

Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 11 Bab 4 K13 Revisi - Menganalisis Strategi Pertarungan Bayangan Olahraga Olahraga Beladiri / Pencaksilat.

Berikut akan kami share terkait Manganalisis Strategi Pertarungan Bayangan Olahraga Beladiri/Pencaksilat dengan detail.

Daftar Isi

- [1 Menganalisis Strategi Pertarungan Bayangan](#)
- [2 Mengenal Beladiri Pencaksilat](#)
- [3 Analisis Keterampilan Gerak Sikap Kuda-Kuda](#)
- [4 Analisis Kuda-Kuda Depan](#)
- [5 Analisis Kuda-Kuda Belakang](#)
- [6 Analisi Kuda-Kuda Tengah](#)
- [7 Analisis Kuda-Kuda Samping](#)
- [8 Analisis Kuda-Kuda Silang Depan](#)
- [9 Analisis Kuda-Kuda Silang Belakang](#)
- [10 Aktivitas Pembelajaran Gerak Sikap Kuda-Kuda](#)
- [11 3. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan](#)
- [12 Analisis Pukulan Lurus](#)
- [13 Analisis Pukulan Bandul](#)
- [14 Analisis Pukulan Tegak](#)
- [15 Analisis Pukulan Melingkar](#)
- [16 Aktivitas Pembelajaran Gerak Pukulan](#)
- [17 Analisis Keterampilan Gerak Tendakan](#)
- [18 Analisis Tendangan Lurus ke Depan](#)
- [19 Analisis Tendangan Melingkar](#)
- [20 Analisis Tendangan T](#)
- [21 Analisis Tendangan Samping](#)
- [22 Aktivitas Pembelajaran Gerkan Tendangan](#)
- [23 Analisis Keterampilan Gerak Elakan](#)
- [24 Analisis Keterampilan Gerak Tangkisan](#)

Menganalisis Strategi Pertarungan Bayangan



Photo by Haste LeArt V. on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Mengenal Beladiri Pencaksilat

Pencaksilat adalah olahraga beladiri asli Indonesia harus dilestarikan. Maka itu, marilah mempelajarinya secara baik serta benar. Karena banyak sekali nilai luhur di dalamnya wajib untuk diketahui serta dilaksanakan generasi kita ataupun generasi akan datang.

Aspek tersebut yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek bela diri, dan aspek olahraga. Pencaksilat adalah beladiri mempunyai system gerak dan sikap terencana, terarah, terorganisir, terkoordinasi, serta terkendali.

Analisis Keterampilan Gerak Sikap Kuda-Kuda



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

Analisis Kuda-Kuda Depan

1. Sikap berdiri
2. Posisi kakinya di depan di tekuk serta kaki belakang lurus
3. Telapak kaki belakang keluar
4. Berat badan ditumpukan terhadap kaki depan
5. Badan tegap serta pandangan kedepan
6. Kedua tangan siap-siap di depan dada

Analisis Kuda-Kuda Belakang

1. Berdiri secara bertumpu terhadap kaki belakang
2. Tumit digunakan sebagai tumpuan lurus bersama panggul
3. Condongkanlah badan ke depan
4. Kaki depan jinjit dengan napak bersama tumit maupun ujung kaki
5. Kedua tangannya bersiap di depan

Analisi Kuda-Kuda Tengah

1. Berdiri dan kaki dibuka dengan lebar
2. Kedua lutut ditekuk hingga titik berat badannya ada di tengah
3. Kedua tangannya bersiap didepan dada

Analisis Kuda-Kuda Samping

1. Berdiri dengan kaki buka lebar
2. Salah satu kakinya ditekuk serta kaki lainnya lurus ke samping
3. Berat badan maupun segaris bersama kaki
4. Kedua tangan siap didepan dada

Analisis Kuda-Kuda Silang Depan

1. Berdiri tegak lurus bersama salah satu kaki didepan
2. Salah satu kakinya ke depan maupun ke belakang kaki lainnya
3. Berat badan ditumpukan ke salah satu kaki, kaki lainnya ringan dengan sentuhan ibu maupun ujung jari
4. Kedua tangan siap didepan dada

Analisis Kuda-Kuda Silang Belakang

1. Berdiri menyamping
2. Salah satu kaki ada di belakang dalam keadaan melayang serta kaki ditumpukan kebelakang
3. Badan tetap lurus supaya tetap siap di depan bawah serta atas

Aktivitas Pembelajaran Gerak Sikap Kuda-Kuda

1. 2 siswa berdiri secara berhadapan dan jarak jauh 1 lengan, berdiri sikap tegak.
2. Salah satu siswa lakukan kuda-kuda depan.
3. Salah satu siswa lakukan kuda-kuda belakang.
4. Salah satu siswa lakukan kuda-kuda tengah.
5. Salah satu siswa lakukan kuda-kuda samping.
6. Salah satu siswa lakukan kuda-kuda silang depan.
7. Salah satu siswa lakukan kuda-kuda silang belakang.
8. Melakukan gerakan-gerakan dengan bergantian.
9. Lakukan gerakan sendiri ataupun berpasangan pertarungan bayangan beladiri

pencaksilat menggunakan sikap kuda untuk hasilkan gerak yang efektif serta efisien.

3. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan



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

Analisis Pukulan Lurus

1. Sikap kaki kuda-kuda kiri ke depan.
2. Kedua belah tangan siap depan dada, tangan akan pukul jari-jarinya dengan mengepal.
3. Telapak kaki kanan serta kirinya sejajar.
4. Tangan kanannya memukul dengan ubah kepalan yang telungkap.
5. Lakukan dengan ubah/ganti posisi kaki serta tangan memukul.

Analisis Pukulan Bandul

1. Sikap kaki kuda-kuda tengah.
2. Kedua belah tangan silang depan dada, tangan akan pukul jari-jarinya dengan mengepal.
3. Ayunkanlah tangan yang pukul ke depan dengan kepala yang telungkap.
4. Tangan satunya tetap menutup badan sendiri.

5. Lakukanlah dengan ubah atau ganti tangan yang pukul.

Analisis Pukulan Tegak

1. Sikap kaki kuda tengah.
2. Kedua belah tangan siap depan dada, tangan akan pukul jari-jarinya dengan mengepal.
3. Tangan satunya tetap menutup badan sendiri.
4. Lakukanlah dengan ubah atau ganti posisi kaki serta tangan yang pukul.

Analisis Pukulan Melingkar

1. Sikap kaki kuda tengah.
2. Kedua tangan silang di depan dada, tangan akan pukul jari-jarinya yang mengepal.
3. Ayunkanlah tangan yang pukul dengan melingkar dari sisi kiri depan kanan menggunakan kepalan tegak.
4. Tangan satu lagi tetap tutup badan sendiri.
5. Alukanlah dengan ganti atau ubah tangan yang pukul.

Aktivitas Pembelajaran Gerak Pukulan

1. Dua siswa yang berdiri hadap-hadapan dengan menggunakan jarang selengan, berdiri sikap kuda-kuda kanan kiri depan.
2. Salah satu siswa maju kaki kanan pukul tangan kanan.
3. Salah satu siswa maju kaki kiri pukul tangan kiri.
4. Alah satu siswa maju kaki kanan pukul tangan kanan.
5. Salah satu siswa maju kaki kanan pukul tangan kanna.
6. Lakukanlah dengan bergantian
7. Lakukanlah gerakan sendiri ataupun berpasangan pertarungan bayangan beladiri pencaksilat dengan jenis gerak pukulan agar dapat hasilkan gerak efektif serta efisien.

Analisis Keterampilan Gerak Tendakan



Photo by Washarapol D BinYo Jundang on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Analisis Tendangan Lurus ke Depan

1. Kaki kuda-kuda kiri.
2. Kaki kanan ditendangkan kedepan hentakan telapak kaki yang sejajar bersama bahu.
3. Kedua tangannya ada didepan dada sebagai penyeimbangan.

Analisis Tendangan Melingkar

1. Kaki kuda-kuda kiri.
2. Kaki kanan ditendangkan kedepan dengan hentakan punggung kaki.
3. Kedua tangan ada didepan dada sebagai penyeimbang.

Analisis Tendangan T

1. Kaki kuda-kuda kiri.
2. Kaki kanan yang ditendangkan dari samping menuju depan dan hentakan telapak kaki.

3. Kedua tangan ada pada depan dada sebagai penyeimbang.

Analisis Tendangan Samping

1. Kaki kuda-kuda kiri.
2. Kaki kanan yang ditendangkan kedepan dengan punggung kaki.
3. Kedua tangan ada didepan dada sebagai penyeimbangan.

Aktivitas Pembelajaran Gerkan Tendangan

1. Cari pasangan teman yang seimbang.
2. Berdiri berhadap-hadapan oleh jarak 1 lengan, sikap kuda-kuda depan.
3. Salah satu siswa nendang oleh kaki kanan, siswa lainnya mengelak denga elakan bawah.
4. Salah satu siswa nendang dengan kaki kanan.
5. Salah satu siswa nendang oleh kaki kanan.
6. Lakukanlah gerakan sendiri atau berpasangan tarung bayangan beladiri pencaksilat menggunakan sikap gerak nendang agar dapat hasilkan gerak efisien dan efektif.

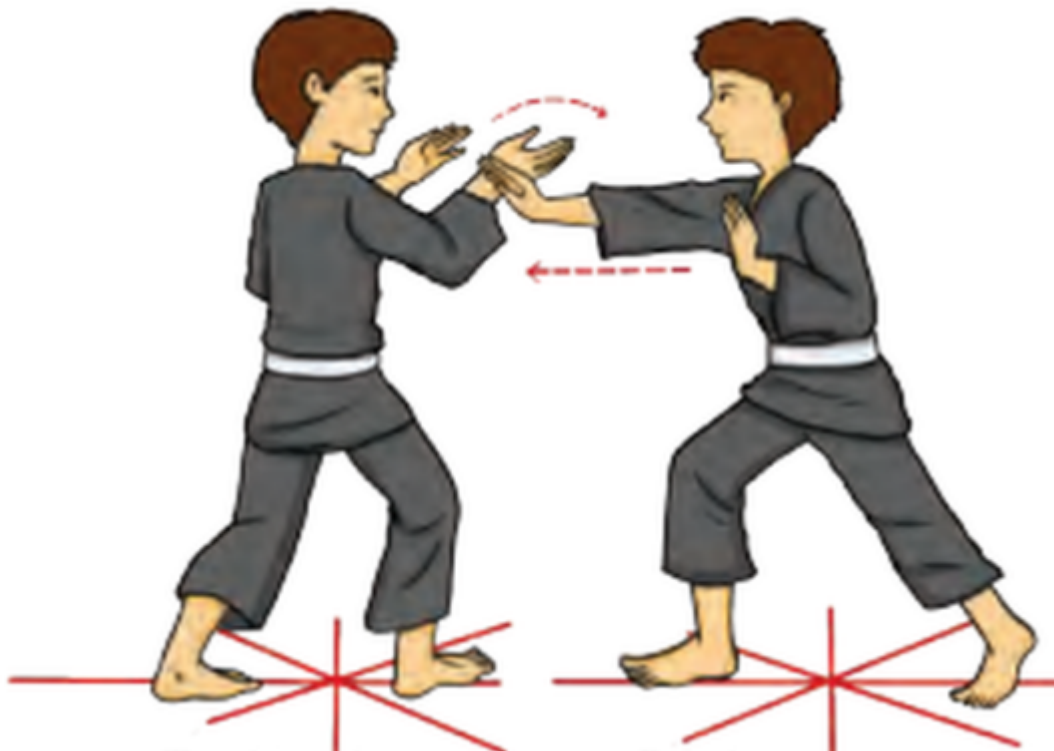
Analisis Keterampilan Gerak Elakan



Elakan merupakan pembelaan oleh sikap kaki tidak pindah tempat maupun kembali pada tempat yang semula.

1. Analisis elakan bawah
2. Analisis elakan atas
3. Analisis elakan samping
4. Analisis elakan lurus/berputar dalam posisi kuda-kuda depan
5. Aktivitas pembelajaran gerak elakan

Analisis Keterampilan Gerak Tangkisan



Tangkisan merupakan pembelaan mengadakan kontak secara langsung bersama serangan.

1. Analisis tangkisan dalam
2. Analisis tangkisan luar
3. Analisis tangkisan atas
4. Analisis tangkisan bawah
5. Aktivitas pembelajaran tangkisan

Sumber Materi:

Buku Penjas Kelas 11 Semester 1 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembinaan, Balitbang,
Kemdikbud

Ringkasan Lanjutan:

1. [Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola](#)
2. [Menganalisis Keterampilan gerak Permainan Bola Kecil](#)
3. [Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat](#)
4. [Aktivitas Gerak Berirama](#)