OLAHRAGA

BELADIRI PENCAK SILAT

SMP Kelas 8

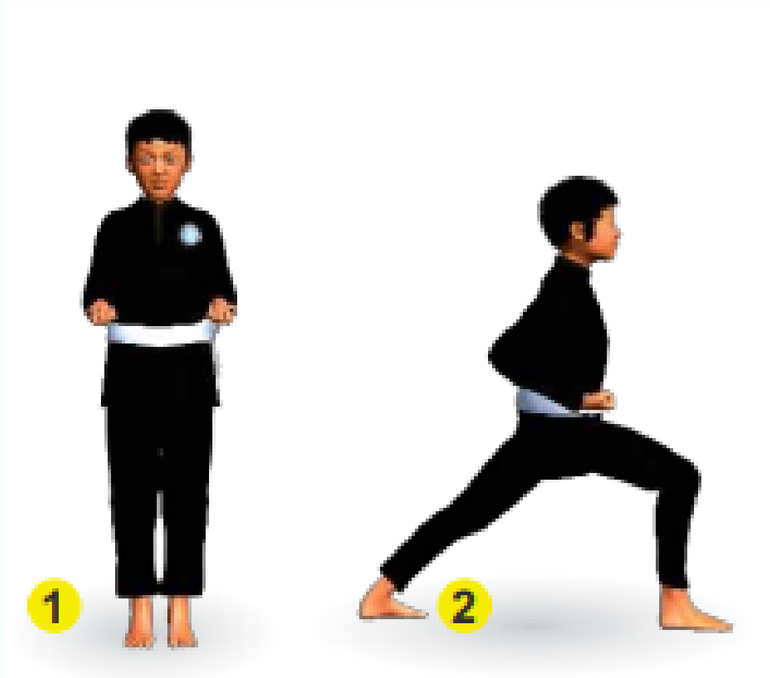
PENCAK SILAT

Pencak silat atau silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara.

Materi Dasar

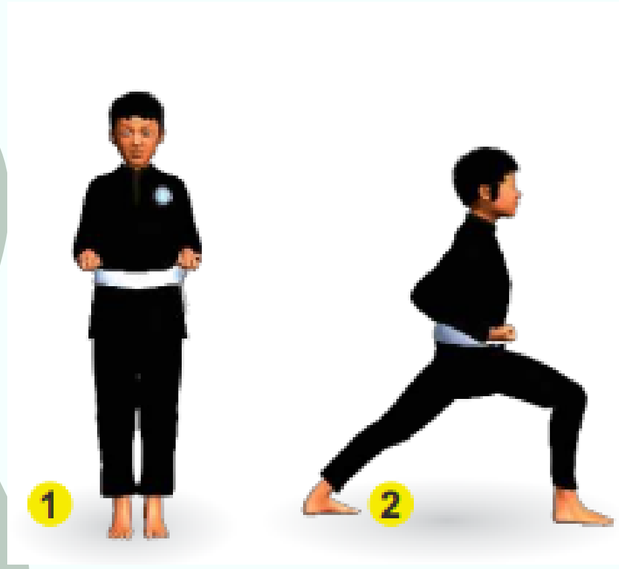
- kuda-kuda
- pola langkah
- pukulan
- tendangan
- tangkisan
- elakan





TEKNIK KUDA-KUDA

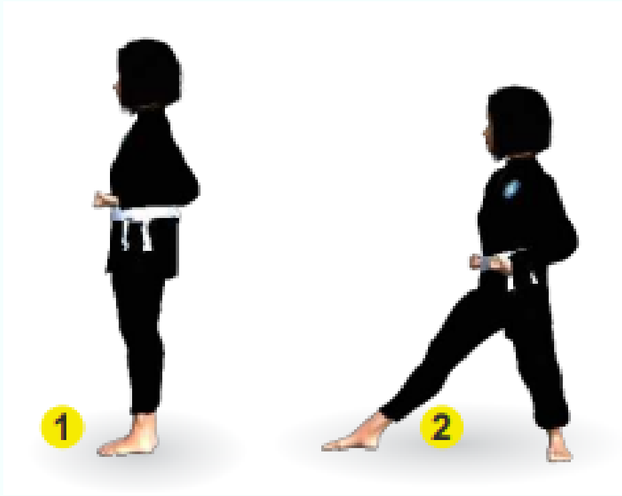
kuda-kuda depan



kuda-kuda samping

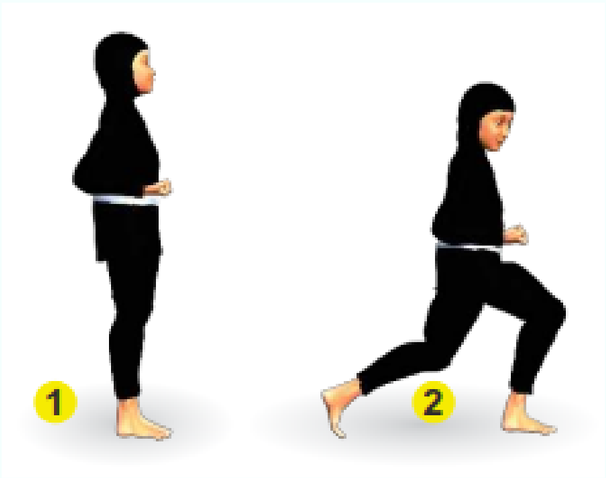


kuda-kuda belakang

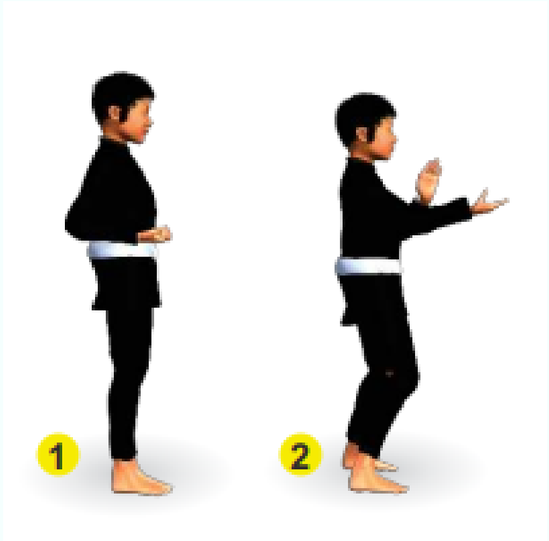


TEKNIK POLA LANGKAH

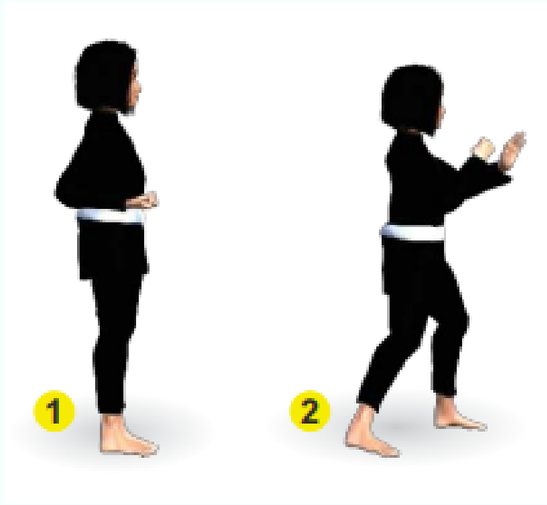
pola langkah 1



pola langkah 2



pola langkah 3



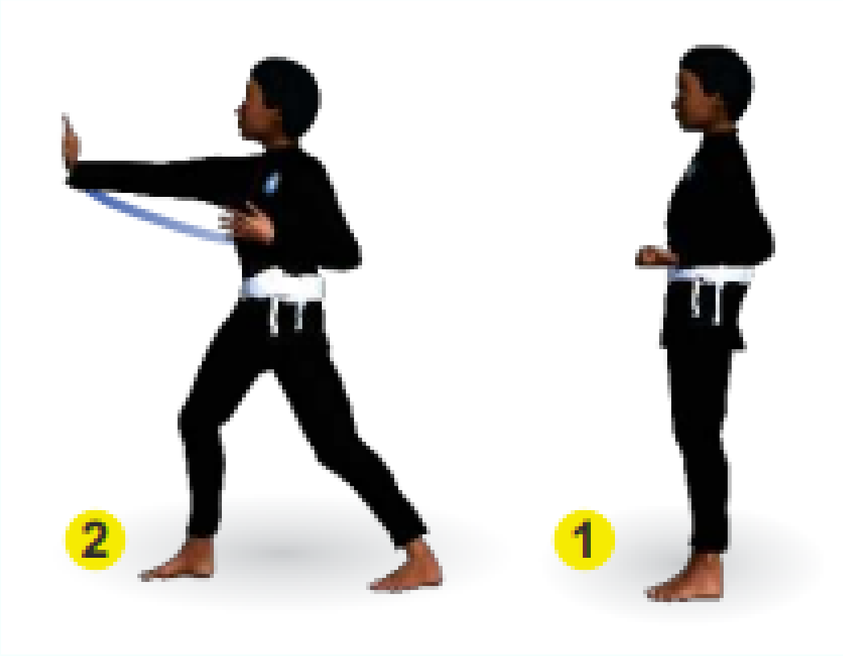
TEKNIK POLA LANGKAH

pola langkah 4



TEKNIK PUKULAN

pukulan tebak



pukulan dorong

