

Advertisements

[Ringkasan Materi Penjas Kelas 10](#) | Berikut ini akan kami sampaikan terkait ringkasan materi Penjas Bab 4 Kelas 10 K13 Revisi tentang Aktivitas Bela Diri secara detail.

Daftar Isi

- [1 Aktivitas Pembelajaran Bela Diri dengan Pencak Silat](#)
- [2 Pengertian Pencak Silat](#)
- [3 Asal Usul Pencak Silat](#)
- [4 Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik pada Pencak Silat](#)
- [5 Aktivitas Pembelajaran Sikap Pencak Silat](#)
- [6 Aktivitas Pembelajaran Pola Pembentukan Gerak Pencak Silat](#)
- [7 Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Pembelaan dalam Pencak Silat](#)
- [8 Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Serangan dengan Gunakan Lengan dalam Pencak Silat](#)
- [9 Aktivitas Pembelajaran gerak Spesifik Serangan dengan Gunakan Kaku dalam Pencak Silat](#)
- [10 Bentuk-Bentuk Variasi serta Kombinasi Aktivitas Pembelajaran Pencak Silat](#)
- [11 Kombinasi Gerakan Aktivitas Pembelajaran Pencak Silat](#)

Aktivitas Pembelajaran Bela Diri dengan Pencak Silat



Photo by olia danilevich on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah olahraga bela diri asli dari Indonesia, bisa dimainkan perorangan, berpasangan, ataupun beregu. Agar dapat kuasai bla diri pencak silat dibutuhkan penguasaan teknik dasar pencak silat. Olahraga bela diri pencak silat merupakan warisan nenek moyang Indonesia.

Karena pencak silat ni lahir dari kebudayaan Indonesia, maka perkembangannya sangat dipengaruhi oleh selera, watak, serta bakat masyarakat yang terdapat di daerahnya. Selain keadaan masyarakat serta sifatnya, factor alampun bisa pengaruhi perkembangan pencak silat tersebut, seperti keadaan iklim, tempat, keadaan social, serta lainnya.

Asal Usul Pencak Silat

Di Indonesia, pencak silat ini baru mulai digunakan sesudah hadirnya top organisasi pencak

silat. Sebelumnya di Sumatera lebih dikenal istilah Silat, sedang di Jawa dikenal istilah Pencak Silat. Peiode kepemimpinan Eddie M.

Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri mempunyai hasrat mengembangkan pencak silat pada mancanegara dengan ambil prakarsa pembentukan serta endirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa/PERSILAT di tanggal 11 Maret 1980 dengan Singapura, Malaysia, serta Brunei Darussalam.

Upaya pengembangan pencak silat dipelopori Indonesia seta anggota PERSILATA lainnya hingga kini sukses bertambah anggota PESILAT. Penambahan anggota tersebut memberi dampak terhadap usaha IPSI serta anggota PERSILAT lain dapat memasukan pencak silat pada multi event pada tingkat Asia, adalah Asuan games, dengan bentu organisasi Pencak Silat Asia Pasific di Bulan Oktober 1999.

Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik pada Pencak Silat



Photo by cottonbro on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Aktivitas Pembelajaran Sikap Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat merupakan sebuah gerak terencana, terkoordinasi, terarah, serta terkendali, yang memiliki 4 aspek sebagai 1 kesatuan, adalah aspek mental spiritual, aspek olahraga, aspek bela diri, serta aspek seni budaya. Bentuk pembelajaran sikap pada pencak silat adalah:

1. Aktivitas pembelajaran sikap berdiri
2. Aktivitas pembelajaran sikap jongkok, duduk, serta berbaring
3. Aktivitas pembelajaran sikap pasang

Aktivitas Pembelajaran Pola Pembentukan Gerak Pencak Silat

Pembentukan gerak adalah awal dalam lakukan pembelaan ataupun serangan. Pembentukan arah terdiri dari pembentukan langkah serta arah.

1. Aktivitas pembelajaran pembentukan arah
2. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pembentukan langkah

Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Pembelaan dalam Pencak Silat

Pembelaan pencak silat sama sekali tidak mungkin mendapat teknik baik serta benar tanpa pahami bahkan praktikan pembelajarannya. Kini, cobalah kamu bacabanyak bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan secara cermat, lalu lakukanlah untuk praktikan banyak jenis bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan yang terdapat pada penjelasan satu ini.

1. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan
2. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan

Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Serangan dengan Gunakan Lengan dalam Pencak Silat

Serangan dilakukan menggunakan lengan maupun kaki agar dapat mengenai lawan. Bentuk serangan menggunakan lengan ini bisa dilakukan dengan sikuan maupun pukulan.

1. Aktivitas pembelajaran serangan menggunakan tangan
2. Aktivitas pembelajaran serangan menggunakan siku

Aktivitas Pembelajaran gerak Spesifik Serangan dengan Gunakan Kaki dalam Pencak Silat

1. Aktivitas pembelajaran serangan menggunakan tendangan
2. Aktivitas pembelajaran serangan menggunakan sapuan
3. Aktivitas pembelajaran serangan menggunakan dengkulan
4. Aktivitas pembelajaran serangan menggunakan guntingan

Bentuk-Bentuk Variasi serta Kombinasi Aktivitas Pembelajaran Pencak Silat

Tujuan pembelajaran variasi serta kombinasi pencak silat merupakan agar dapat kombinasikan gerakan pencak silat yang sudah dipelajari. Gerakan bisa dilakukan dengan, berpasangan atau berkelompok. Dalam lakukan gerakan pencak silat, siswa diharapkan bisa tunjukkan nilai-nilai, misalnya sportivitas, tanggung jawab, kerjasama, serta disiplin.

Kombinasi Gerakan Aktivitas Pembelajaran Pencak Silat

1. Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan
2. Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan
3. Aktivitas pembelajaran tahan serangan siku lawan
4. Aktivitas pembelajaran tahan siku lawan di atas pundak
5. Aktivitas pembelajaran jatuhkan lawan dengan ambil kaki bagian luarnya
6. Aktivitas pembelajaran jatuhkan lawan dengan ambil kaki bagian dalam

Sumber Materi:

Buku Penjas Kelas 10 Semester 1 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, [Kemdikbud](#)

Ringkasan Lanjutan:

1. [Ringkasan Materi Penjas Kelas 10, 11,12 + PDF, Lengkap!](#)
2. [Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Besar](#)
3. [Aktivitas Permainan Bola Kecil](#)
4. [Aktivitas Atletik](#)