

## **M. Aucky Aisy S. XII-1/18**

### **AKTIVITAS 4.1**

#### **AYO BERNALAR**

1. Mempelajari teknik dasar, strategi dan taktik bela diri dengan baik, kemudian berlatih secara rutin agar lebih terampil dalam melakukan teknik yang sudah dipelajari.
2. A) Elakan : usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Elakan terdiri atas elakan atas, elakan bawah, elakang belakang, dan elakang samping.  
B) Hindaran : usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Unsur-unsur hindaran meliputi sikap pasang, sikap tubuh, dan sikap lengan.
  - Hindaran hadap, menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan
  - Hindaran sisi, menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
  - Hindaran angkat kaki, menghindar dengan mengangkat satu kaki.
  - Hindaran kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilangkan ke belakang.C) Tangkapan : usaha menggagalkan serangan lawan dengan cara menangkap tendangan kaki lawan.  
D) Tangkisan : usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tangkisan langsung bertujuan mengalihkan serangan dari lintasan dan membendung atau menahan serangan. Tangkisan terdiri atas tangkisan satu tangan dan tangkisan dua lengan.  
E) Taktik bertahan :
  - a. Bertahan pasif : dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan.
    - o Hindaran sambut : dilakukan pesilat dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas balik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan.
    - o Jemputan : lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung.
    - o Ganjalan : dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (samping)
  - b. Bertahan aktif : pesilat bergerak untuk memansung lawan agar melakukan serangan, setelah itu pesilat segera melakukan counter attack atau teknik jatuhan.

#### **Strategi dan Taktik Penyerangan pada bela diri pencak silat**

1. Langkahkan kaki kanan ke arah depan serta silangkan kedua tangan di depan dada. Jangan lupa untuk tangan kanan ditaruh di atas.
2. Selanjutnya lakukan sikuan kiri dan juga menggunakan kuda-kuda tengah di tempat.
3. Lakukan juga tendangan di depan kanan dengan menggunakan tangan kanan untuk memukul pelan pada paha. Sementara itu, tangan kiri disilangkan di depan kuda-kuda.
4. Pakai pasang di bawah dengan posisi duduk bertumpu di kaki kanan dengan tangan kiri terbuka di bagian belakang badan.  
Di bagian lain, tangan kanan juga akan disilangkan di depan dada.

5. Sesudah itu, lakukan juga tendangan ke arah samping di bawah kiri dengan posisi terbaring.  
Sementara itu, posisikan tangan kiri di depan kepala dengan tangan kanan yang digunakan sebagai tumpuan badan.
6. Posisikan kaki kiri di depan sempok dengan posisi tangan kanan menjunjung tinggi ke atas. Junjungan tangan kanan ini merupakan wakil dari menjujung kebenaran.
7. Putar badan ke arah kanan dan lakukan tangkisan ke arah samping kanan. Kuda-kuda yang digunakan dalam gerakan ini merupakan kuda-kuda depan kanan.

AKTIVITAS 4.4  
Mari Menyelidiki

Model Taktik Serangan	Kuda-Kuda	Awalan	Gerak Lanjutan	
Serangan Beruntun	Kiri/Kanan Depan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Awalan</li> <li>- Tendang Depan</li> <li>- Tendang Samping</li> <li>- Tendang Sabit</li> <li>- Kilat TD Depan</li> <li>- Kilat TD Samping</li> <li>- Kilat TD Sabit</li> <li>- TD Belakang</li> </ul>	Menyesuaikan Kebutuhan	
Serangan 1 atau 2 Poin	Kiri/Kanan Depan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan</li> <li>- Tendang Depan</li> <li>- Tendang Samping</li> <li>- Tendang Sabit</li> <li>- Kilat TD Depan</li> <li>- Kilat TD Samping</li> <li>- Kilat TD Sabit</li> <li>- TD Belakang</li> </ul>	Clench/Merapatkan jarak, Menjauhkan dari jangkauan	Mundur/Dorong lalu serang

Model Taktik	Kuda-Kuda	Awalan	Gerak Lanjutan 1	Gerak Lanjutan 2	Gerak Lanjutan 3
Bertahan Hindar/Tangkisan	Kiri/Kanan Depan	Maju Lurus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan</li> <li>- Tendang Depan</li> <li>- Tendang Samping</li> <li>- Tendang Sabit</li> <li>- Kilat TD Depan</li> <li>- Kilat TD Samping</li> <li>- Kilat TD Sabit</li> <li>- TD Belakang</li> </ul>	Clench/Merapatkan jarak	Mundur/Dorong lalu serang
		Mundur Lurus			
		Serong			
		Menyamping			
		Pampas		Hindar/Tangkisan	Tangkap, Sapuan, Guntingan

Cobalah

1. b. Strategi Pertandingan
2. e. Tangkisan Luar

Soal Tantangan

1. Rancangan Taktik dan Strategi Penyerangan dalam bela diri pencak silat

Model Taktik Serangan	Kuda-Kuda	Awalan	Gerak Lanjutan
Serangan Beruntun	Kiri/Kanan Depan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Awalan</li> <li>- Tendang Depan</li> <li>- Tendang Samping</li> <li>- Tendang Sabit</li> <li>- Kilat TD Depan</li> </ul>	Menyesuaikan Kebutuhan

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kilat TD Samping</li> <li>- Kilat TD Sabit</li> <li>- TD Belakang</li> </ul>		
Serangan 1 atau 2 Poin	Kiri/Kanan Depan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan</li> <li>- Tendang Depan</li> <li>- Tendang Samping</li> <li>- Tendang Sabit</li> <li>- Kilat TD Depan</li> <li>- Kilat TD Samping</li> <li>- Kilat TD Sabit</li> <li>- TD Belakang</li> </ul>	Clench/Merapatkan jarak, Menjauhkan dari jangkauan	Mundur/Dorong lalu serang

## 2. Rancangan Taktik dan Strategi Pertahanan dalam bela diri pencak silat

Model Taktik	Kuda-Kuda	Awalan	Gerak Lanjutan 1	Gerak Lanjutan 2	Gerak Lanjutan 3
Bertahan Hindar/Tangkisan	Kiri/Kanan Depan	Maju Lurus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan</li> <li>- Tendang Depan</li> <li>- Tendang Samping</li> <li>- Tendang Sabit</li> <li>- Kilat TD Depan</li> <li>- Kilat TD Samping</li> <li>- Kilat TD Sabit</li> <li>- TD Belakang</li> </ul>	Clench/Merapatkan jarak	Mundur/Dorong lalu serang
		Mundur Lurus			
		Serong			
		Menyamping			

		Pampas		Hindar/Tangkis	Tangkap, Sapuan, Guntingan
--	--	--------	--	----------------	----------------------------------

#### Simpulan 4.4

##### **A. Taktik dan Strategi Menyerang**

Taktik menyerang adalah upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif.

Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan. Taktik menyerang pada pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: taktik serangan langsung, dan serangan tidak langsung.

1. Serangan Langsung adalah upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan. Taktik serangan langsung dapat dilakukan dengan menggunakan pukulan, tendangan, dan jatuhan
2. Taktik serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan dengan cara sebelum melakukan serangan pada sasaran, pesilat melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.

Hal yang perlu diperhatikan dalam taktik dan strategi penyerangan pencak silat, seperti: tangan, siku, tendangan, sapuan dan guntingan.

##### **B. Taktik dan Strategi Bertahan**

Taktik pertahanan bertujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) yang sangat penting dalam pencak silat. Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan. Tingkatan pembelaan terdiri atas pembelaan dasar, pembelaan lanjutan, dan pembelaan teknik. Bertahan adalah usaha menghindari atau memunahkan serangan lawan yang dilakukan dengan elakan, hindaran, tangkisan, buangan dan tangkapan. Berdasarkan cara melakukan hindaran dapat di bedakan menjadi :

A) Elakan : usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Elakan terdiri atas elakan atas, elakan bawah, elakang belakang, dan elakang samping.

B) Hindaran : usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Unsur-unsur hindaran meliputi sikap pasang, sikap tubuh, dan sikap lengan.

- Hindaran hadap, menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan
- Hindaran sisi, menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
- Hindaran angkat kaki, menghindar dengan mengangkat satu kaki.
- Hindaran kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilangkan ke belakang.

C) Tangkapan : usaha menggagalkan serangan lawan dengan cara menangkap tendangan kaki lawan.

D) Tangkisan : usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tangkisan langsung bertujuan mengalihkan serangan dari lintasan dan membendung atau menahan serangan. Tangkisan terdiri atas tangkisan satu tangan dan tangkisan dua lengan.

E) Taktik bertahan :

- a. Bertahan pasif : dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan.

- o Hindaran sambut : dilakukan pesilat dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas balik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan.

- o Jemputan : lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung.

- o Ganjalan : dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (samping)

- b. Bertahan aktif : pesilat bergerak untuk memanssung lawan agar melakukan serangan, setelah itu pesilat segera melakukan conter attack atau teknik jatuhan.