

## KONTRAK PEMBELAJARAN

Mata Kuliah : Pembelajaran Pencak Silat Lanjutan  
 Kode MK : 18503040  
 Bobot : 2 SKS

### A. Identitas

<b>Kemampuan akhir yang diharapkan</b>	Di akhir perkuliahan diharapkan : 1. Memiliki pengetahuan tentang sistim pertandingan dalam pencak silat 2. Memiliki pengetahuan tentang peraturan pertandingan pencak silat 3. Memiliki pengetahuan tentang teknik & strategi pertandingan kategori tanding dan TGR percak silat 4. Mampu mengembangkan dan merancang video jurus tunggal
<b>Bobot jam kuliah dalam seminggu</b>	2 x 50 menit
<b>Bobot jam kegiatan laboratorium</b>	2 x 50 menit
<b>Dosen</b>	Muhammad Saleh, S.Si., M.Or. Saiful Anwar, M.Pd.

### B. Level Taksonomi

<b>Aspek Pengetahuan</b>	Knowledge	√
	Comprehension	√
	Application	√
	Analysis	√
	Evaluation	√
	Creation	√
<b>Aspek Keterampilan</b>	Perception	√
	Preparation	√
	Mechanization	√
	Motorization	√
	Creativity	√

<b>Aspek Sikap</b>	Receiving Phenomena	√
	Responding to Phenomena	√
	Valuing	√
	Organization	√
	Characterization	√

### C. Materi dan Pelaksanaan

Pertemuan Ke	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan
1	Pendahuluan	Pendahuluan dan Kontrak Perkuliahan : 1. Tujuan Perkuliahan 2. Ruang lingkup materi perkuliahan 3. Standar kompetensi 4. Sistem perkuliahan 5. Sistem evaluasi
2	Perangkat Pertandingan Pencak Silat	1. Perangkat pertandingan Katagori Tanding 2. Perangkat pertandingan Katagori Seni - Sub katagori Tunggal - Sub katagori Ganda - Sub Katagori Regu
3	Kategori pertandingan	1. Kategori Pertandingan Katagori Tanding

	Pencak Silat	2. Kategori Pertandingan Katagori Seni - Sub katagori Tunggal - Sub katagori Ganda - Sub Katagori Regu
4	Peraturan Pertandingan Tanding Pencak Silat	1. Perlengkapan pertandingan 2. Babak dan waktu pertandingan 3. Sasaran serangan 4. Larangan/pelanggaran 5. Tahapan dan Bentuk Hukuman 6. Ketentuan penilaian 7. Nilai Hukuman 8. Penentuan kemenangan
5	Peraturan Pertandingan Tunggal Pencak Silat	1. Perlengkapan pertandingan 2. Waktu pertandingan 3. Hukuman Pengurangan Nilai 4. Penilaian
6	Peraturan Pertandingan Ganda Pencak Silat	1. Perlengkapan pertandingan 2. Waktu pertandingan 3. Senjata yang digunakan 4. Penilaian
7	Peraturan Pertandingan Regu Pencak Silat	1. Perlengkapan pertandingan 2. Waktu pertandingan 3. Pengajuan Keberatan 4. Susunan dan Komite Pertandingan 5. Penilaian
8	<b>Ujian Tengah Semester</b>	
9	Keterampilan jurus Tuggal Pencak Silat 1-3	Jurus 1 1. Sikap pasang, selup kanan 2. Tepuk – Sisir – Dobrak 3. Tangkapan kanan tarik ke rusuk 4. Angkat lutut kiri – patahan dengan 2 tangan 5. Tendangan loncat kanan lurus ke depan 6. Pukul depan kanan – robah arah ke kiri 7. Pasang rendah kaki kiri depan  Jurus 2 1. Interval balik arah kiri sikap pasang kuda-kuda belakang 2. Tangkapan tangan-siku kiri samping 3. Tendangan depan kiri 4. Pukulan depan kanan selewa, kaki kiri depan 5. Tangkap–siku atas kiri 6. Gedig bawah duduk, lutut kanan dibawah  Jurus 3 1. Interval langkah silang depan kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan 2. Gedig samping kanan 3. Pukulan samping kanan 4. Tendang sabit kiri 5. Sapuan rebah kanan
10	Keterampilan jurus Tuggal Pencak Silat 4-5	Jurus 4 1. Interval sikap pasang samping kanan atas

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Tangkis lenggang langkah lipat</li> <li>3. Pukulan samping kiri</li> <li>4. Siku tangkis kanan selewah,kaki kiri depan</li> <li>5. Tendangan “T” kanan</li> <li>6. Colok kanan</li> <li>7. Tangkisan galang atas,posisi jari tangan terbuka</li> </ol> <p>Jurus 5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interval-arrah samping kiri,sikap pasang serong kiri selewah</li> <li>2. Pukul Totok kanan</li> <li>3. Pukul bandul kiri</li> <li>4. Takis galang</li> <li>5. Kaki rapat pukulan kanan</li> <li>6. Elakan mundur</li> </ol>
11	Keterampilan jurus Tuggal Pencak Silat 6-7	<p>Jurus 6</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interval balik arah kanan ke belakang</li> <li>2. Sikap pasang samping –kuda kuda depan kiri</li> <li>3. Balik belah bumi angkat kaki kanan</li> <li>4. Lompatan cengkram kanan</li> <li>5. Sapuan tegak kanan</li> <li>6. Gejig kanan</li> <li>7. Sikap garuda samping kanan</li> <li>8. Tangkisan dua tangan arah kiri</li> </ol> <p>Jurus 7</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap pasang menyamping</li> <li>2. Kibas kanan</li> <li>3. Sikutan kanan</li> <li>4. Pukulan punggung tangan kanan</li> <li>5. Tendangan “T” belakang kiri</li> <li>6. Ales ke kanan</li> <li>7. Sapuan rebah depan</li> <li>8. Balik gejos</li> <li>9. Sikap duduk</li> <li>10. Tendangan kuda-gunting</li> <li>11. Pasang sikap bawah</li> </ol>
12	Keterampilan jurus Tuggal Pencak Silat 8-10	<p>Jurus 8</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interval dua langkah bawah maju kedepan (jongkok)untuk mengambil golok</li> <li>2. Pasang mundur langkah silang (3 langkah)</li> <li>3. Pasang satu kaki (kanan diangkat)</li> <li>4. Tebang keluar-kedalam-langkah serong (2 langkah) kaki kiri depan</li> <li>5. Tebang (bacok) keluar berbalik</li> <li>6. Tusuk kanan</li> <li>7. Melangkah berputar balik tebang-kuda kuda tengah, tangan terbuka</li> <li>8. Tebas – gantung kaki kanan</li> </ol> <p>Jurus 9</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasang kuda kuda tengah (hadap kanan)</li> <li>2. Balik pasang belakang</li> <li>3. Kanan maju- sabet bawah putar ke atas arah kanan</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Posisi duduk</li> <li>5. Tangkis kiri- ganti pegangan sabet serong</li> <li>6. Tangkis gagang golok , kaki kanan diangkat</li> </ol> <p>Jurus 10</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasang bawah melutut</li> <li>2. Bacok samping ,arah depan</li> <li>3. Tangkis lenggang kanan</li> <li>4. Putar bacok bawah</li> <li>5. Mundur bacok bawah</li> <li>6. Beset leher-kanan</li> <li>7. Ganti pegangan sabet leher –tegak rapat</li> <li>8. Balik belah bumi</li> <li>9. Tangkisan golok dalam</li> <li>10. Lompat sabet kiri</li> <li>11. Lompat belah bumi kanan</li> <li>12. Pasang bawah</li> </ol>
13	Keterampilan jurus Tuggal Pencak Silat 11-12	<p>Jurus 11</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guling depan dengan golok, posisi mengambil tongkat</li> <li>2. Pasang mundur 3 langkah silang kebelakang – sikap pasang kuda kuda tengah</li> <li>3. Gebuk kanan</li> <li>4. Sangga kaki kanan mundur</li> <li>5. Tusuk balik</li> <li>6. Sabetan kaki bawah arah balik kiri</li> <li>7. Putar dipunggung –lompat putar kemplang lantai</li> </ol> <p>Jurus 12</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasang tegak kiri depan</li> <li>2. Lompat gebuk kanan</li> <li>3. Kower tekan</li> <li>4. Sodok tusuk</li> <li>5. Dayung mundur</li> </ol>
14	Keterampilan jurus Tuggal Pencak Silat 13-14	<p>Jurus 13</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasang samping kiri,tongkat samping belakang kanan</li> <li>2. Tongkat putar-putar congkel</li> <li>3. Kemplang samping kiri</li> <li>4. Kemplang/Gebuk atas</li> <li>5. Elak garis</li> </ol> <p>Jurus 14</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasang kuda kuda depan kanan</li> <li>2. Berputar gebuk kanan</li> <li>3. Kower egos</li> <li>4. Tangkis sangga</li> <li>5. Tendangan T</li> <li>6. Balik kemplang</li> <li>7. Putar baling bawah</li> <li>8. Tangkis sisi kiri</li> </ol>
15	Simulasi dan sistem pertandingan pencak silat, tunggal, ganda ,	<p>Simulasi dan sistem pertandingan pencak silat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Katagori Tanding</li> <li>2. Seni</li> </ol>

	dan regu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tunggal</li><li>- Ganda</li><li>- Regu</li></ul>
16	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER</b>	Presentasi Projek Evaluasi