anak Agung Meranggi, Sri Empu Dwi Tantra, dan Ida Bagus Oka Dewangkara.

Sejarah pencak silat di Indonesia

➤ SEJARAH

Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Asal mula ilmu bela diri di nusantara ini kemungkinan berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak, misalnya seperti dalam tradisi suku Nias yang hingga abad ke-20 relatif tidak tersentuh pengaruh luar. Tradisi silat diturunkan secara lisan dan menyebar dari mulut ke mulut, diajarkan dari guru ke murid, sehingga catatan tertulis mengenai asal mula silat sulit ditemukan. Sejarah silat dikisahkan melalui legenda yang beragam dari satu daerah ke daerah lain. Legenda Minangkabau, silat (bahasa Minangkabau: *silek*) diciptakan oleh Datuk Suri Diraja dari Pariangan, Tanah Datar di kaki Gunung Marapipada abad ke-11.

Silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian yang luas yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malaka, serta berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan *lingua franca* bahasa Melayu di berbagai daerah di Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan pulau-pulau lain-lainnya yang juga mengembangkan beladiri ini. Beberapa organisasi silat nasional antara lain adalah *Ikatan Pencak Silat Indonesia* (IPSI) di Indonesia, *Persekutuan Silat Kebangsaan Malaysia* (PESAKA) di Malaysia, *Persekutuan Silat Singapore* (PERSIS) di Singapura, dan *Persekutuan Silat Brunei Darussalam* (PERSIB) di Brunei. Telah tumbuh pula puluhan perguruan-perguruan silat di Amerika Serikat dan Eropa. Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olah raga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam SEA Games.

➤ PENCAK SILAT DI DUNIA

Pencak Silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olah raga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa, atau The International Pencak Silat Federation). Pencak silat sedang dipromosikan oleh Persilat di beberapa negara di seluruh 5 benua, dengan tujuan membuat pencak silat menjadi olahraga Olimpiade. Persilat mempromosikan Pencak Silat sebagai kompetisi olah raga internasional. Hanya anggota yang diakui Persilat yang diizinkan berpartisipasi pada kompetisi internasional. Kini, beberapa federasi pencak silat nasional Eropa bersama dengan Persilat telah mendirikan Federasi Pencak Silat Eropa. Pada 1986 Kejuaraan Dunia Pencak Silat pertama di luar Asia, mengambil tempat di Wina, Austria.

Pada tahun 2002 Pencak Silat diperkenalkan sebagai bagian program pertunjukan di Asian Games di Busan, Korea Selatan untuk pertama kalinya. Kejuaraan Dunia terakhir ialah pada 2002 mengambil tempat di Penang, Malaysia pada Desember 2002. Selain dari upaya Persilat yang membuat pencak silat sebagai pertandingan olahraga, masih ada banyak aliran-aliran tua tradisional yang mengembangkan pencak silat dengan nama Silek dan Silat di berbagai belahan dunia. Diperkirakan ada ratusan aliran (gaya) dan ribuan perguruan.

ISTILAH DALAM PENCAK SILAT

Sikap dan Gerak

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas *sikap* (posisi) dan *gerak-gerik* (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

Langkah

Ciri khas dari Silat adalah penggunaan langkah. Langkah ini penting di dalam permainan silat yang baik dan benar. Ada beberapa pola langkah yang dikenali, contohnya langkah tiga dan langkah empat.

Teknik atau Buah

Pencak Silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Secara tradisional istilah teknik ini dapat disamakan dengan buah. Pesilat biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

Jurus

Pesilat berlatih dengan *jurus-jurus*. Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan tehnik-tehnik lanjutan pencak silat (*buah*), saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan *langkah*, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah Dasar Pasan, atau aliran seluruh tubuh.

ASPEK DAN BENTUK

Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

1. *Aspek Mental Spiritual*: Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.
2. *Aspek Seni Budaya*: Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah *Pencak* pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
3. *Aspek Bela Diri*: Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah *silat*, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.
4. *Aspek Olah Raga*: Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) berbeda satu sama lain, sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Silat-silat harimau dan monyet ialah contoh dari aliran-aliran tersebut. Adapula yang berpendapat bahwa aspek bela diri dan olah raga, baik fisik

maupun pernapasan, adalah awal dari pengembangan silat. Aspek olah raga dan aspek bela diri inilah yang telah membuat pencak silat menjadi terkenal di Eropa.

Bagaimanapun, banyak yang berpendapat bahwa pokok-pokok dari pencak silat terhilangkan, atau dipermudah, saat pencak silat bergabung pada dunia olah raga. Oleh karena itu, sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat, dan tidak mengikuti keanggotaan dan peraturan yang ditempuh oleh Persilat, sebagai organisasi pengatur pencak silat sedunia

Aliran dan perguruan pencak silat di Indonesia

Terdapat beraneka ragam aliran pencak silat yang berkembang di Indonesia selama berabad-abad, dan tiap aliran ini bercabang-cabang lagi menjadi banyak perguruan. . Berikut ini adalah beberapa aliran dan perguruan pencak silat:

- Silek Harimau Minangkabau — adalah aliran *silek* (Silat Minangkabau), seni beladiri yang dimiliki oleh masyarakat Minangkabau, Sumatera Barat, Indonesia yang diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Masyarakat Minangkabau memiliki budaya merantau semenjak beratus-ratus tahun yang lampau.
- Silat Cimande — adalah aliran *maenpo* (pencak silat Sunda) di daerah Tari Kolot, Cimande, Bogor, Jawa Barat. Cimande adalah sebuah aliran pencak silat yang tergolong tua, besar, terkenal dan memiliki pengaruh pada aliran lainnya di pulau Jawa.^[12] Cimande memiliki lima aspek yaitu aspek olahraga, seni budaya/tradisi, beladiri, spiritual dan pengobatan. Aspek terakhir yaitu pengobatan termasuk pijat/ atau urut gaya Cimande dan pengobatan patah tulang.
- Silat Nampon - merupakan penca silat dari almarhum Uwa Nampon (lahir 1888 di Ciamis, meninggal 1962 di Padalarang - Jawa Barat). Sejak tahun 1932, uwa Nampon mengajarkan ilmu silat ini kepada para pejuang kemerdekaan, termasuk Bung Karno, Sutan Syahrir, dll. Berlainan dgn jurus penca silat lain, Aliran Alm Nampon berpusat didada sehingga gerak ditangan serasa kosong. Berorientasi pada kesamaan gerak. Dari seluruh organ anggota tubuh tangan kaki, dada. Tenaga otot dipusatkan di Otot dada dan walikat, dan gerak diakhiri dengan kesamaan tindak laku otot didada tangan kaki sabet digabreg. Dengan dasar yang khas inilah Jurus khas ini akhirnya dikenal dengan sebutan Jurus Gebreg (Singkatan dari gerakan Regenerasi Bersama). Karena terkenal dengan gaya Penca Silat yang khas dan baru, muncul berbagai sebutan. Ada yang menamakan Ulin nampon, ada juga yang menamakannya Stroom, Timbangan, **Spierkracht/tenaga dalam**. Nama Spierkracht saat itu banyak dikenal sampai ke Jateng, Jatim sebagai nama penca silat ciptaan Alm Nampon.
- Merpati Putih — merupakan pencak silat yang berkembang dari tradisi Jawa sejak tahun 1550. Sang Guru Merpati Putih adalah Bapak Saring Hadi Poernomo, sedangkan pendiri

Perguruan dan Guru Besar sekaligus pewaris ilmu adalah Purwoto Hadi Purnomo (Mas Poeng) dan Budi Santoso Hadi Purnomo (Mas Budi) sebagai Guru Besar terakhir yaitu generasi ke sebelas. Didirikan pada tanggal 2 April 1963 di Yogyakarta, mempunyai kurang lebih 85 cabang dalam negeri dan 4 cabang luar negeri dengan jumlah kelompok latihan sebanyak 415 buah (1993) yang tersebar di seluruh Nusantara dan saat ini mempunyai anggota sebanyak kurang lebih dua setengah juta orang lulusan serta yang masih aktif sekitar 100 ribu orang dan tersebar di seluruh Indonesia. Pencak silat Merpati Putih dikenal dengan Beladiri Tangan Kosong (Betako).

- Tapak Suci Putera Muhammadiyah—merupakan aliran pencak silat yang didirikan pada tanggal 31 Juli 1963 oleh para Pendekar Perguruan Kauman yang berpusat di Yogyakarta. Tapak Suci merupakan kelangsungan dari Perguruan Kauman yang didirikan pada tahun 1925
- Bakti Negara — adalah aliran dan perguruan pencak silat Bali yang berpedoman pada ajaran Hindu Dharma masyarakat Bali Tri Hita Karana. Bakti Negara dibentuk pada 31 Januari 1955 di Banjar Kaliungu Kaja, Denpasar, Bali oleh empat pendekar mantan pejuang kemerdekaan Indonesia: pendekar Anak Agung Rai Tokir, I Bagus Made Rai Keplag, Anak Agung Meranggi, Sri Empu Dwi Tantra, dan Ida Bagus Oka Dewangkara.^[13]
- Perguruan Pencak Silat Nasional Asad (Persinas ASAD) — berdiri pada tanggal 30 April 1993 berpusat di Jakarta, telah berkembang pesat dan banyak menjuarai perlombaan baik provinsi, nasional, bahkan internasional. Prestasi Dunia Persinas Asad yang mewakili Indonesia meraih prestasi membanggakan di Festival Beladiri Dunia Chungju World Martial Arts Festival di Chungju Korea Selatan.
- Silat Pangean — merupakan sebuah seni bela diri dari Riau yang lahir dan dipopulerkan secara turun temurun oleh guru-guru besar silat pangean, yang biasa dikenal dengan Induak Barompek zaman dahulu.
- Himpunan Anggota Silat Dasar Indonesia (HASDI) — didirikan oleh Bapak RS. Hasdijatmiko pada tahun 1961, yang berpusat di Jember Jawa Timur, merupakan perguruan silat yang mengembangkan teknik gerak silat cepat dan lugas.
- Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)^[14] — didirikan oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo di Indonesia tepatnya Desa Pilangbango, Kecamatan Kartoharjo, Madiun pada tahun 1922, merupakan perguruan silat yang mengajarkan kesetiaan pada hati sanubari sendiri yang bersandarkan pada Tuhan Yang Maha Esa. Perguruan ini mengutamakan persaudaraan dan berbentuk sebuah organisasi.
- Silat Perisai Diri^[15] — teknik silat Indonesia yang diciptakan oleh Pak Dirdjo (mendapat penghargaan pemerintah sebagai Pendekar Purna Utama) yang pernah mempelajari lebih dari 150 aliran silat nusantara dan mempelajari aliran kungfu siauw liem sie (shaolin) selama 13 tahun. Teknik praktis dan efektif berdasar pada elakan yang sulit ditangkap

dan serangan perlawanan kekuatan maksimum. Saat ini merupakan silat yang paling dikenal dan banyak anggotanya di Australia, Eropa, Jepang dan Amerika Serikat.

- Silat Riksa Budi Kiwari — Perguruan ini didirikan oleh Pak Ujang Jayadiman pada tahun 1982 di Bandung. Meskipun usia perguruan ini tergolong masih muda, namun telah mencetak banyak atlet-atlet berprestasi baik di tingkat Nasional maupun Internasional.
- Silat Tunggal Hati Seminari- Tunggal Hati Maria — organisasi pencak silat bernapaskan agama Katolik, didirikan oleh 7 dewan pendiri, termasuk Rm. Hadi, Pr. dan Rm. Sandharma Akbar, Pr.
- Pencak Silat Siwah — aliran silat asli yang berasal dari daerah Aceh yang memadukan empat aliran asli Aceh yaitu dari Peureulak dan Aceh Besar (Keudee Bing - Lhok Nga)
- Pencak Silat Bajing Kiring - Perguruan ini didirikan oleh Pak H. Cece pada tahun 1980-an di Kecamatan Cikampek Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat. Sekarang dilestarikan oleh penerusnya Pak Encep.
- Pencak Silat Tadjimalela - Perguruan ini didirikan oleh Raden Djajat Koesoemah Dinata pada tanggal 4 Agustus 1974. PS Tadjimalela memfokuskan pada tiga potensi untuk dikembangkan, yaitu olah pikir, olah gerak, dan olah rasa dalam rangka memaknai kehidupan sehingga terciptanya hubungan yang harmonis sesama makhluk hidup, alam, dan Tuhan.
- Pencak Silat Madu Bunga Mayang - Perguruan ini lebih menunjang Akidah Agama dan mementingkan jurus yang membuatnya lebih mematikan dan berasal dari Lampung yang mempunyai kelebihan dalam jurus nya. Silat ini di kembangkan oleh Cik Aman dan dikembangkan lagi oleh Mangku Alam dan Ratu Bangsawan yang bertepatan di rumah Mangku Alam sendiri dan tersebar di seluruh wilayah Indonesia di Pulau Pulau Sumatera, Kalimantan,
- Pencak Silat Perguruan Walet Puti - Berawal dari kegemaran berkelana, merantau dari satu kota ke kota lain, dari dusun ke dusun, bahkan ke luar masuk hutan belantara, kesemuanya untuk mencari dan menimba pengalaman hidup. Suatu ketika, timbul dan muncul inspirasi gagasan untuk menciptakan suatu keahlian yang sudah lama ada di negeri dan alam kita yaitu seni beladiri merupakan *Silat* atau *Pencak Silat*. Dengan dibekali niat dan kemauan yang keras serta dibantu dengan pengalaman yang sudah ada, maka dibentuk dan diciptakan suatu keahlian beladiri silat yang kemudian dinamakan : “WARISAN LELUHUR TUNGGAL PUSAKA TRADISIONAL INDONESIA” atau disingkat dengan nama “PERGURUAN SILAT WALET PUTI”.
- Silat Perisai Putih - berdiri sejak 1 Januari 1967 yang berpusat di Surabaya dan didirikan oleh Guru Besar yang bernama **R. Achmad Boestami Barasoebrata**. Ia adalah putra kelahiran Sumenep Madura pada tanggal 4 Desember 1939 yang akrab di sebut dengan Bpk Boestam dan merupakan putra ke 3 dari sembilan bersaudara. Keilmuan ia

berasal dari kakeknya Kyai Agus Salim atau dikenal dengan sebutan Ki Lamet. Dengan mengembangkan dan mempelajari Ilmu Pencak Silat dari seluruh aliran di nusantara serta beladiri asing yang masuk ke Indonesia maka ia mendirikan Sekolah Beladiri Tanpa Senjata YIUSIKA PERISAI PUTIH. Bapak R. Achmad Boestami Barasoebrata wafat di Surabaya pada tanggal 27 Desember 1987 di usia 48 tahun dan dimakamkan di Surabaya. Hingga saat ini PSN Perisai Putih yang berdiri dan berpusat di Surabaya telah mempunyai banyak cabang dan ranting di beberapa kota di Indonesia dan manca negara seperti Belanda.

- **IPS Nur Haris** pada tanggal **7 Mei 1972** di Surabaya, yang didirikan oleh **Drs. H. M. Atho'illah Iskandar**. Nama Nur Haris mempunyai arti yaitu, NUR = cahaya dan HARIAS = padi unggul yang memakai prinsip padi yakni semakin berisi semakin merunduk. Tujuan awal didirikannya Nur Haris adalah pengembangan islam melalui pencak silat (syiar). (1) Membentuk warga Nur Haris menjadi warga negara indonesia yang bertaqwa, sanggup membela diri, (2) Mempertahankan eksistensinya, masarakat, bangsa dan negara Indonesia. Memberi Tuntunan, haluan, dan pedoman hidup kepada warga Nur Haris melalui pencak silat, menuntun peri kehidupan gotong-royong, berbudi daya religius dan relevan dengan kehidupan sehari-hari, (3) Berpartisipasi dalam usaha-usaha Ikatan Pencak sialt Indonesia yang sesuai dan sejalan dengan asas dan tujuanya, (4) Membentuk pesilat yang tangguh dan berprestasi

Tugas

Penugasan 1

- Sebutkan pencak silat yang ada di daerahmu.
- Berikan pendapatmu tentang manfaat pencak silat dari aspek olahraga dan kesehatan, dan aspek psikologis.
- Buatlah tulisan dan bukukan dengan rapi

UNIT 2

Tangkas dan Mahir Bersilat Fisik

Uraian Materi

Latihan Pemanasan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat

1. Peregangan Statis. (hitungan 1x10)
 - a. Menundukan kepala kebawah.
 - b. Tengadahkan kepala keatas.
 - c. Tarik kepala kearah kanan kemudian kekiri.
 - d. Palingkan kepala kearah kanan kemudian kekiri.
 - e. Tangan kanan lurus kedepan tarik telapak tangan kearah dada dan sebaliknya
 - f. Tangan kanan lurus kedepan tarik kearah kiri dan sebaliknya.
 - g. Tangan kanan lurus keatas tarik kearah kiri belakang dan sebaliknya.
 - h. Dorong kedua tangan keatas dengan posisi kaki jinjit.
 - i. Dorong kedua tangan kedepan
 - j. Dorong kedua tangan kedepan kemudian putar kearah samping kanan kemudian kekiri.
 - k. Dorong kedua tangan kebelakang.
 - l. Tungkai lurus raih matras dengan telapak tangan.
 - m. Kaki kangkang raih tumit kaki kanan dengan kedua tangan kemudian sebaliknya.
 - n. Kaki kiri depan ditekuk, rendahkan tubuh badan tegak hingga otot kaki bagian belakang lurus terasa tertarik kemudian sebaliknya.
 - o. Kaki kiri ditekuk jauh didepan kaki kanan, rendahkan tubuh badan tegak, usahakan lutut sedekat mungkin dengan matras. Kemudian sebaliknya.
 - p. Kaki kangkang lebar, rendahkan badan kearah kiri kemudian kekanan.

- q. Split atau membuka kaki selebar mungkin baik depan belakang maupun kanan kiri.
- r. Buka kaki selebar mungkin ke arah kanan kiri kemudian duduk.
 - 1) Raih tumit kaki kanan dengan tangan kiri melalui atas kepala kemudian kebalikannya.
 - 2) Dekatkan dada dengan matras dengan posisi tangan lurus kedepan.
 - 3) Kedua kaki lurus kedepan, raih ujung kaki dengan tangan.
 - 4) Silangkan kaki kanan diatas kaki kiri sedangkan badan diliukan ke arah kanan, kemudian kebalikannya.
 - 5) Pegang pisau telapak kaki kanan dengan tangan kiri kemudian dorong kedepan atas.
 - 6) Letakan pergelangan kaki kanan diatas paha kaki kiri, dorong sisi lutut dengan tangan kanan, badan meliuk ke arah kiri.
 - 7) Pegang pisau telapak kaki kiri dengan tangan kanan kemudian dorong kedepan atas.
 - 8) Letakan pergelangan kaki kiri diatas paha kaki kanan, dorong sisi lutut dengan tangan kanan, badan meliuk ke arah kanan.
 - 9) Kaki simpuh kemudian sentuhkan dada ke matras, tangan lurus kedepan
 - 10) Posisi sama, silangkan tangan kanan melewati bawah dada ke arah kiri kemudian sebaliknya.
 - 11) Kaki simpuh, tidurkan badan ke belakang, tangan lurus ke belakang.
 - 12) Sikap kayang.
- 2. Lari bolak-balik atau berputar mengelilingi matras.
 - a. Joging biasa.
 - b. Lari angkat paha.
 - c. Lari tumit menyentuh pantat.
 - d. Lari kaki diayun kedepan.
 - e. Lari menyamping kiri dan kanan.
 - f. Lari dengan kaki disilangkan.

- g. Loncat-loncat dengan membusungkan dada.
- h. Lari berjingkat.
- i. Lari tangan meraih matras.
- 3. Peregangan Dinamis (hitungan 2x8).
 - a. Tangan dipinggang tundukan tengadahkan kepala.
 - b. Gelengkan kepala ke kanan dan ke kiri.
 - c. Buka tarik lengan didepan dada.
 - d. Leter i
 - e. Leter s
 - f. Kaki kangkang, raih ujung kaki kanan dengan tangan kiri dan sebaliknya secara bergantian.
 - g. Kaki kangkang, ayun badan kebawah dan keatas secara bergantian.
 - h. Kaki kangkang, ayun badan ke arah kaki kanan, selangka, dan kaki kiri secara bergantian.
 - i. Kaki kangkang, pindahkan berat badan ke arah kanan dan kiri secara bergantian.
 - j. Kaki kiri ditekuk depan, kaki kanan lurus dibelakang kemudian dilentur-lenturkan, dan sebaliknya.
 - k. Berdiri kaki kiri depan, ayunkan kaki kanan keatas, tungkai lurus. Kemudian sebaliknya.
 - l. Berdiri sejajar, lemparkan kaki kanan ke arah kanan, tungkai lurus. Kemudian yang kiri.
 - m. Berdiri kaki kanan depan, lemparkan kaki kanan ke belakang, tungkai lurus. Kemudian gantian yang kiri.
 - n. Melakukan variasi gerakan seperti jinjit, jongkok, tegak. Dll.
- 4. Latihan Penguatan (jumlah disesuaikan kemampuan individu).
 - a. Push Up
 - b. Shit Up
 - c. Back Up
 - d. Pull Up

Latihan Pendinginan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat

1. Joging
2. Berdiri biasa, menggerak-gerakan tangan kedepan, atas, dan samping.
3. Memutar bahu kebelakang kemudian kedepan.
4. Memutar pinggang.
5. Mengayunkan tangan kedepan belakang, badan direndahkan.
6. Mengayunkan tangan kesamping kanan dan kiri.
7. Mengayunkan tangan dengan menyilangkan kedepan dada.
8. Menggerak-gerakan seluruh tubuh seperti sendi-sendi secara relaks.
9. Melakukan peregangan statis seperti awal tapi hanya sebagian.
10. Mengatur pernafasan hingga normal kembali dengan tarik, tahan, dan keluarkan.

Teknik dasar pencak silat

Pencak silat sudah tak diragukan lagi sebagai salah satu seni ilmu bela diri yang terkenal di Indonesia dan bahkan bisa dibilang menjadi olahraga bela diri turun-temurun. Ada banyak teknik dasar pencak silat yang perlu untuk dikuasai oleh setiap praktisi atau pemain pencak silat pemula. Dengan banyak berlatih disertai dengan ketekunan tinggi, teknik-teknik ini bukanlah masalah besar.

Kuda-kuda



Seperti pada teknik dasar Wing Chun, pencak silat juga memiliki teknik kuda-kuda dan ini adalah teknik yang paling mendasar serta awal. Posisi ini harus dikuasai betul oleh para petarung atau pemain pencak silat dengan berdiri dan siap menghadapi lawan. Untuk sikap kuda-kuda sendiri terdiri dari beberapa jenis.

1. Kuda-kuda Belakang

Ketika seorang petarung melakukan kuda-kuda belakang, itu artinya posisi harus menumpukan berat badan di bagian kaki belakang. Bagian tumit bisa ditumpukan untuk berpijak supaya tubuh dapat lebih condong ke depan. Sementara itu, kaki bagian depan bisa berjinjit sambil tumit ditapakkan ke permukaan tanah.

2. Kuda-kuda Depan

Bukan hanya kuda-kuda belakang, melainkan kuda-kuda depan juga perlu untuk dikuasai oleh setiap petarung pencak silat di mana posisi salah satu kaki harus ada di depan dan lainnya berada di belakang sambil diluruskan. Sampingkan kaki belakang dengan arah keluar dan tumpukan berat badan ke arah depan. Badan bisa dalam posisi tegap dan fokus pandangan adalah lurus ke depan.

3. Kuda-kuda Samping

Petarung dalam melakukan teknik ini bisa memosisikan diri dengan salah satu kaki ditekuk ke samping. Sementara itu, kaki lainnya bisa diluruskan ke arah samping lainnya. Tumpukanlah berat badan di bagian kaki yang Anda tekuk tadi dan tubuh harus juga dalam kondisi tegap supaya pundak lebih segaris atau sejajar dengan kaki.

4. Kuda-kuda Silang Depan

Pada teknik kuda-kuda silang ke depan, ini adalah teknik gerakan gabungan kuda-kuda depan dan menyamping yang dilakukan pada waktu yang sama. Ketika petarung melakukan kuda-kuda silang depan, bentuknya adalah dengan cara salah satu kaki ditapakkan ke arah depan dan ditekuk.

Kaki tersebutlah yang digunakan sebagai penopang berat badan petarung. Sementara itu, untuk kaki yang lain bisa Anda posisikan melawan arah kaki sebelumnya secara ringan. Yang perlu dilakukan oleh para petarung adalah memosisikan sentuhan ujung jari lain beserta ibu jari ke permukaan tanah selanjutnya.

5. Kuda-kuda Silang Belakang

Kuda-kuda selanjutnya adalah teknik kuda-kuda silang belakang yang artinya merupakan posisi atau gerakan sebaliknya dari kuda-kuda silang depan. Para petarung bisa melakukannya dengan memosisikan salah satu kaki untuk menopang berat tubuh serta kaki yang lain secara ringan. Hanya bedanya, posisikan badan mengarah ke belakang dengan posisi kaki yang ringan ada di depan sedikit.

6. Kuda-kuda Tengah

Pada teknik kuda-kuda tengah, yang perlu dilakukan oleh para petarung adalah melebarkan kedua kaki sambil kemudian kaki ditebuk. Tekukan kaki ini bertujuan agar badan bisa lebih rendah. Dengan demikian, berat badan bisa ditumpukan di bagian titik tengah tubuh yang perlu juga untuk dilatih terus-menerus hingga sempurna.

Sikap Pasang



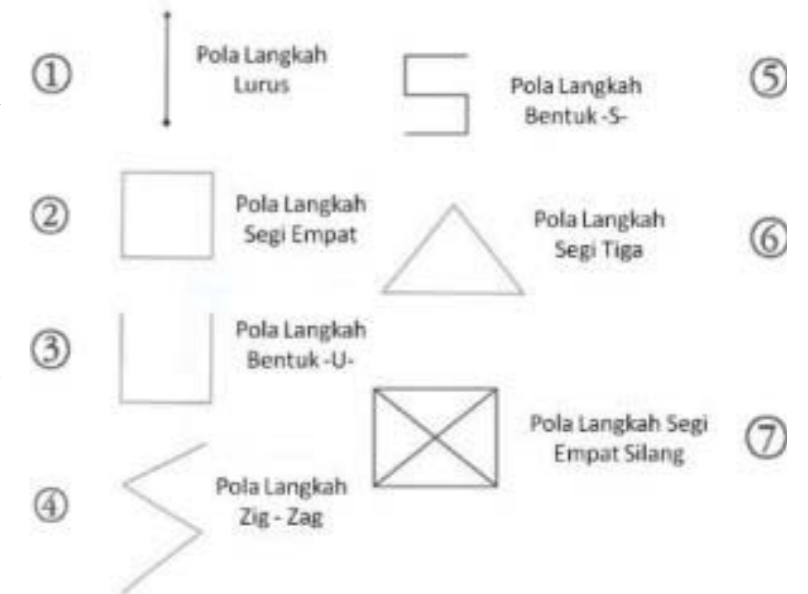
Sikap pasang merupakan teknik dasar lainnya dalam olahraga bela diri pencak silat yang para petarung juga perlu untuk menguasainya dengan baik. Ada 4 sikap yang bisa dilatih secara keras untuk bisa menguasainya secara sempurna. Berikut ini adalah ulasan singkat 4 sikap yang dimaksud:

1. **Pasang Satu** – Pasang satu adalah suatu teknik bersikap di dalam pencak silat di mana posisi badan petarung bisa dalam kondisi tegap dan kedua tangan ada di sisi tubuh. Dalam keadaan siap silat, kedua kaki petarung dapat dibuka di mana lebarnya bisa disetarakan dengan lebar bahu.
2. **Pasang Dua** – Pasang dua adalah suatu teknik bersikap di dalam pencak silat di mana posisi yang perlu dibentuk oleh petarung dengan badan berposisi tegak sambil membuka kedua kaki yang lebarnya selebar bahu. Tak hanya itu, pastikan untuk posisi kedua tangan dalam kondisi mengepal dan disejajarkan dengan pinggang; ini agak berbeda dengan pasang satu.
3. **Pasang Tiga** – Pasang tiga adalah suatu teknik bersikap di dalam pencak silat di mana petarung perlu memasang posisi badan persis seperti ketika melakukan pasang dua dan posisi pastikan untuk senantiasa tegak lurus. Jangan lupa untuk membuka kaki selebar bahu sambil mengangkat tangan yang sejajar dengan mata dan kepalan tangan pastikan untuk dalam kondisi terbuka.

4. **Pasang Empat** – Pasang empat adalah suatu teknik bersikap di dalam pencak silat di mana petarung bisa membentuk sikap badan dan juga pandangan mata seperti ketika melakukan sikap pasang tiga. Perbedaannya hanyalah pada bagian tangan yang bisa kita angkat sejajar mata namun dengan posisi silang. Kepalan tangan yang awalnya terbuka bisa dikepalkan.

Pola Langkah

Di dalam pencak silat, tidak ketinggalan pola langkah pun menjadi teknik dasar yang perlu dilatih dan dikuasai oleh setiap petarung. Ada 6 pola langkah yang perlu untuk dilatih hingga eksekusinya menjadi sempurna, terutama saat pertandingan.



1. **Pola Langkah Lurus** – Dalam pencak silat, teknik pola langkah lurus adalah ketika petarung melakukan gerak langkah menciptakan garis lurus. Ketika membentuk garis lurus, hal ini bisa dilakukan saat melangkah maju maupun mundur. Dalam praktiknya, petarung bisa memulainya dari salah satu teknik kuda-kuda yang sudah dibahas sebelumnya, terutama dari kuda-kuda tengah.
2. **Pola Langkah Zig-zag** – Dalam pencak silat, pola langkah zig-zag adalah ketika petarung melakukan gerak langkah menciptakan mata gergaji alias zig-zag itu tadi. Dalam praktiknya, petarung bisa memulainya dari sikap pasang lebih dulu di mana pola langkah yang dibentuk kemudian adalah menyerong.
3. **Pola Langkah Huruf S** – Dalam pencak silat, pola langkah huruf S bisa dilakukan oleh petarung dengan berdiri dengan posisi titik mengarah sesuai dengan arah yang ditunjukkan. Kaki kanan geser ke arah berat badan yang sedang bertumpu pada kaki kanan yang kemudian dilanjutkan atau disusul dengan kaki kiri. Gerakan pola langkah ini pada dasarnya menggabungkan 3 teknik kuda-kuda yang menciptakan huruf S. Penggunaan kombinasi kuda-kuda di sini antara lain adalah kuda-kuda samping, belakang dan tengah.
4. **Pola Langkah Huruf U** – Dalam pencak silat, pola langkah huruf U atau ladam bisa petarung mulai dengan sikap tubuh awal tegak dan menggerakkan kaki ke sisi kanan yang disusul dengan kaki kiri merapat sebelum kaki kiri maju. Tarik kembali kaki dan menutup yang lalu digerakkan ke sisi kiri dan tarik kaki kanan untuk menutup sebelum dilangkahkan ke arah

depan. Untuk langkah terakhir, tarik kaki kanan lagi untuk merapat dan membentuk sikap awal.

5. Pola Langkah Segi Tiga – Dalam pencak silat, pola langkah segitiga ini adalah ketika petarung bergerak membentuk bidang segitiga. Biasanya, teknik ini dilaksanakan dengan memanfaatkan 2 teknik kuda-kuda, yakni kuda-kuda depan dan tengah.

6. Pola Langkah Segi Empat – Dalam pencak silat, pola langkah segiempat adalah saat petarung bergerak dengan memanfaatkan gabungan kuda-kuda depan dan tengah, mirip dengan langkah segitiga, hanya saja harus dilakukan dengan cara siap kuda-kuda depan lebih dulu. Setelah itu, lakukan gerakan maju menggunakan kuda-kuda tengah dan barulah bisa terbentuk pola langkah segi empat yang dimaksud.

Sarana prasarana latihan olahraga pencak silat (lapangan, alat/sarana olahraga)

a. Lapangan atau gelanggang

- 1) Gelanggang dapat di lantai atau di panggung dan dilapisi matras dengan tebal maksimal 5 cm, permukaan rata, dan tidak memantul serta ditutup dengan alas yang tidak licin berukuran 9x9 meter
- 2) Gelanggang terdiri dari bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 7x7 meter. Bidang laga berbentuk lingkaran dalam bidang olahraga.
- 3) Batas gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selebar ke arah luar 5 cm dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang
- 4) Pada tengah-tengah bidang laga, dibuat lingkaran garis tengah 2 meter selebar 5 cm sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan. Lingkaran tersebut mempunyai tanda garis lurus pada garis tengah lingkaran sebesar 5 cm, yang sejajar dengan sisi bujur sangkar dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang
- 5) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar yang berhadapan yang dibatasi oleh lingkaran bidang laga. Sudut yang berhadapan lainnya adalah sudut netral.)

b. Perlengkapan gelanggang

- 1) Ember, gelas, kain pel, dan keset dari ijuk
- 2) Jam pertandingan atau game watch
- 3) Gong atau alat yang berfungsi sama
- 4) Lampu pemenang berwarna merah dan biru
- 5) Lampu babak atau tanda lain untuk menentukan ronde atau babak
- 6) Perlengkapan pembantu pesilat
- 7) Formulir pertandingan.

- c. Perlengkapan pertandingan
 - 1) Pakaian pertandingan berwarna hitam-hitam
 - 2) Pelindung badan (body protector)
 - 3) Pelindung kemaluan (genital protector).

Aturan baku olahraga pencak silat yang dikeluarkan oleh IPSI.

1. Ketentuan sistem pertandingan
2. Ketentuan kemenangan
3. Ketentuan hukuman pelanggaran pesilat
4. Ketentuan Poin / Nilai

Beberapa ketentuan diatas meliputi

1. Ketentuan sistem pertandingan
 - a. Katagori tanding pencak silat

Dalam katagori tanding yang mana dilakukan oleh dua pesilat yang saling beradu skill dan kemampuan terbaik yang telah dikuasai dalam pelatihan di masing-masing aliran silat yang diikuti diantaranya:

- Kemahiran dalam menyerang (tendangan dan pukulan)
- Kemahiran dalam bertahan (elakan menghindari dan tangkisan)
- Kemahiran dalam menjatuhkan (teknik membanting)
- Kemahiran dalam mengunci

b. Sistem waktu

Lamanya waktu pertandingan dalam katagori tanding seorang pesilat wajib memahami konsep lamanya sebuah pertandingan di jalankan agar dapat mengatur strategi dan taktik untuk meraih hasil yang terbaik dan maksimal setelahnya

- Pertandingan dilakukan selama 3 babak
- Dalam setiap babak dijalankan pertandingan selama 2 menit
- Dan istirahat per/babak 1 menit

c. Sistem ketentuan dalam petandingan

- Dalam melakukan serangan yang diawali dengan pasang persiapan
- Serangan pertama yang dilakukan seorang pesilat ditentukan melalui intruksi dari wasit yang memimpin

- Melakukan serangan beruntun dengan teknik yang teratur
- Sebanyak-banyaknya serangan beruntun hanya 4 kali kombinasi serangan
- Mengenai serangan dengan sasaran tepat dan terarah
- Melakukan serangan dengan etika yang baik dan sesuai ketentuan pertandingan

2. Ketentuan kemenangan

Dalam katagori tanding pencak silat ada beberapa peraturan untuk menentukan pemenang dalam sebuah pertandingan meliputi:

a. Menentukan pemenang dengan sistem angka/poin

Dalam katagori tanding penentuan seorang pemenang dengan sistem angka sangat relevan dan umum terjadi dalam sebuah pertandingan katagori ini diantaranya

- Pertandingan kedua pesilat berjalan dengan 3 babak bersih
- Penentuan pemenang di umumkan secara langsung oleh wasit berdasarkan angka/poin yang di dapat saat pertandingan berlangsung.
- Pesilat yang dianggap menang adalah pesilat yang memperoleh poin yang lebih banyak dari pesilat lawannya

b. Menentukan pemenang dari segi teknik

Dalam katagori tanding penentuan pemenang dengan sistem teknik juga sangat sering terjadi berikut menentukan pemenang dengan sistem teknik:

- Pihak lawan menyatakan pengunduran diri dan tidak dapat melanjutkan pertandingan
- Atas keputusan dokter pertandingan karena kondisi dari atlite yang membahayakan/fatal
- Atas permintaan dari pelatih pesilat

c. Menang atas lawan dengan sistem didiskualifikasi

- Lawan mendapatkan peringatan 3 kali dari wasit
- Lawan melakukan pelanggaran fatal sehingga langsung didiskualifikasi
- Lawan melakukan pelanggaran tingkat pertama sehingga membuat cedera dan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan

d. Menang karena pertandingan tidak seimbang

e. Menang mutlak , dimana lawan terjatuh karena serangan sah kemudian tidak bangun dan tidak sadar bahwa wasit telah menghitung sampai sepuluh dalam waktu 10 detik

f. Menang karena pihak lawan tidak hadir saat jadwal pertandingan telah dimulai

3. Ketentuan hukuman pelanggaran pesilat

Dalam kasus ini seorang pesilat diharuskan paham secara baik sistem peraturan apa saja yang harus dipakai dan apa saja yang harus dihindari selain itu juga harus bisa memakai etika yang baik dalam pola serangan agar terhindar dari sangsi ringan pengurangan poin/angka hingga sangsi harus didiskualifikasinya seorang pesilat dalam sebuah kompetisi yang sedang pesilat ikuti

Hukuman pesilat yang melakukan pelanggaran dalam pertandingan adalah sebagai berikut:

- Teguran
- Peringatan I
- Peringatan II
- Diskualifikasi

Dari 4 hal hukuman diatas adapun pengertiannya sebagai berikut:

1). Teguran , dilayangkan kepada pesilat yang melakukan pelanggaran ringan saat bertanding

- Teguran I maka pemerolehan poin/angka pesilat dikurangi satu (1)
- Teguran II maka pemerolehan poin/angka pesilat dikurangi dua (2)

2). Peringatan I

Jika dalam satu babak seorang pesilat melakukan pelanggaran ringan dan mendapat teguran dari wasit hingga teguran ke-3 kali, maka poin/angka akan di kurangi lima (5)

3). Peringatan II

Jika pesilat terkena peringatan II maka pemerolehan poin/angka pesilat di kurangi sepuluh (10)

4). Diskualifikasi

Mungkin dari sekian hukuman yang telah diterapkan oleh IPSI diatas , dimana tingkat terburuk yang akan diterima seorang pesilat karena tidak dapat mengontrol diri dan memahami teknik dalam bertanding adalah diskualifikasi difase hukuman ini pesilat sudah dipastikan tidak dapat melanjutkan pertandingan sehingga lawan berhak menjadi pemenang , berikut kesalahan fatal seorang pesilat hingga terkena sangsi diskualifikasi dalam pertandingan resmi:

- Mendapat peringatan setelah Peringatan II
- Melakukan pelanggaran berat dengan didorong unsur kesengajaan
- Melakukan pelanggaran dengan tidak bermain sportive sesuai ketentuan yang telah di tetapkan
- Melakukan pelanggaran yang bertentangan dengan norma olahraga khususnya pencak silat
- Melakukan pelanggaran tingkat pertama dengan kondisi lawan cedera dan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas rekomendasi dokter pertandingan.

4. Ketentuan Poin/Nilai

Khusus dalam sistem pertandingan dikategori tanding pencak silat telah mengeluarkan beberapa sitem poin atau sistem angka berdasarkan:

- Penilaian berdasarkan teknik serangan , tangkisan, menjatuhkan lawan dan mengunci lawan
- Penilaian berdasarkan kerapian teknik dan seni yang didasarkan atas kaidah-kaidah dalam pencak silat, dimana dalam penilaian hal ini pesilat akan memperoleh poin terendah minimal dua (2) hingga tertinggi maximal lima (5).

Daftar poin/nilai yang akan diperoleh seorang pesilat dalam katagori tanding

- Poin/Nilai 1
 - Elakan/tangkisan yang berhasil dengan diikuti serangan yang terarah pada sasaran
 - Elakan/tangkisan yang berhasil dengan diikuti serangan menjatuhkan lawan yang berhasil
- Poin/Nilai 2
 - Serangan kaki yang tepat pada sasaran
- Poin/Nilai 3
 - Menjatuhkan lawan
- Poin/Nilai 4
 - keberhasilan dalam mengunci gerakan lawan

Berikut paparan dari bagian tubuh mana saja yang diperbolehkan diserang untuk mendapatkan poin/nilai

- Dada
- Perut
- Pinggang kiri dan pinggang kanan
- punggung
- Untuk tangan dan tungkai dapat dijadikan serangan , dan sebagai sasaran menjatuhkan dan mengunci lawan namun perlu diingat tidak ada poin/nilai saat melakukan serangan pada keduanya.

Dan perlu diingat kembali bahwasannya tidak semua anggota tubuh yang diperbolehkan untuk diserang menghasilkan poin/nilai meskipun kita telah tepat mengenaiya seperti

- Tangan
- Kaki

Larangan dari anggota tubuh yang tidak diperbolehkan diserang

- Semua anggota tubuh dapat diserang dan dijadikan sasaran
- Kecuali area leher keatas dan kemaluan.



Penugasan 1

- Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik dasar olahraga pencak silat. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.

Penugasan 1

- Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian praktikan teknik dasar olahraga pencak silat bersama teman-temanmu tersebut.
- Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik dasar olahraga pencak silat
- Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan pengaruhnya dalam hidupmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali olahraga pencak silat (Penugasan 1), saat kedua kalinya olahraga pencak silat (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali olahraga pencak silat (Penugasan 2).

Uraian Materi

Teknik gerak dasar dan variasi olahraga pencak silat

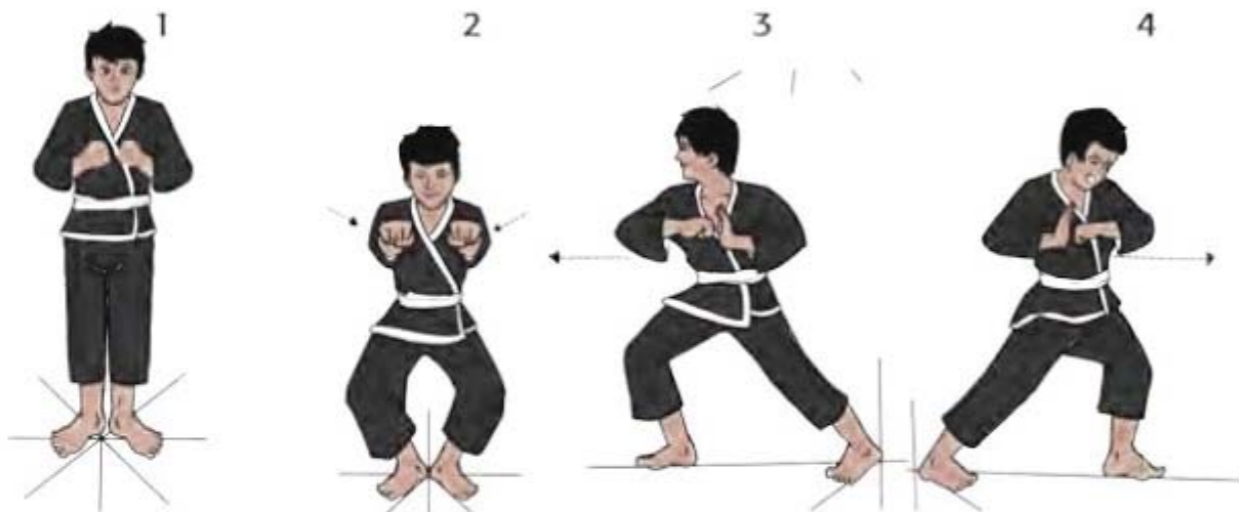
1. Variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan

a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90°.

b. Pelaksanaan

- 1) Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan.
- 2) Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri.



Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Pukulan

2. Variasi Gerak Dasar Kuda-Kuda, Pukulan Depan dan Tendangan

a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada, kedua tumit dirapatkan, dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90°.

b. Pelaksanaan

1. Kaki kanan dilangkahkan ke kanan bersamaan dengan memukulkan tangan kanan, lengan lurus ke depan, disikukan ke belakang dan kembali dipukul ke depan.
2. Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan.
3. Kembali pada posisi awal.



Variasi Gerak Dasar Kuda-Kuda, Pukulan Depan dan Tendangan

Variasi teknik dasar tangkisan satu tangan, langkah, dan kuda-kuda

1. Tangkisan luar
2. Tangkisan dalam
3. Tangkisan atas
4. Tangkisan bawah
5. Tangkisan siku dalam



Variasi Tkenik dasar Tangkisan

4. Variasi gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah, dan kuda-kuda

Berikut adalah gambar dari variasi tangkisan menggunakan siku:



Variasi Tangkisan Menggunakan Siku

Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

1. Individual

Melakukan gerak rangkai, teknik dasar tangkisan, langkah, dan kudakuda secara berpasangan atau kelompok dengan koordinasi yang baik

2. Secara berpasangan

a. Persiapan

1. Berdiri saling berhadapan
2. Berdiri posisi awal kedua tumit dirapatkan dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90° dan kedua tangan mengepal depan dada.

b. Pelaksanaan

1. Orang pertama melakukan tendangan depan dan yang lainnya melakukan tangkisan tutup depan.
2. Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan dan kiri (bergantian)



Latihan Pukulan dan Tangkisan Berpasangan

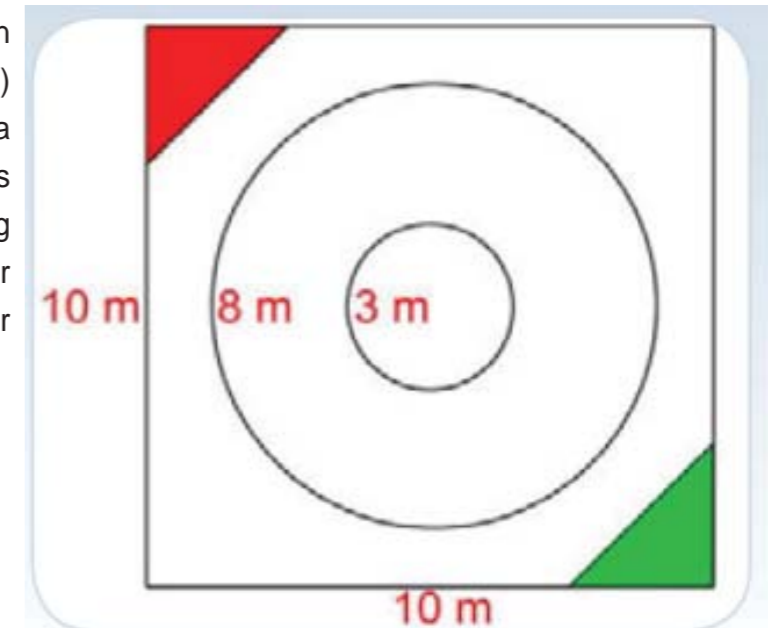
Aturan baku (nasional/internasional) olahraga pencak silat (jumlah pemain, ketentuan olahraga, dll)

Sarana prasarana untuk olahraga pencak silat yang diperlukan

Perlengkapan dalam olahraga pencaksilat ini cukup sederhana sekali, yaitu sebagai berikut ini :

1. Perlengkapan gelanggang pencaksilat

- Gelanggang dapat dilantai dan dilapisi matras tebal 5 (lima) cm, ukuran 10 m x 10 m warna dasar hijau terang dan garis putih setebal 5 cm, bidang berbentuk lingkaran diameter 8 m, lingkaran tengah diameter 3m.
- Meja dan kursi pertandingan
- Meja dan kursi wasit juri
- Formulir pertandingan dan alat tulis menulis
- Jam pertandingan, gong, dan bel
- Lampu babak
- Lampu isyarat berwarna merah, biru dan kuning
- Bendera kecil berwarna merah dan biru
- Timbangan
- Lain-lain sesuai perlengkapan yg dibutuhkan



2. Perlengkapan bertanding pencaksilat

- Pakaian: menggunakan pakaian pencaksilat warna hitam sabuk putih, badge IPSI disebelah kiri.
- Pelindung badan (bodyprotector) warna hitam sesuai standar IPSI.
- Pesilat putera menggunakan pelindung kemaluan (genetile protector)
- Gum shil
- Pelindung sendi



Gum Shil



Pelindung tubuh (body protector)

Pemanasan sebelum bertanding

1. Pemanasan Sebelum berolahraga, lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, pemanasan ini bertujuan untuk merilekskan otot-otot dan persendian tubuh. Dengan pemanasan ini tubuh akan menjadi mudah untuk bergerak dan diatur sesuai kehendak kita. Pemanasan selama dilakukan selama 5-10 menit. Untuk mengawalinya, lakukan aktivitas fisik intensitas rendah selama 5 menit seperti berjalan, jogging di tempat atau di atas trampolin. Melakukan gerakan memompa atau membuat gerakan melingkar dengan tangan untuk membantu memanaskan otot-otot tubuh bagian atas.

Tujuan melakukan pemanasan antara lain:

- a) Meningkatkan aliran darah ke jaringan tubuh sehingga otot lebih lentur;
- b) Meningkatkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke otot dengan meningkatkan aliran darah;
- c) Menyiapkan otot untuk peregangan;
- d) Menyiapkan jantung untuk meningkatkan aktivitas;
- e) Menyiapkan secara mental untuk olahraga yang akan dilakukan, membuat jalur syaraf ke otot siap berolahraga.

Dalam pemanasan, semua persendian harus dilatih, antara lain sebagai berikut.

- a. Persendian leher
Melatih persendian leher dengan menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri kemudian patahkan kepala ke kanan dan ke kiri, dan tunduk serta tengadahkan kepala secara berulang.
- b. Persendian lengan dan bahu.
Agar lengan dan bahu mudah untuk melakukan gerakan senam, maka perlu melakukan peregangan otot.

Cara pemanasan persendian lengan dan bahu.

- Ambil posisi berdiri rapatkan kedua telapak tangan dengan semua jari.
 - Angkat kedua tangan ke atas dan tahan untuk beberapa saat
 - Luruskan kedua lengan ke depan atau luruskan kedua lengan ke belakang.
- c. Persendian pinggang.
Pemanasan ini dilakukan agar persendian pinggang meregang sehingga saat melakukan gerakan senam pinggang tidak sakit. Caranya:

- Ambil posisi berdiri dengan kaki kangkang.
- Bungkukkan badan dan masukkan tangan di antara kedua kaki.
- Lakukan secara berulang.

2. Pendinginan Pendinginan dimaksudkan untuk mengondisikan tubuh seperti semula. Otot yang semula mengalami peregangan akan menjadi lemas. Pendinginan ini dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas dengan gerakan perlahan. Untuk pendinginan yang efektif:
 - a. Melakukan latihan intensitas rendah selama setidaknya 5-10 menit;
 - b. Mengakhiri dengan melakukan peregangan selama 10 menit.

Waktu terbaik untuk melakukan peregangan adalah langsung setelah pendinginan, saat otot masih hangat dan responsif. Peregangan membantu melemaskan otot-otot dan meningkatkan fleksibilitas.

Praktik olahraga pencak silat dengan mengikuti aturan



Penugasan 1

- Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik gerak dasar olahraga pencak silat dengan berbagai variasi. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.

Penugasan 1

- Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian bentuklah tim tunggal, ganda atau regu. Praktikkan teknik variasi dengan aturan baku pada olahraga pencak silat bersama tim teman-temanmu tersebut.
- Lakukan latihan tanding ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik dasar dan variasi olahraga pencak silat.
- Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan pengaruhnya dalam hidupmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali latihan tanding (Penugasan 1), saat kedua kalinya latihan tanding (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali latihan tanding dengan praktik teknik dasar dan variasi serta aturan baku olahraga pencak silat (Penugasan 2).

Penugasan 1

- Ajaklah teman-temanmu di PKBM untuk membentuk tim tunggal, ganda dan regu untuk olahraga pencak silat. Carilah lawan pertandingan/ perlombaan. Lakukan pertandingan/ perlombaan olahraga pencak silat antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.
- Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan pengaruhnya dalam hidupmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat melakukan pertandingan/ perlombaan jalan cepat dan lari antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.

RANGKUMAN MATERI

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni bela diri telah lama wujud dan pada mulanya ia berkembang di medan pertempuran sebelum secara perlahan-lahan apabila peperangan telah berkurang dan penggunaan senjata moden mula digunakan secara berleluasa, seni bela diri mula berkembang dikalangan mereka yang bukannya anggota tentara tetapi merupakan orang awam

Seni Bela Diri Asli Indonesia diantaranya:

1. Pencak Silat
2. Tarung Derajat
3. Merpati Putih
4. Silek Minangkabau
5. Cimande
6. Perisai Diri
7. Bakti Negara

Teknik dasar pencak silat

Ada banyak teknik dasar pencak silat yang perlu untuk dikuasai oleh setiap praktisi atau pemain pencak silat pemula.

Kuda-kuda

1. Kuda-kuda Belakang
2. Kuda-kuda Depan

3. Kuda-kuda Samping
4. Kuda-kuda Silang Depan
5. Kuda-kuda Silang Belakang
6. Kuda-kuda Tengah

Sikap Pasang

1. Pasang Satu
2. Pasang Dua
3. Pasang Tiga
4. Pasang Empat

Pola Langkah

1. Pola Langkah Lurus.
2. Pola Langkah Zig-zag Pola Langkah Huruf S.
3. Pola Langkah Huruf U
4. Pola Langkah Segi Tiga
5. Pola Langkah Segi Empat

Daftar Pustaka

Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016

<http://www.maolioka.com/2016/08/gerakan-dasar-pencak-silat-dilengkapi.html> diakses pada tanggal 14 Oktober 2017 pukul 08.20

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/02/pemanasan-dan-pendinginan-dalam.html> diakses pada tanggal 14 Oktober 2017 pukul 10.50

<https://www.kaskus.co.id/thread/51c7e2813c118e331300000c/7-seni-bela-diri-asli-indonesia/> diakses pada tanggal 15 Oktober 2017 pukul 08.10

https://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat diakses pada tanggal 20 Oktober 2017 pukul 12.50

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-pencak-silat> diakses pada tanggal 23 Oktober 2017 pukul 10.50

<http://www.pagarnusa.info/2016/04/peraturan-pencak-silat-resmi-ipsi-bab.html> diakses pada tanggal 30 Oktober 2017 pukul 09.50

<http://olahraga.biz.id/2017/01/12/asal-usul-dan-sejarah-pencak-silat/> diakses pada tanggal 2 November 2017 pukul 12.50

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2017/01/variasi-dan-kombinasi-teknik-pencak.html> diakses pada tanggal 10 November 2017 pukul 11.00

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/02/pemanasan-dan-pendinginan-dalam.html> diakses pada tanggal 15 November 2017 pukul 10.50

<http://www.jurukunci.net/2013/06/inilah-7-seni-bela-diri-asli-indonesia.html> diakses pada tanggal 09 Desember 2017 pukul 12.50

Sumber Gambar

https://dl.kaskus.id/4.bp.blogspot.com/-pQ-q4LI0WJE/UcSCt8yxW0I/AAAAAAAAAkg/U6wuZcQU2_s/s400/1.jpg

https://dl.kaskus.id/4.bp.blogspot.com/-RaS0emUnOZk/UcSBF4v-wnl/AAAAAAAJ_s/TGPxmQPxP1c/s400/2.jpg

https://dl.kaskus.id/4.bp.blogspot.com/-RaS0emUnOZk/UcSBF4v-wnl/AAAAAAAJ_s/TGPxmQPxP1c/s400/2.jpg

<http://www.silatmerpatiputih.org/2013/03/tradisi-pps-betako-merpati-putih.html>

<https://yusranita.wordpress.com/2010/05/28/pencak-silat/>

<http://pencak-silat-center.blogspot.co.id/2013/08/jurus-pencak-silat-cimande.html>

<http://perisaidiri.sitekno.com/>

<http://www.jurukunci.net/2013/06/inilah-7-seni-bela-diri-asli-indonesia.html>

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-pencak-silat>

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-pencak-silat>

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2017/01/variasi-dan-kombinasi-teknik-pencak.html>

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2017/01/variasi-dan-kombinasi-teknik-pencak.html>

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2017/01/variasi-dan-kombinasi-teknik-pencak.html>

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2017/01/variasi-dan-kombinasi-teknik-pencak.html>

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2017/01/variasi-dan-kombinasi-teknik-pencak.html>

<http://www.firde7.xyz/2016/11/pjok-pencak-silat.html>

https://2.bp.blogspot.com/-bCzm9WuFqV4/V6IGtb1slu/AAAAAAACMk/5ChTkeiPyOsnS77hnHU9MvAAWxYn_IFdgCLcB/s1600/pekaian%2Bpencak%2Bsilat.png

