



MODUL
TEMA 13

Jurus Menuju Kemenangan

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020



MODUL
TEMA 13

Jurus Menuju Kemenangan

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket C Setara SMA/MA Kelas XII
Modul Tema 13 : Jurus Menuju Kemenangan

- **Penulis:** Mahayudin Syafari, M.Pd; Lalu Muh. Fahrurrozi, S.Kom, M.M
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 44 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

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, 1 Juli 2020
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Modul 13 Jurus Menuju Kemenangan	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Tujuan Mempelajari Modul	2
Pengantar Modul	2
UNIT 1 STRATEGI JITU MENUJU KEMENANGAN	4
Uraian Materi	4
1. Peraturan pertandingan pencak silat	5
2. Teknik Yang Digunakan Untuk Bertahan	7
3. Teknik Yang Digunakan Dalam Serangan	10
Penugasan 1.1	16
Penugasan 1.2	17
Penugasan 1.3	18
UNIT 2 STRATEGI PERTANDINGAN BRILIAN	19
Uraian Materi	19
1. Strategi dalam pertandingan pencak silat	20
2. Taktik dalam pertandingan pencak silat	21
3. Pola langkah dalam pencak silat	23
PENUGASAN 2.1	25
PENUGASAN 2.2	26
PENUGASAN 2.3	27
Rangkuman	28
Latihan Soal	29
Penilaian	34
Kriteria Lulus	38
Kunci Jawaban	39
Saran Referensi	42
Daftar Pustaka	42
Profil Penulis	43



JURUS MENUJU KEMENANGAN

Petunjuk Penggunaan Modul

Untuk dapat memahami dan menguasai keseluruhan isi materi dalam modul ini, diharapkan supaya Anda mengikuti langkah-langkah petunjuk penggunaan modul sebagai berikut.

1. Bacalah materi modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami dengan jelas.
2. Pahami uraian materi yang disajikan dalam modul ini, dan coba praktikkan secara mandiri atau bersama teman-teman Anda semua keterampilan gerak yang ada.
3. Setelah membaca, memahami, menganalisis dan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak pada uraian materi, maka lakukanlah diskusi dengan teman kemudian saling memberikan koreksi.
4. Setelah menyelesaikan semua materi, kerjakan penugasan sesuai petunjuk yang ada.
5. Ukur kemampuan penguasaan materi modul untuk setiap unit dengan mengerjakan tes yang ada pada bagian penilaian dalam modul ini.
6. Berlatihlah secara rutin dengan mempraktikkan keterampilan gerak yang dipaparkan dalam modul ini.
7. Untuk menunjang keefektifan pembelajaran dapat menggunakan e-tutorial yang disediakan di youtube dengan alamat domain <https://youtu.be/8XxzHxjF3jk>

Proses pelaksanaan pembelajaran dapat dilakukan secara mandiri; artinya Anda dapat membaca sendiri modul yang sudah ada, juga dapat dilakukan dengan bantuan tutor; artinya Anda dapat dipandu dalam ruangan, serta dapat dilakukan dengan belajar kelompok, baik di rumah maupun di kelas. Dalam proses pembelajaran juga ditampilkan melalui audio visual

untuk dibahas contoh gerakan-gerakan yang benar dalam pelaksanaan pembelajaran yang harus dikuasai setelah mempelajari modul. Untuk melihat video tutorial dilakukan sebelum pelaksanaan proses pembelajaran melalui sumber yang telah disediakan.

Sementara itu, kriteria kelulusan atau pindah modul apabila Anda dapat memperoleh skor nilai maksimal 100 dari tugas dan soal latihan dari materi modul atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 dari jawaban yang diperoleh. Jika dari ketetapan nilai tidak dapat dicapai, maka Anda harus mengulang kembali.

Adapun rentang nilai total yang harus dicapai untuk dapat lulus/pindah modul adalah (a) 65-100=Lulus, (b) 0-64 Tidak lulus.

Tujuan Mempelajari Modul

Modul ini membahas olahraga beladiri cabang pencak silat yang terdiri dari dua unit yaitu unit (1) Strategi jitu menuju kemenangan dan unit 2. Pola pertarungan brilian. Materi beladiri pada cabang pencak silat ini adalah mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi kelas XII Paket C dikemas sesuai dengan kurikulum 2013.

Adapun tujuan mempelajari modul dan video audio visual ini adalah, Anda diharapkan:

1. Mampu menganalisis keterampilan gerak untuk melakukan serangan dan pertahanan dalam pertandingan olahraga bela diri cabang pencak silat.
2. Mampu mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak menyerang dan bertahan dalam pertandingan olahraga bela diri cabang pencak silat.
3. Mampu menganalisis dan mempraktikkan teknik, taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam pertandingan olahraga bela diri cabang pencak silat.
4. Mampu mengetahui dan memahami peraturan permainan pada pertandingan olahraga bela diri cabang pencak silat.

Pengantar Modul

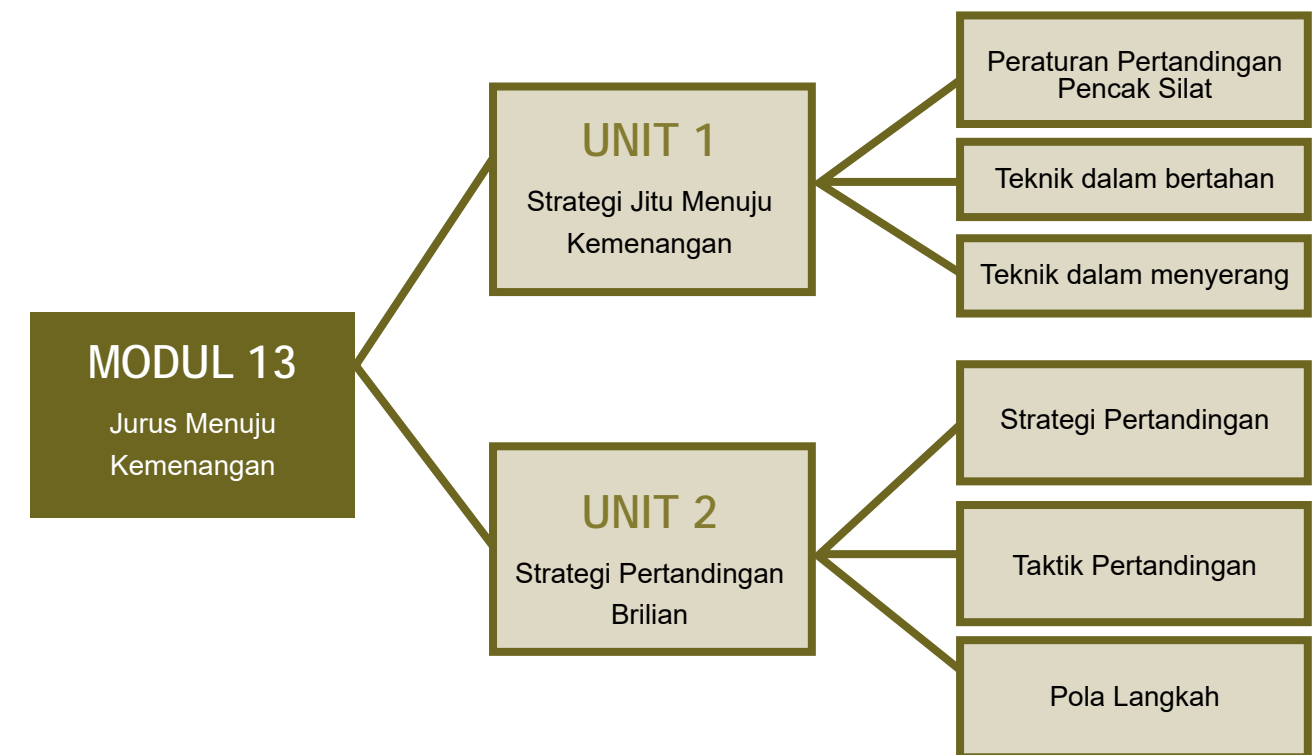
Pertandingan beladiri yang semakin banyak dan keinginan untuk berprestasi semakin tinggi membuat para atlet semakin giat untuk berlatih. Tidak terkecuali latihan teknik pertahanan dan penyerangan yang menjadi salah satu faktor penting untuk memenangkan suatu pertandingan dalam beladiri khususnya pencak silat. Modul 13 dengan judul “Jurus Menuju Kemenangan” ini merupakan modul yang khusus membahas beladiri cabang pencak silat terdiri dari dua unit yaitu unit 1 “Strategi Jitu Menuju Kemenangan”, sedangkan unit 2 “Strategi Pertandingan Brilian”.

Unit 1 membahas mengenai peraturan dan teknik yang digunakan dalam pertandingan pencak silat baik ketika bertahan ataupun menyerang. Pertandingan pencak silat dilaksanakan

di gelanggang dapat di lantai atau dipanggung dan dilapisi matras. Pembagian kelas pencak silat berdasarkan umur dan berat badan, dan dilangsungkan dalam 3 babak yang setiap babak terdiri dari 2 menit. Babak yang satu dengan lainnya diberikan waktu istirahat 1 menit. Sasaran perkenaan adalah bagian tubuh kecuali leher ke atas dan kemaluan yaitu dada, perut, punggung dan pinggang kiri serta kanan. Setiap pertandingan dipimpin oleh 1 (satu) orang wasit dan dibantu oleh 5 (lima) orang juri penilai. teknik bertahan antara lain: elakan, hindaran, tangkapan dan tangkisan. Sedangkan teknik penyerangan antara lain: pukulan, sikutan, tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan.

Unit 2 bertema “Strategi Pertandingan Brilian” yang membahas strategi, taktik pertahanan dan penyerangan serta pola langkah dalam pencak silat. Dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan strategi, taktik dan pola agar mendapatkan kemenangan. Strategi pertandingan dalam pencak silat secara umum terbagi menjadi 2 bagian yaitu bertahan dan menyerang. Beladiri pada cabang pencak silat selain membutuhkan fisik, teknik dan mental, faktor taktik dan teknik juga menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan. Dengan taktik yang jitu, atlet bisa menutupi kelemahan di faktor yang lain sehingga bisa memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, perlu dilatih pola baik pola pertahanan untuk menjaga diri maupun pola penyerangan untuk menjatuhkan lawan. Pola pertahanan terdiri dari beberapa item antara lain: tangkisan, elakan dll. Sedangkan pola penyerangan ditunjang oleh beberapa item juga antara lain: pukulan dan tendangan. Dengan penguasaan item ini, atlet bisa memenangkan pertandingan dengan mudah.

Berikut ini adalah peta materi pada modul ini



Motivasi :

**Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan**

▶ Uraian Materi

Strategi jitu untuk memenangkan suatu pertandingan berawal dari kemauan, kegigihan berlatih dan memiliki bekal pengetahuan tentang keterampilan/ teknik dan peraturan pertandingan yang berlaku. Dengan memahami peraturan pertandingan, maka kita dapat mengantisipasi kesalahan yang dapat merugikan diri sendiri, bahkan dapat menyebabkan diskualifikasi. Disamping memahami peraturan, memahami dan mempraktikkan teknik, taktik, pola dan strategi yang tepat, dapat digunakan sebagai alat menuju kemenangan.



<http://www.kemenpora.go.id/index/preview/berita/11542>

1. Peraturan pertandingan pencak silat

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan. Dalam pelaksanaan pertandingan, pencak silat mempunyai peraturan yang harus diketahui oleh para pesilat. Pertandingan pencak silat biasanya dilaksanakan di gelanggang. Gelanggang dapat di lantai dan dilapisi matras dengan tebal maksimum 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul serta ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 9 x 9 meter. Gelanggang terdiri dari bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 7 x 7 m.

Bidang Laga berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang. Batas Gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selebar ke arah luar 5 cm dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang. Pada tengah-tengah bidang laga dibuat lingkaran dengan garis tengah 2 m selebar 5 cm sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan. Lingkaran tersebut mempunyai tanda garis lurus pada garis tengah lingkaran selebar 5 cm. Yang sejajar dengan sisi bujur sangkar dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang.

Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar yang berhadapan dan dibatasi oleh lingkaran bidang laga. Sudut yang berhadapan lainnya adalah sudut netral.

a. Perlengkapan gelanggang antara lain sebagai berikut:

- 1) Ember, dan kain pel,
- 2) Jam pertandingan.
- 3) Gong atau alat yang berfungsi sama.
- 4) Lampu babak atau tanda lain untuk menentukan ronde/babak.
- 5) Lampu pemenang berwarna merah dan biru atau alat/kode lain untuk menentukan pemenang.
- 6) Perlengkapan lain-lain.
- 7) Formulir pertandingan.

b. Perlengkapan pertandingan:

- 1) Pakaian pertandingan.
- 2) Pelindung badan.



<https://img.okeinfo.net/>

3) Pelindung kemaluan.

4) Pelaksana Teknis.

c. Susunan pelaksanaan teknis pertandingan pencak silat. Adapun susunan pelaksana teknis adalah sebagai berikut:

1) Ketua pelaksana

2) Sekretaris pertandingan dan pembantu-pembantunya.

3) Pengamat waktu dan pembantu-pembantunya.

4) Pengatur babak.

5) Pengatur gelanggang.

6) Tim dokter pertandingan dan tim kesehatan.

7) Dewan wasit juri.

8) Dewan hakim. Dewan hakim merupakan badan panitia yang mempunyai keputusan tertinggi jika terjadi masalah pada suatu pertandingan.

d. Pembagian kelas:

1) Menurut umurnya, peserta dibagi 3 golongan:

a) Golongan remaja berumur di atas 14 s/d 17 tahun.

b) Golongan teruna berumur di atas 17 s/d 21 tahun.

c) Golongan dewasa berumur di atas 21 s/d 35 tahun.

2) Menurut berat badan, pesilat dibagi dalam kelas-kelas :

a) Golongan Remaja:

Kelas A, 33 – 39 kg.

Kelas B, di atas 36 – 39 kg.

Kelas C, di atas 39 – 42 kg.



<https://4.bp.blogspot.com/>

Kelas D, di atas 42 – 45 kg.

Kelas E, di atas 45 – 48 kg.

Kelas F, di atas 48 – 51 kg.

Kelas G, di atas 51 – 54 kg.

Kelas H, di atas 54 – 57 kg.

Kelas I, di atas 57 – 60 kg.

b) Golongan Teruna:

Kelas A, 40 – 45 kg.

Kelas B, di atas 45 – 50 kg.

Kelas C, di atas 50 – 55 kg.

Kelas D, di atas 55 – 60 kg.

Kelas E, di atas 60 – 65 kg.

Kelas F, di atas 65 – 70 kg.

Kelas G, di atas 70 – 75 kg.

Kelas H, di atas 75 – 80 kg.

Dengan seterusnya selisih 5 kg.

Kelas bebas, berat di atas 65 kg.



<https://lh3.googleusercontent.com/>

e. Waktu Pertandingan

Permainan dilangsungkan dalam 3 babak yang setiap babak terdiri dari 2 menit. Di antara babak yang satu dengan lainnya diberikan waktu istirahat 1 menit. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding dan perhitungan terhadap pemain yang jatuh karena serangan yang sah tidak termasuk waktu bertanding.

f. Sasaran

Yang dapat dijadikan sasaran perkenaan adalah semua bagian tubuh yaitu dada, perut, punggung dan pinggang kiri serta kanan kecuali leher ke atas dan kemaluan. Bagian tungkai lengan dapat dijadikan sasaran serangan menjatuhkan dan mengunci tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan. Setiap pertandingan dipimpin oleh 1 (satu) orang wasit dan dibantu oleh 5 (lima) orang juri penilai.

2. Teknik Yang Digunakan Untuk Bertahan

Penguasaan keterampilan gerak tertentu/ teknik gerakan tertentu, sangat berpengaruh pada kualitas taktik dan strategi yang digunakan pesilat saat bertanding.

Teknik gerakan yang diterapkan pada taktik dan strategi pertahanan bertujuan untuk menahan atau menghindari serangan lawan.

Dengan menguasai berbagai teknik dalam pertahanan yang ada, maka seorang pesilat akan mampu menghalau serangan-serangan dari lawan dengan baik. Dengan demikian, pesilat bisa menerapkan strategi menyerang dengan cepat sehingga bisa menguasai pertandingan.

Teknik dalam pertahanan pencak silat adalah usaha menghindari serangan lawan yang dilakukan dengan elakan, hindaran, tangkisan, buangan dan tangkapan.

a. Elakan. Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula elakan terdiri atas beberapa gerakan:

1) *Elakan Atas.* Adapun cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut:

- a) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian sebelah bawah.
- b) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai di tekuk.
- c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.
- d) Mendarat dengan kaki saling menyusul atau kedua kaki.

2) *Elakan Bawah.* Adapun cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut:

- a) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian sebelah atas.
- b) Merendahkan diri dengan sikap tungkai di tekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki.
- c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.

3) *Elakan Belakang.* Adapun cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut:

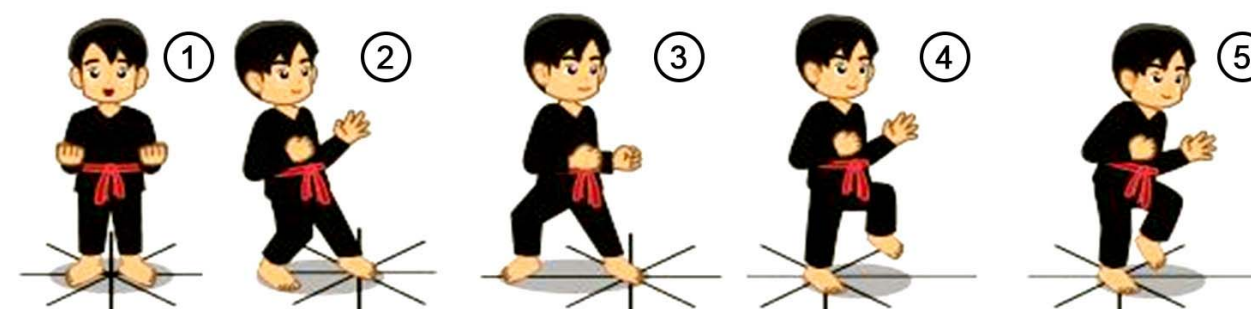
- a) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping.
- b) Dari sikap kuda-kuda depan, memindahkan berat badan ke belakang.
- c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.

4) *Elakan Samping.* Adapun cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut:

- a) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
- b) Dari sikap kangkang, memindahkan badan ke samping dengan merubah sikap tungkai/kuda-kuda.
- c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.

b. Hindaran. Hindaran adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Unsur-unsur hindaran meliputi: sikap pasang, sikap tubuh dan sikap tangan. Adapun beberapa macam hindaran antara lain:

- 1) Hindaran hadap. Cara melakukannya adalah menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
- 2) Hindaran sisi. Cara melakukannya adalah menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan, berat badan di sebelah kanan.
- 3) Hindaran angkat kaki. Cara melakukannya adalah menghindar dengan mengangkat salah satu kaki agar terhindar dari tendangan atau pukulan musuh.
- 4) Hindaran kaki silang. cara melakukannya adalah menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilang ke belakang.



Gambar hindaran dalam pencak silat
Sumber: volimaniak.blogspot.com

c. **Tangkapan.** Tangkapan merupakan usaha menggagalkan serangan lawan dengan cara menangkap tendangan kaki lawan. Dengan demikian, lawan akan mudah dijatuhkan dan tidak bisa menyerang lagi. Dengan demikian, pesilat bisa langsung membalas menyerang.

d. **Tangkisan.** Tangkisan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tangkisan langsung bertujuan mengalihkan serangan dari lintasan sdan membendung atau menahan serangan.

Tangkisan terdiri atas:

1) Tangkisan luar. Tangkisan luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi luar samping badan luar.

2) Tangkisan dalam. Tangkisan dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan.



3) Tangkisan atas. Tangkisan atas dilakukan dengan cara menangkis dari bawah ke atas.



Gambar tangkisan dalam pencak silat
Sumber: olahragapedia.com

4) Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan dengan cara menangkis dari atas ke bawah.

3. Teknik Yang Digunakan Dalam Serangan

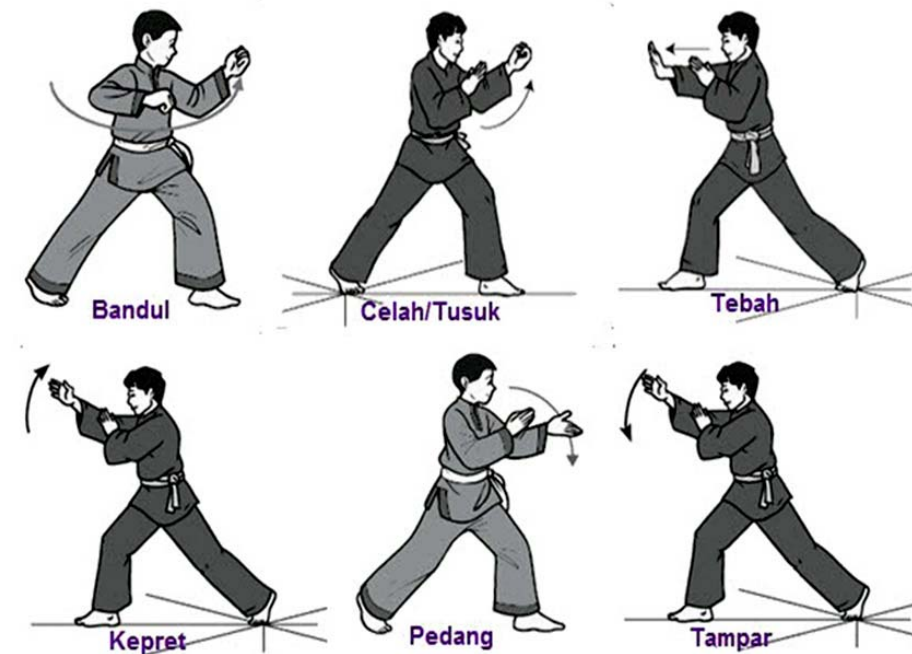
Serangan dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Bentuk-bentuk serangan dengan menggunakan lengan dapat dilakukan dengan cara pukulan dan sikuan. Pukulan dalam pencak silat adalah serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan kosong. Pada prinsipnya segala teknik

pukulan yang terdapat dalam pencak silat boleh digunakan untuk menyerang bagian-bagian tubuh lawan yang disahkan untuk diserang dalam upaya memperoleh angka. Serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara: tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

a. Pukulan

Teknik menyerang menggunakan tangan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Pada saat akan melakukan serangan si pesilat harus mengambil posisi kuda-kuda kemudian melakukan serangan dengan tangan.



Gambar serangan tangan dalam pencak silat
Sumber: <http://1.bp.blogspot.com>

Pandangan mata harus fokus pada target yang akan dituju, konsentrasi pada serangan yang akan dilakukan dan penuh dengan ke hati-hatian.

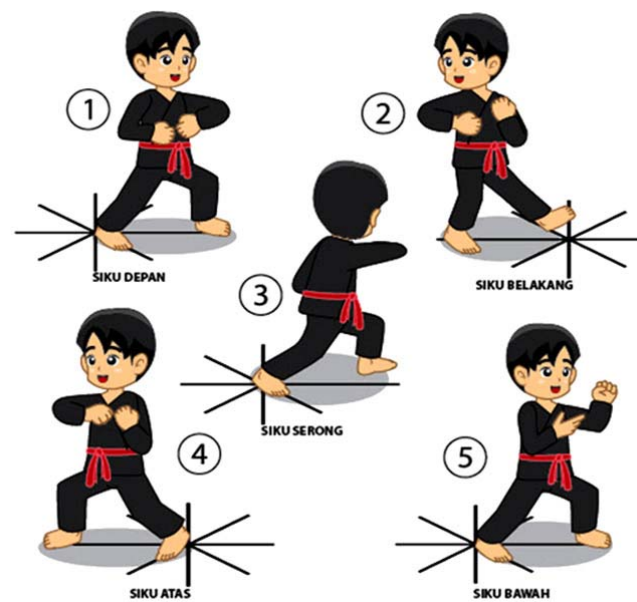
1) Bandul, pukulan dengan ayunan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut; sikap tangan menggenggam. Sasaran ditujukan pada muka atau dada serangan tangan dari depan.

- 2) Celah/tusuk, pukulan dengan ujung jari tangan. Cara melakukannya sebagai berikut; tangan berada di depan perut dengan jari-jari tidak menggenggam. Tangan diayunkan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas. Sasaran diarahkan pada leher dan kepala.
- 3) Tebah, pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut: sikap tangan terbuka menghadap ke depan, jari-jari rapat dan lurus ke depan. Arah sasaran ditujukan pada dada lawan.
- 4) Kepret, pukulan dengan punggung tangan. Cara melakukannya sebagai berikut: tangan terbuka dan lemas. Siku ditekuk sehingga tangan berada di depan agak ke samping depan pada sisi badan lain. Tangan mengayun ke arah depan mendatar. Sasaran diarahkan pada kepala dan dada lawan
- 5) Pedang, pukulan dengan sisi telapak tangan. Cara melakukan sebagai berikut: posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda arah serong. Gerakan pukulan dengan sisi telapak tangan, tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap ke depan
- 6) Tampak, pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukan sebagai berikut: posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang. Salah satu tangan memukul ke sasaran dengan telapak tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.

b. Serangan Menggunakan Siku

Dalam serangan dengan siku, jarak dengan lawan harus dekat. Serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dengan arah serangan ke depan, samping, belakang, serong atas, serta bawah.

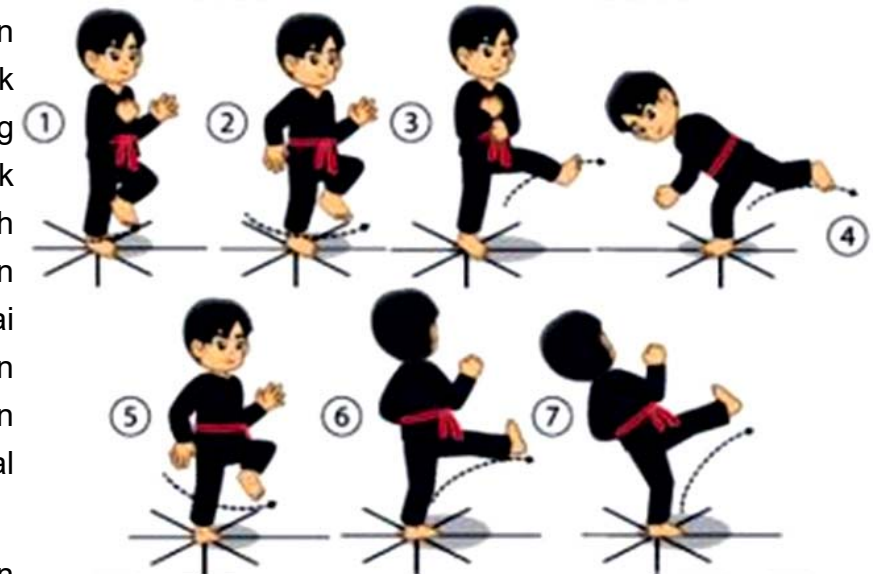
Lakukan serangan dengan tangan ini secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri secara berulang-ulang sampai dapat melakukan teknik dengan baik dan benar. Pastikan dalam melakukan latihan keselamatan diri dan orang lain tetap terjaga.



Gambar serangan siku
Sumber: <http://1.bp.blogspot.com>

c. Tendangan

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerangan. Serangan kaki lebih dikenal dengan tendangan.



Gambar serangan tendangan
Sumber: <http://1.bp.blogspot.com>

Berikut adalah uraian teknik dasar tendangan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Adapun teknik dasar menendang yang ada pada pencak silat adalah sebagai berikut:

- 1) Tendangan Lurus. Sama seperti jenis pukulan, teknik dasar pada pencak silat juga ada tendangan lurus yang dilakukan ke arah depan. Petarung perlu melakukannya dengan menghentakkan ke arah depan telapak kaki dengan membuatnya sejajar dengan bahu.
- 2) Tendangan Samping. Dalam tendangan samping, teknik gerakan yang perlu dikuasai oleh para petarung pencak silat adalah menendang menggunakan punggung kaki.
- 3) Tendangan Huruf T. Ada lagi bentuk tendangan huruf T dimana gerakan ini dilakukan petarung dengan tubuh mengarah menyamping dan menggunakan hentakan telapak kaki lalu menendang secara lurus ke depan.
- 4) Tendangan Melingkar. Untuk tendangan satu ini, petarung perlu melakukan tendangan dari arah samping luar lalu mengayunkan tendangan sampai kaki lurus dan menggunakan hentakan punggung kaki.

d. Sapuan

Sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Sapuan tegak mengarah ke mata kaki, sedangkan sapuan rebah mengarah ke betis bawah.

1) Sapuan tegak, yaitu serangan menyapu kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan mematahkan.



Sapuan Tegak

Sapuan Rebah

2) Sapuan rebah, yaitu menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).



Sapuan Sabetan

Sapuan Beset

Gambar serangan sapuan
Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

3) Sabetan, yaitu menjatuhkan lawan dengan perkenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.

4) Beset, yaitu menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis.

e. Dengkulan

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang.

Dengkulan terdiri dari dua jenis antara lain:



Dengkulan Depan

Dengkulan Samping Dalam

Dengkulan Samping Luar

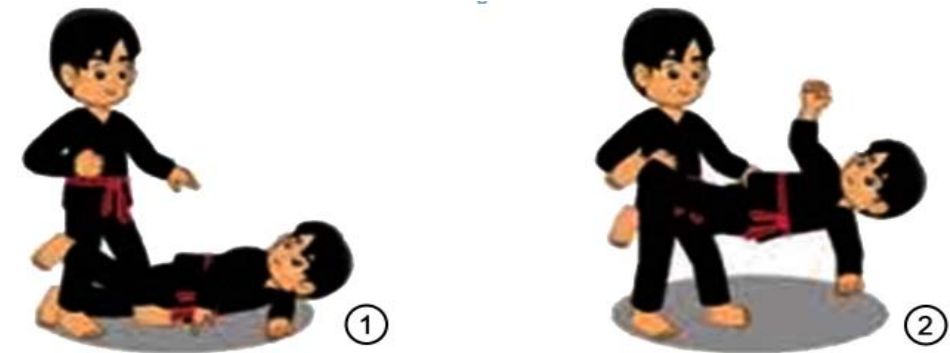
Gambar serangan tendangan
Sumber: <http://1.bp.blogspot.com>

1) Dengkulan depan, yaitu lintasannya dari belakang ke depan, dengan sasaran dada dan kemaluan.

2) Dengkulan samping, yaitu lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.

f. Guntingan

Guntingan adalah gerakan menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.



Gambar Teknik Guntingan (1) guntingan Tungkai kaki, (2) guntingan pinggang
Sumber: <https://blog.elevenia.co.id/teknik-dasar-pencak-silat-yang-harus-diketahui/21420-pencak-silat-guntingan/>



Gambar Teknik Guntingan
Sumber: <https://www.mikirbae.com/2016/12/serangan-kaki-dalam-pencak-silat.html>

PENUGASAN 1.1

Mengamati dan mendeskripsikan peraturan pertandingan pencak silat tentang petugas, perlengkapan dan pembagian kelas bertanding.

1. Tujuan
 - a. Mengetahui dan memahami peraturan pertandingan pencak silat tentang standar peralatan dan perlengkapan yang digunakan.
 - b. Mengetahui dan memahami peraturan pertandingan pencak silat tentang kriteria pembagian kelas pertandingan berdasarkan kategori umur dan berat badan.
2. Media dan alat
 - a. Modul pembelajaran, materi peraturan pertandingan pencak silat dapat dilihat langsung di area pertandingan, buku pencak silat dan jurnal-jurnal olahraga.
 - b. Bahan lain yang relevan dengan olahraga beladiri yang tersedia di internet, koran atau majalah.
3. Langkah-langkah
 - a. Amatilah pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat yang ada.
 - b. Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman anda terkait gerakan pencak silat yang benar dan efektif sesuai hasil pengamatan.
 - c. Bacalah materi yang sudah didapat dari berbagai sumber di atas dan tuliskan hasil analisis anda tentang peraturan pertandingan pencak silat melalui lembar kerja berikut.

Lembar kerja

No	Komponen yang diamati	Hasil Temuan	Deskripsi Hasil Temuan
1	Petugas Pertandingan	*tuliskan semua petugas yang anda temui	
2	Perlengkapan dan peralatan pertandingan	*tuliskan semua peralatan yang anda temui	
3	Pembagian Kategori Umur	*tuliskan semua kategori kelas berdasarkan umur yang anda temui	
4	Pembagian Kategori Berat	*tuliskan semua kategori kelas berdasarkan berat yang anda temui	

- d. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman anda.

PENUGASAN 1.2

Menganalisis dan mendeskripsikan teknik pertahanan dan penyerangan pada olahraga pencak silat.

1. Tujuan
 - a. Menganalisis teknik pertahanan dan penyerangan pada olahraga pencak silat.
 - b. Menganalisis kekuatan dan kelemahan teknik dalam pertahanan dan penyerangan pada olahraga pencak silat.
2. Media dan alat
 - a. Modul pembelajaran, materi peraturan pertandingan pencak silat dapat dilihat langsung di area pertandingan, buku pencak silat dan jurnal-jurnal olahraga.
 - b. Bahan lain yang relevan dengan olahraga beladiri yang tersedia di internet, koran atau majalah.
3. Langkah-langkah
 - a. Amatilah pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat yang telah disiapkan oleh tutor.
 - b. Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman anda maupun tutor tentang teknik penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan.
 - c. Diskusikanlah teknik penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan.
 - d. Tuliskan hasil analisis teknik penyerangan dan pertahanan pada lembar kerja berikut.

Lembar kerja

Aspek yang dianalisis	Kesalahan berdasarkan pengamatan	Cara mengatasi kesalahan
Teknik menyerang dalam pertandingan pencak silat		
Teknik bertahan dalam pertandingan pencak silat		
Teknik menangkis dalam pertandingan pencak silat		
Teknik menjatuhkan dalam pertandingan pencak silat		

- e. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman anda.

PENUGASAN 1.3

Mempraktikkan hasil analisis berbagai teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat.

1. Tujuan
 - a. Memperagakan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat dengan gerakan yang luwes dan baik.
 - b. Mengungkapkan kekuatan dan kelemahan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat yang telah diperagakan.
2. Media dan alat
 - a. Modul pembelajaran, materi peraturan pertandingan pencak silat dapat dilihat langsung di area pertandingan, buku pencak silat dan jurnal-jurnal olahraga.
 - b. Bahan lain yang relevan dengan olahraga beladiri yang tersedia di internet, koran atau majalah.
3. Langkah-langkah
 - a. Sepakatilah untuk melakukan olahraga pencak silat yang sudah dipelajari, dapat dilakukan secara berkelompok
 - b. Praktikkanlah semua teknik menyerang dan bertahan dengan baik dan benar sesuai dengan sumber belajar yang ada.
 - c. Diskusikanlah kekuatan dan kelemahan teknik penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan satu sama lainnya.
 - d. Tuliskan pengalaman praktikum pada lembar kerja berikut.

Lembar kerja

Teknik yang Dipraktikkan	Kendala	Solusi
a. Elakan		
b. Hindaran		
c. Tangkisan		
d. Tangkapan		
e. Pukulan		
f. Tendangan		
g. Guntingan		

- e. Kumpulkan hasil pekerjaan berdasarkan hasil praktik yang telah dilakukan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman anda .

UNIT 2

STRATEGI PERTANDINGAN BRILIAN

Motivasi :

**Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan**



Uraian Materi

Strategi pertandingan merupakan siasat atau cara melakukan pertandingan agar memenangkan pertandingan yang disusun sebelum pertandingan dilaksanakan. Strategi yang brilian dibutuhkan oleh seorang pesilat untuk menunjang teknik yang sudah dilatih agar dapat digunakan dengan optimal. Adapun strategi, taktik dan pola yang digunakan dalam beladiri pencak silat akan diuraikan sebagai berikut.



<https://dero.ngawikab.id/>

1. Strategi dalam pertandingan pencak silat

Seorang atlet pencak silat harus mempunyai kemampuan mengatur siasat dan strategi pertandingan agar bisa memenangkan pertandingan. Adapun strategi dalam bela diri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

- a. Strategi dijalankan sebelum pertandingan dimulai.

Seorang pelatih dan pesilat harus menyusun strategi pertandingan sebelum pertandingan dimulai. Strategi pertandingan yang disusun pelatih tentunya berbeda-beda pada setiap pertandingan. Strategi pertandingan yang digunakan tergantung dari lawan yang akan dihadapi. Oleh karena itu, penyusunan strategi dilakukan sebelum pertandingan dimulai.

- b. Kondisi, tempat, alat, asrama, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan pertandingan yang dihadapi.

- c. Perang saraf dengan lawan yang akan dihadapi.

Salah satu strategi yang sering digunakan pada pertandingan pencak silat adalah perang saraf. Perang saraf yang dimaksud adalah menyerang mental lawan sebelum pertandingan. Hal ini biasanya berbentuk kata/ kalimat yang ditujukan kepada lawan dengan tujuan agar lawan menjadi terprovokasi. Dengan demikian konsentrasi lawan akan terganggu dan menjadi tidak maksimal ketika pertandingan.

- d. Observasi kekuatan dan kelemahan lawan.

Sebelum melakukan pertandingan, seorang pelatih tentunya harus mempunyai catatan tentang lawan yang akan dihadapi. Dengan mengetahui kekuatan dan kelemahan dari lawan, maka pelatih bisa menyusun strategi agar bisa menutup kekuatan lawan dan memanfaatkan kelemahan yang dimiliki. Dengan demikian, kemenangan akan lebih mudah didapatkan.



<https://dero.ngawikab.id/>

- e. Latihan untuk optimalisasi sistem, pola, serta tipe bertahan dan menyerang.

Selain strategi-strategi di atas, tentunya yang paling berperan adalah mengotomatiskan sistem, pola dan taktik yang digunakan pada pertandingan. Dengan otomatisnya gerakan2 yang sudah dilatih, maka pesilat tidak perlu berpikir lama apa yang harus dilakukan ketika pertandingan berlangsung.

2. Taktik dalam pertandingan pencak silat

Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik dalam pertandingan pencak silat dibedakan menjadi taktik menyerang dan taktik bertahan. Berikut uraian tentang keduanya.

- a. Taktik Penyerangan

Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu serangan lengan atau tangan (pukulan), dan serangan tungkai atau kaki (tendangan). Seorang pesilat harus dapat membaca taktik lawannya, sehingga pesilat dapat dengan mudah menemukan titik kelemahan dari lawan. Olahraga beladiri pencak silat tidak selalu harus menggunakan tenaga yang besar. Namun dengan taktik yang cerdas dan dapat membaca gerak-gerik lawan, berbagai kemungkinan bisa diantisipasi lebih awal. Dengan demikian, pesilat dapat dengan mudah memenangkan pertandingan.



<https://photo.jpnn.com//picture/>

- b. Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pembelaan sangat penting dalam pencak silat. Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai teknik dasar yang satu ini. Taktik bertahan dalam beladiri Pencak silat dibedakan menjadi teknik bertahan pasif dan teknik bertahan aktif. Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan

lawan, sedangkan bertahan aktif adalah setelah bertahan selanjutnya melakukan balasan (*counter attack*) pada lawan. Berikut penjelasan mengenai kedua teknik bertahan tersebut.

- 1) Bertahan Pasif. Adapun jenis taktik bertahan pasif adalah sebagai berikut:
 - a) Hindar Sambut (*counter-attack*). Hindar sambut (*counter attack*) dilakukan dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan. Taktik tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.
 - b) Jemputan. Jemputan lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung. Taktik jemputan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, dan jatuhan. Teknik tersebut dilakukan dengan cara menabrak lawan pada saat lawan akan melakukan gerakan menyerang.
 - c) Ganjalan. Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (*samping*). Taktik ganjalan dilakukan dengan cara menghentikan gerakan lawan pada saat akan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan T (*samping*). Taktik ini tepat digunakan untuk lawan yang memiliki tipe serangan langsung.



<https://photo.jpnn.com//picture/>

2) Bertahan Aktif

Adapun jenis taktik bertahan pasif adalah pada taktik bertahan aktif ada persamaan dengan gerakan taktik serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan. Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan. Pesilat yang memiliki tipe bertahan memiliki kecenderungan untuk melakukan *counter attack* pada saat lawan bergerak. Sedangkan pesilat

yang memiliki tipe bertahan aktif memiliki kecenderungan untuk bergerak atau membuat gerakan dengan tujuan membuat lawan melakukan serangan dan untuk selanjutnya melakukan teknik balasan ataupun bantingan.

3. Pola langkah dalam pencak silat

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

a. 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.

b. 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.

c. 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.

d. 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

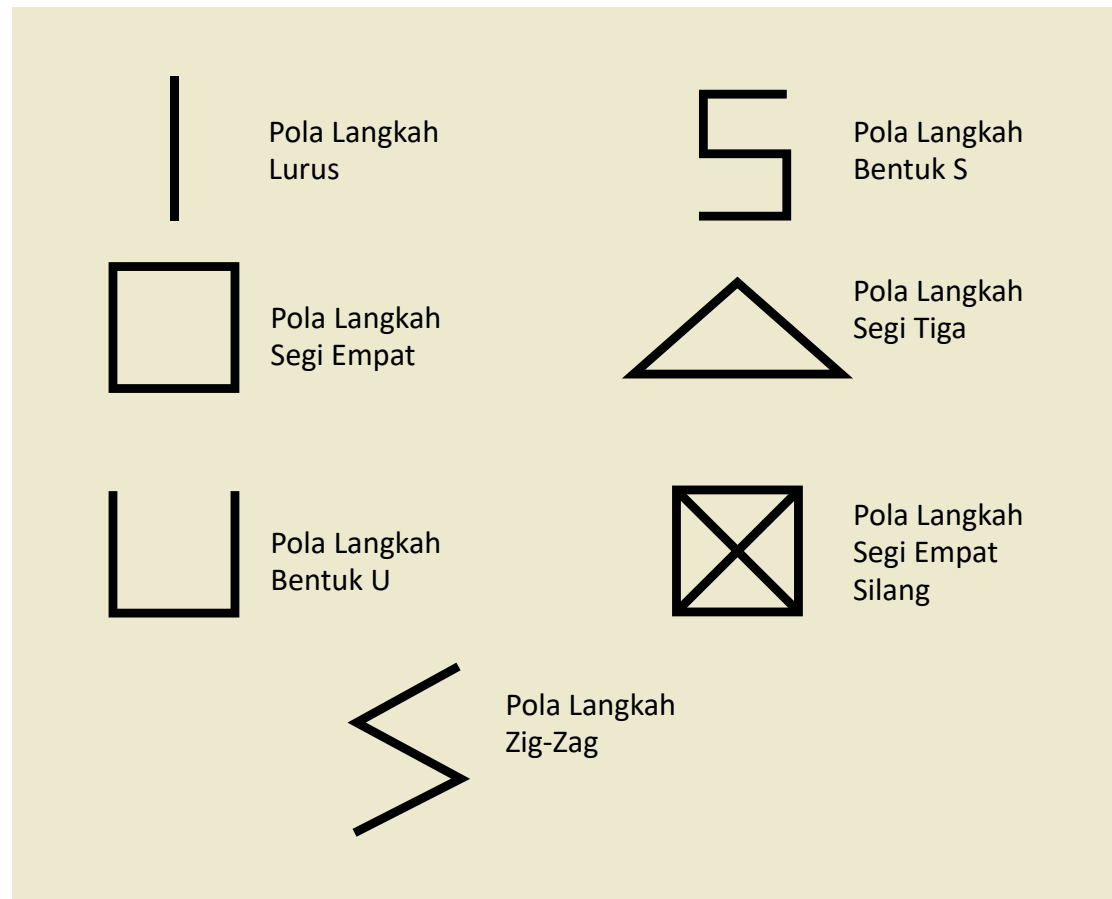
sebelum dilangkahkan ke arah depan. Untuk langkah terakhir, tarik kaki kanan lagi untuk merapat dan membentuk sikap awal.

e. 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.

f. 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.



Gambar pola langkah pencak silat
Sumber: <https://resaja.com/teknik-dasar-pencak-silat/>

PENUGASAN 2.1

Mengamati dan mendeskripsikan berbagai jenis keterampilan gerak dalam suatu pertandingan pencak silat.

1. Tujuan
 - a. Menganalisis berbagai keterampilan gerak pencak silat dalam suatu pertandingan.
2. Media dan alat
 - a. Modul pembelajaran, materi peraturan pertandingan pencak silat dapat dilihat langsung di area pertandingan, buku pencak silat dan jurnal-jurnal olahraga.
 - b. Bahan lain yang relevan dengan olahraga lari jarak pendek yang tersedia di internet, koran atau majalah.
3. Langkah-langkah
 - a. Amatilah suatu pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat tentang strategi bertanding brilliant yang telah disiapkan oleh tutor.
 - b. Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman terkait gerakan pencak silat tentang strategi bertanding brilliant yang benar dan efektif sesuai hasil pengamatan.
 - c. Bacalah materi yang sudah didapat dari berbagai sumber di atas dan tuliskan hasil pemahaman anda tentang peraturan pertandingan pencak silat melalui lembar kerja di bawah ini.

Lembar kerja

No	Aspek yang diamati	Hasil Temuan
1	Teknik keterampilan gerak pencak silat yang digunakan untuk menaklukkan lawan	
2	Teknik keterampilan gerak pencak silat yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan	
3	Strategi yang digunakan pesilat pada suatu pertandingan	

- d. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman anda.

PENUGASAN 2.2

Menganalisis dan mendeskripsikan strategi pertahanan dan penyerangan brilliant pada olahraga pencak silat.

1. Tujuan
 - a. Menganalisis strategi pertahanan dan penyerangan brilliant pada olahraga pencak silat menurut pertandingan pencak silat tertentu.
 - b. Menganalisis kekuatan dan kelemahan strategi pertahanan dan penyerangan brilliant pada olahraga pencak silat.
2. Media dan alat
 - a. Modul pembelajaran, materi peraturan pertandingan pencak silat dapat dilihat langsung di area pertandingan, buku pencak silat dan jurnal-jurnal olahraga.
 - b. Bahan lain yang relevan dengan olahraga lari jarak pendek yang tersedia di internet, koran atau majalah.
3. Langkah-langkah
 - a. Amatilah suatu pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat yang telah disiapkan oleh tutor.
 - b. Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman maupun tutor tentang teknik penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan.
 - c. Diskusikanlah teknik penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan.
 - d. Tuliskan hasil analisis dan diskusi pada lembar kerja berikut ini

Lembar kerja

Aspek yang dianalisis	Kesalahan berdasarkan pengamatan	Cara mengatasi kesalahan
Siasat yang digunakan		
Taktik yang diterapkan		
Pola langkah yang digunakan		

- e. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman anda.

PENUGASAN 2.3

Memperagakan berbagai teknik menyerang dan bertahan brilliant dalam pertandingan pencak silat.

1. Tujuan
 - a. Memperagakan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat pada simulasi pertandingan yang sebenarnya.
 - b. Mengungkapkan kekuatan dan kelemahan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat yang dilakukan .
2. Media dan alat
 - a. Modul pembelajaran, materi peraturan pertandingan pencak silat dapat dilihat langsung di area pertandingan, buku pencak silat dan jurnal-jurnal olahraga.
 - b. Bahan lain yang relevan dengan olahraga lari jarak pendek yang tersedia di internet, koran atau majalah.
3. Langkah-langkah
 - a. Sepakatilah untuk melakukan simulasi pertandingan olahraga pencak silat yang sudah dipelajari dengan harus mengundang tutor atau seseorang yang ahli dibidang pencak silat.
 - b. Praktikkanlah pola pertandingan olahraga pencak silat terkait dengan menyerang dan bertahan yang aman, baik dan benar.
 - c. Lakukan evaluasi simulasi pertandingan dengan teman dan tutor..
 - d. Tuliskan hasil evaluasi pada lembar kerja berikut.

Lembar kerja Praktik Simulasi Tanding Pencak Silat

Teknik yang Dipraktikkan	Kendala	Solusi
a. Serangan balasan		
b. Mematahkan gerakan lawan		
c. Mengelak sambil menyerang		
d. Maju dan menyerang dengan kekuatan penuh		
e. Menghindar untuk mencari kelemahan		

- e. Kumpulkan hasil pekerjaan berdasarkan hasil praktik yang telah dilakukan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman anda.

Rangkuman

Pelaksanaan pertandingan pencak silat dilaksanakan di gelanggang dapat di lantai atau dipanggung dan dilapisi matras dengan tebal maksimum 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul serta ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 9 x 9 meter. Pembagian kelas pencak silat berdasarkan umur dan berat badan. Pertandingan pencak silat dilangsungkan dalam 3 babak yang setiap babak terdiri dari 2 menit.

Di antara babak yang satu dengan lainnya diberikan waktu istirahat 1 menit. Yang dapat dijadikan sasaran perkenaan adalah bagian tubuh kecuali leher ke atas dan kemaluan yaitu dada, perut, punggung dan pinggang kiri serta kanan. Setiap pertandingan dipimpin oleh 1 (satu) orang wasit dan dibantu oleh 5 (lima) orang juri penilai. teknik bertahan antara lain: elakan, hindaran, tangkapan dan tangkisan. Sedangkan teknik penyerangan antara lain: pukulan, sikutan, tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan.

Dalam pertandingan pencak silat dibutuhkan strategi, taktik dan pola agar mendapatkan kemenangan. Strategi pertandingan dalam pencak silat secara umum terbagi menjadi 2 bagian yaitu bertahan dan menyerang. Taktik bertahan terbagi menjadi 2 yaitu bertahan aktif dan bertahan pasif. Pola kaki secara umum ada 6 yaitu pola langkah lurus, zig zag, huruf S, huruf U, segitiga dan segi empat.

LATIHAN SOAL

A. SOAL PILIHAN GANDA

Pilihlah Salah Satu Jawaban yang Paling Tepat

1. Anggota bagian tubuh yang menjadi sasaran pada pertandingan pencak silat adalah kecuali...
 - a. Dada
 - b. Perut
 - c. Leher
 - d. Punggung
2. Jumlah perangkat yang memimpin jalannya pertandingan pada pencak silat adalah....
 - a. 1 wasit dibantu 3 juri penilai
 - b. 1 wasit dibantu 5 juri penilai
 - c. 2 wasit dibantu 3 juri penilai
 - d. 2 wasit dibantu 5 juri penilai
3. Taktik bertahan yang ada pada pencak silat adalah
 - a. Aktif
 - b. Maksimal
 - c. Optimal
 - d. Standar
4. Elakan, hindaran, tangkapan dan tangkisan merupakan strategi yang dibutuhkan pencak silat pada....
 - a. Penyerangan
 - b. Pertahanan
 - c. Pertandingan
 - d. Sparing Partner

5. Pada saat menyerang, atlet pencak silat menggunakan strategi.....
 - a. Tangkisan
 - b. Sapuan
 - c. Kaki diangkat
 - d. Kepala ditegakkan
6. Berikut yang bukan termasuk strategi yang dibutuhkan dalam pertandingan silat adalah
 - a. Hindaran
 - b. Elakan
 - c. Tangkisan
 - d. Cengkraman
7. Secara umum strategi pertandingan dalam pencak silat terbagi menjadi 2 bagian yaitu.....
 - a. Serangan dan Hindaran
 - b. Bertahan dan Menyerang
 - c. Menyerang dan Elakan
 - d. Elakan dan Hindaran
8. Pembagian kelas dalam pertandingan pencak silat dapat digolongkan berdasarkan....
 - a. Usia, kelas dan berat badan
 - b. Usia dan tinggi badan.
 - c. Umur, berat badan dan tinggi badan.
 - d. Umur dan berat badan
9. Gerakan menjatuhkan lawan dalam pencak silat yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan hingga menyebabkan lawan terjatuh disebut....
 - a. Teknik jepitan
 - b. Teknik sapuan
 - c. Teknik gutingan
 - d. Serangan kombinasi
10. Dalam melakukan serangan menggunakan siku, serangan dapat dilakukan dengan arah serangan....
 - a. Ke depan, samping, belakang, serong atas, serta bawah
 - b. Ke samping dan belakang
 - c. Ke samping, belakang dan depan
 - d. Ke depan, belakang, serong atas, serta bawah
11. Strategi pertandingan dalam pencak silat dapat diartikan sebagai...
 - a. Siasat atau cara agar mencuri poin lawan
 - b. Siasat dalam perlombaan agar dapat menyerang dan bertahan
 - c. Siasat dalam pertandingan agar dapat menyerang dan bertahan
 - d. Siasat atau cara melakukan pertandingan agar memenangkan pertandingan
12. Salah satu strategi yang sering digunakan pada pertandingan pencak silat adalah perang saraf. Perang saraf yang dimaksud adalah.....
 - a. menyerang mental lawan sebelum pertandingan
 - b. perang dengan saraf lawan
 - c. mematikan saraf lawan terlebih dahulu
 - d. menyerang hingga mental lawan menurun
13. Sebelum melakukan pertandingan dalam pencak silat pelatih harus merancang strategi sebaik mungkin. Salah satu strategi tersebut pelatih harusnya mempunyai....
 - a. Kekurangan dan kelemahan arena pertandingan
 - b. titik lemah semua yang terlibat
 - c. Catatan latihan sebelum dan sesudah pertandingan
 - d. catatan tentang lawan yang akan dihadapi
14. Dalam pencak silat terdapat taktik penyerangan yang bertujuan....
 - a. Menandingi pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif
 - b. Mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif
 - c. Meninjau pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding
 - d. mematahkan lawan

- e. menandingi kelemahan lawan
15. Taktik bertahan dalam beladiri Pencak silat dibedakan menjadi....
- a. Teknik bertahan serentak dan bagian
 - b. Teknik bertahan siaga dan kuda-kuda
 - c. Teknik bertahan pasif dan aktif
 - d. Teknik bertahan individu dan kelompok
16. Taktik ganjalan dilakukan dengan cara menghentikan gerakan lawan pada saat akan melakukan serangan dengan menggunakan.....
- a. Tendangan depan
 - b. Tendangan T (samping)
 - c. Tendangan memutar
 - d. Tendangan sabit
17. Jenis taktik bertahan yang tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung adalah.....
- a. Hindar Sambut
 - b. Jemputan
 - c. Patahan
 - d. Ganjalan
18. Berikut yang bukan termasuk pola langkah dalam pencak silat adalah.....
- a. Pola Langkah Huruf S, U, dan Segi tiga
 - b. Pola Langkah Huruf S, U, dan Segi empat
 - c. Pola Langkah menyamping
 - d. Pola Langkah zig-zag
19. Dalam pencak silat, teknik pola langkah lurus dilakukan ketika...
- a. Petarung melakukan gerak langkah menciptakan garis lurus
 - b. Pesilat melangkah ke depan dan belakang
 - c. Petarung melakukan gerak langkah menciptakan garis sejajar dengan lawan
 - d. Pesilat melangkah sejajar

20. Untuk melakukan pola langkah zig-zag dalam pencak silat didahului sikap pasang yang selanjutnya melakukan gerakan...
- a. Menyerong
 - b. Menyamping
 - c. Membelakangi
 - d. Zig-zag

B. SOAL ESAY

Jawablah soal berikut dengan benar dan jelas.

1. Jelaskan secara umum peraturan pertandingan pencak silat!
2. Jelaskan bagian tubuh yang menjadi sasaran dalam pertandingan pencak silat!
3. Sebutkan pembagian kelas tanding menurut berat badan pada pertandingan silat pada golongan teruna!
4. Jelaskan teknik bertahan yang digunakan atlit pada pertandingan pencak silat!
5. Jelaskan teknik menyerang pada pertandingan pencak silat!
6. Bagaimana cara melakukan taktik bertahan hindar sambut (counter-attack)?
7. Sebutkan pola kaki yang ada pada strategi pencak silat !
8. Jelaskan dengan singkat cara melakukan polalangkah huruf S!
9. Apakah yang membedakan pola Langkah Segi Tiga dan Langkah Segi empat pada pencak silat?
10. Jelaskan perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung!

PENILAIAN

A. Penilaian Penugasan

Unit 1

Penugasan 1

- Mengamati dan mendeskripsikan peraturan pertandingan pencak silat tentang petugas, perlengkapan dan pembagian kelas bertanding.
- Mengetahui dan memahami peraturan pertandingan pencak silat tentang kriteria pembagian kelas pertandingan berdasarkan kategori umur dan berat badan.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Laporan		50	
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15		
	• Menginventaris peraturan pertandingan pencak silat.	15		
2.	• Memberikan pendapat terkait pola pola tersebut diatas dalam laporan,	20		
	Diskusi		50	
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15		
• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15			
	• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi	20		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 1			100	

Penugasan 2

- Menganalisis teknik pertahanan dan penyerangan pada olahraga pencak silat.
- Menganalisis kekuatan dan kelemahan teknik dalam pertahanan dan penyerangan pada olahraga pencak silat. Cara Melakukan Penilaian:

Cara Melakukan Penilaian:

Aspek yang dianalisis	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
Total Nilai Penugasan 2 Unit 1		100	

Penugasan 3

- Memperagakan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat dengan gerakan yang lues dan baik.
- Mengungkapkan kekuatan dan kelemahan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat yang telah diperagakan.

Aspek yang dipraktikkan	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh
a. Elakan	10	
b. Hindaran	10	
c. Tangkisan	20	
d. Tangkapan	20	
e. Pukulan	20	
f. Tendangan	20	
Total Nilai Penugasan 3 Unit 1		100

Unit 2

Penugasan 1

- Menganalisis berbagai keterampilan gerak pencak silat dalam suatu pertandingan.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
1.	Laporan		50	
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15		
	• Menginventaris berbagai teknik menyerang dan bertahan pencak silat	15		
	• Memberikan pendapat terkait pola pola tersebut diatas dalam laporan.	20		
2.	Diskusi		50	
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15		
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
	• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi	20		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 2			100	

Penugasan 2

- Menganalisis strategi pertahanan dan penyerangan brilliant pada olahraga pencak silat menurut pertandingan pencak silat tertentu.
- Menganalisis kekuatan dan kelemahan strategi pertahanan dan penyerangan brilliant pada olahraga pencak silat.

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
Total Nilai Penugasan 2 Unit 2		100	

Penugasan 3

- Memperagakan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat pada simulasi pertandingan yang sebenarnya.
- Mengungkapkan kekuatan dan kelemahan teknik menyerang dan bertahan dalam pertandingan pencak silat yang dilakukan

Aspek yang dipraktikkan	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh
a. Serangan balasan	15	
b. Mematahkan gerakan lawan	30	
c. Mengelak sambil menyerang	20	
d. Maju dan menyerang dengan kekuatan penuh	20	
e. Menghindar untuk mencari kelemahan	15	
Total Nilai Penugasan 3 Unit 2		100

B. Latihan Soal

Soal	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal
20 soal pilihan ganda		100
*1 soal benar memperoleh skor 5		
10 soal essay		100
*1 jawaban benar maksimal memperoleh skor 20		
Nilai Total		200

C. Penilaian Akhir

Berikut adalah cara menentukan nilai akhir penugasan dan latihan soal warga belajar

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{U1P1+U1P2+U1P3+U2P1+U2P2+U2P3+PG+ES}{800}$$

Keterangan:

- U1P1 : Skor Unit 1 Penugasan 1
- U1P2 : Skor Unit 1 Penugasan 2
- U1P3 : Skor Unit 1 Penugasan 3
- U2P1 : Skor Unit 2 Penugasan 1
- U2P2 : Skor Unit 2 Penugasan 2
- U2P3 : Skor Unit 2 Penugasan 3
- PG : Skor Pilihan Ganda
- ES : Skor Essay

KRITERIA LULUS

1. Kriteria pindah lulus atau pindah modul apabila siswa dapat memperoleh skor nilai 100 dari masing-masing penugasannya atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 tiap penugasan dan hasil menjawab soal latihan
2. Keterangan rentang nilai total;
 - a. 65-100 = Lulus
 - b. 0-64 = Tidak lulus

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan ganda

1. c. Leher
2. b. 1 wasit 5 juri penilai
3. a. Aktif
4. b. bertahan
5. b. sapuan
6. d. Cengkraman
7. b. Bertahan dan Menyerang
8. d. Umur dan berat badan
9. c. Teknik gutingan
10. a. Menyerong
11. d. Siasat atau cara melakukan pertandingan agar memenangkan pertandingan
12. a. menyerang mental lawan sebelum pertandingan
13. d. catatan tentang lawan yang akan dihadapi
14. b. Mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif
15. c. Teknik bertahan pasif dan aktif
16. b. Tendangan T (samping)
17. a. Hindar Sambut
18. c. Pola Langkah menyamping
19. a. petarung melakukan gerak langkah menciptakan garis lurus
20. a. Menyerong

B. Soal Essai

1. Peraturan pertandingan pencak silat secara umum. Pelaksanaan pertandingan pencak silat dilaksanakan di gelanggang dapat di lantai atau dipanggung dan dilapisi matras dengan tebal maksimum 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul serta ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 9 x 9 meter. Pembagian kelas pencak silat berdasarkan umur dan berat badan. Pertandingan pencak silat dilangsungkan dalam 3 babak yang setiap babak terdiri dari 2 menit. Di antara babak yang satu dengan lainnya diberikan waktu istirahat 1 menit. Yang dapat dijadikan sasaran perkenaan adalah bagian tubuh kecuali leher ke atas dan kemaluan yaitu dada, perut, punggung dan pinggang kiri serta kanan. Setiap pertandingan dipimpin oleh 1 (satu) orang wasit dan dibantu oleh 5 (lima) orang juri penilai.
2. Bagian tubuh yang menjadi sasaran dalam pertandingan pencak silat adalah semua bagian tubuh kecuali leher ke atas dan kemaluan.
3. Pembagian kelas tanding menurut berat badan pada pertandingan silat pada golongan teruna
Kelas A, 40 – 45 kg.
Kelas B, di atas 45 – 50 kg.
Kelas C, di atas 50 – 55 kg.
Kelas D, di atas 55 – 60 kg.
Kelas E, di atas 60 – 65 kg.
Kelas F, di atas 65 – 70 kg.
Kelas G, di atas 70 – 75 kg.
Kelas H, di atas 75 – 80 kg.
Dengan seterusnya selisih 5 kg.
Kelas bebas, berat di atas 65 kg.
4. Teknik bertahan yang digunakan atlet pada pertandingan pencak silat antara lain: elakan, hindaran, tangkapan dan tangkisan.
5. Teknik menyerang pada pertandingan pencak silat antara lain: pukulan, sikutan, tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan.
6. Cara melakukan taktik bertahan hindar sambut (counter-attack). Hindar sambut (counter attack) dilakukan dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan. Taktik

tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.

7. Pola kaki yang ada pada strategi pencak silat ada 6 yaitu pola langkah lurus, zig zag, huruf S, huruf U, segitiga dan segi empat.
8. Cara melakukan pola langkah huruf S. 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.
9. Perbedaan pola Langkah Segi Tiga dan Langkah Segi empat pada pencak silat. Pola langkah segitiga di dilaksanakan dengan memanfaatkan 2 teknik kuda-kuda, yakni kuda-kuda depan dan tengah. Sedangkan langkah segiempat 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
10. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan. Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan.

SARAN REFERENSI

1. <https://youtu.be/8XxzHxjF3jk>
2. Widiastuti, Putu Ayu, BM Wara Kushartanti, and BJ Istiti Kandarina. "Pola makan dan kebugaran jasmani atlet pencak silat selama pelatihan daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali tahun 2008." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 6.2009 (2009).
3. dien Gristyutawati, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3).
4. Hariono, A. (2006). Metode melatih fisik pencak silat. *Yogyakarta: FIK UNY*.
5. Kumaidah, E. (2012). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. *HUMANIKA*, 16(9).
6. Anam, A. K., & Hidayah, T. (2014). Analisis Gerak Tendangan Depan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(3).
7. Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. RajaGrafindo Persada.
8. Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.

DAFTAR PUSTAKA

- Mujahir. 2007. ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan***. Surakarta: Yudhistira.
- Syarifudin, Aip dan Muhadi. 1992. ***Pendidikan Jasmani dan Kesehatan***. Jakarta: Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi.
- <http://www.kemenpora.go.id/index/preview/berita/11542>
- <https://img.okeinfo.net/>
- <https://4.bp.blogspot.com/>
- <https://lh3.googleusercontent.com/>
- <https://dero.ngawikab.id/>
- <https://dero.ngawikab.id/>
- <https://photo.jpnn.com/picture/>
- <https://photo.jpnn.com/picture/>
- <http://www.mikirbae.com/2016/03/taktik-bertahan-dan-menyerang-pencak.html>
- <http://www.mikirbae.com/2015/08/tangkisan-dalam-pencak-silat.html>

Profil Penulis

Nama Lengkap : **Mahayudin Syafari**
Telp Kantor/Hp : 0370-620870/081337376988
e-mail : mahayudinsyafari@yahoo.co.id
Alamat Kantor : Jl. Gajahmada, No 173, Jempong Baru, Kekarbele, Mataram-NTB
Bidang Keahlian : Pengkajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

Riwayat Pekerjaan (Profesi dalam 10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2008-2013: Asesor BAN-PNF
2. Tahun 2013 s.d 2016: Pamong Belajar Pertama
3. Tahun 2016 s.d Sekarang: Pamong Belajar Muda
4. Tahun 2017 sampai Sekarang: Fasilitator Kelompok Kerja Pendidikan Keluarga di Dinas Pendidikan Kota Mataram-NTB

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri Bunmas 1989, NTB.
2. Madrasah Tsanawiyah Nw Remajun 1992, NTB.
3. Madrasah Aliyah Negeri 2 Mataram 1995, NTB.
4. Universitas Islam Indonesia 2000, Yogyakarta.
5. Universitas Negeri Yogyakarta 2004, Yogyakarta.

Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2010: Model Penyelenggaraan Desa Vokasi di Lombok Barat-NTB.
2. Tahun 2011: Model Optimalisasi Penyelenggaraan Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) sebagai Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Pesisir di Lombok Tengah-NTB.
3. Tahun 2012: Model Peningkatan Pendidikan Keterampilan (*Life Skill*) Kaum Perempuan Perdesaan, Lombok Timur-NTB.
4. Tahun 2013: Model Peningkatan Pendidikan Masyarakat Pesisir melalui Pendekatan Tutor Antara, Lombok Timur-NTB.
5. Tahun 2014: Model Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Kawasan (PAUD, Dikmas, Kursus), Lombok Utara-NTB.
6. Tahun 2014: Model Sinergitas "Peningkatan Kompetensi Tenaga Pendidik" Bagi Pamong Belajar, Penilik, Tutor di NTB
7. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
8. Tahun 2016: Model Penyelenggaraan Hari Pertama Masuk Sekolah (HPMS) di Sekolah Dasar, Mataram-NTB.
9. Tahun 2017: Model Pelibatan Orang Tua dengan Satuan Pendidikan melalui Budaya Sesenggak di Sekolah Dasar Islam Kutaraja, Lombok Timur, NTB.
10. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.

Nama Lengkap : Lalu Muh. Fahrurrozi
Telp Kantor : (0370) 620870 / 081807109962
E-Mail : Laludodik1@Yahoo.co.id
Alamat Kantor : Jl. Gajah Mada No.173 Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram,
Provinsi NTB
Bidang Keahlian : Pengkajian Dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

Riwayat Pekerjaan/Profesi Dalam 10 Tahun Terakhir

Tahun 2013 S.d Sekarang: Pamong Belajar Pertama

Riwayat Pendidika Tinggi Dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri 4 Dasan Agung Mataram 1994, NTB
2. Sekolah Menengah Pertama 6 Mataram 2000, NTB
3. Sekolah Muhammadiyah Mataram 2003, NTB
4. Sekolah Tinggi Informatika Dan Komputer Indonesia 2009, Malang
5. Universitas Negeri Mataram 2019, NTB

Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2013: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri
2. Tahun 2014: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri.
3. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
4. Tahun 2016: Model Sapaku (Sistem Administrasi Pembimbingan Akreditasi Kursus
5. Tahun 2017: Model Pendidikan Kecakapan Kerja Personality Perhotelan.
6. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.