

## Bab 5

# Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat)

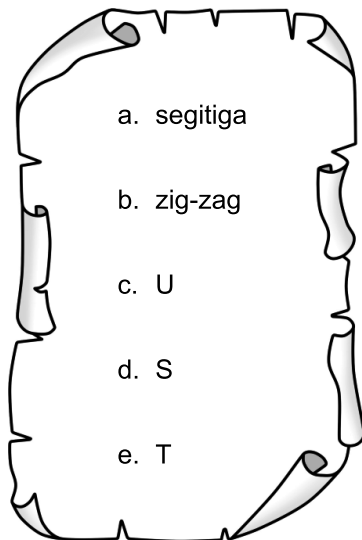
### Penilaian Sumatif



**A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!**

1. Seni bela diri pencak silat merupakan seni bela diri yang mengandung nilai-nilai seni tradisional yang berasal dari ....
  - a. Malaysia
  - b. Thailand
  - c. Indonesia
  - d. Jepang
  - e. Korea
2. Pola gerakan pada pencak silat yang merupakan rangkaian berbagai keterampilan gerak menyerang seperti pukulan, tendangan, dan sapuan merupakan pola ....
  - a. pertahanan
  - b. penyerangan
  - c. penghindaran
  - d. pengelakan
  - e. pemukulan
3. Pola penyerangan terbagi menjadi dua jenis, yaitu pola penyerangan ....
  - a. langsung dan tidak langsung
  - b. baku dan tidak baku
  - c. aktif dan pasif
  - d. modern dan tradisional
  - e. lambat dan cepat
4. Dalam melakukan kombinasi gerak, baik pada pola penyerangan maupun pertahanan diawali dengan sikap ....
  - a. kuda-kuda depan
  - b. kuda-kuda tengah
  - c. kuda-kuda silang belakang
  - d. pasang satu
  - e. pasang tiga
5. Usaha-usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan/tangan atau tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan disebut ....
  - a. serangan
  - b. pertahanan
  - c. tangkisan
  - d. hindaran
  - e. elakan
6. Gerakan-gerakan awalan pada taktik penyerangan tidak langsung berfungsi sebagai .... **HOTS**
  - a. salam kepada lawan
  - b. doa
  - c. memperindah
  - d. menghormati lawan
  - e. pengecoh lawan

7. Dalam melakukan kombinasi gerak pola penyerangan, melanjutkan gerakan kuda-kuda dengan melakukan pola langkah. Berikut ini yang **bukan** merupakan gerak spesifik pola langkah adalah pola langkah .... **HOTS**



8. Pola pertahanan aktif, yaitu melakukan gerakan seperti pola langkah dan lain sebagainya yang bertujuan untuk ....
  - a. mengatur pergerakan lawan
  - b. memaksimalkan ruang gerak
  - c. memancing lawan untuk menyerang
  - d. efektivitas dalam menyerang
  - e. mengelabui lawan
9. Gerakan mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas disebut elakan ....
  - a. atas
  - b. bawah
  - c. samping
  - d. depan
  - e. belakang

10. *Perhatikan pernyataan berikut!*
  - a) Posisi awal, berdiri dengan satu kaki sebagai tumpuan.
  - b) Kaki lain diangkat dengan lutut ditekuk kemudian tungkai bawah diluruskan sasaran dikenakan pada jari-jari kaki bagian dalam.
  - c) Salah satu tangan ditekuk, sedangkan yang lain harus menutup tubuh bagian bawah dan atas.

Pernyataan di atas merupakan langkah-langkah dalam melakukan .... **HOTS**

- serangan siku
- serangan tangan
- pukulan depan
- tendangan lurus
- tendangan samping

11. Jenis tendangan pada pencak silat yang posisi tubuhnya menyamping dan lintasan lurus ke samping disebut tendangan ....

- lurus ke depan
- T
- sabit
- jejang
- tusuk

12. Seorang pesilat harus pandai membaca taktik lawan. Hal tersebut berguna untuk .... **HOTS**

- lebih akrab dengan lawan
- menyamakan taktik dengan lawan
- mengetahui kelemahan lawan
- mengetahui kelebihan lawan
- mengecoh lawan

13. Upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan disebut serangan ....

- a. langsung
- b. tidak langsung
- c. pasif
- d. tidak aktif
- e. cepat

14. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula disebut ....

- a. elakan
- b. hindaran
- c. pukulan
- d. tangkisan
- e. kuda-kuda

15. Posisi awal pukulan depan adalah ....

**HOTS**

- a. posisi tubuh berdiri kuda-kuda, salah satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang lurus
- b. posisi tubuh berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu
- c. posisi tubuh sedikit membungkuk, salah satu kaki di depan
- d. posisi tubuh berdiri menyamping, salah satu kaki diangkat ke atas
- e. posisi tubuh selanjor, kedua kaki lurus rapat

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan cara melakukan serangan siku depan!

2. Sebutkan jenis serangan berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan!

3. Jelaskan cara melakukan tendangan gajul!
4. Jika kalian akan menghadapi sebuah pertandingan pencak silat, diketahui lawan mempunyai karakter bertahan, maka susunlah pola penyerangan dan pertahanan agar dapat memenangkan pertandingan tersebut! **HOTS**
5. Jelaskan perbedaan teknik tangkisan dalam dan tangkisan luar dalam pencak silat!