

SILABUS MATA KULIAH PELATIHAN CABOR PENCAK SILAT (Teori dan Praktek)

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat
Nomor Kode	: PL408
Jumlah SKS	: 2 sks
Semester	: 5
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Prodi
Program Stud	: Pendidikan Keahlian Olahraga / S1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Keahlian Profesi.
Dosen	: Mulyana, S. Pd., M Pd. Sagitarius, S.Pd. Alen Rismayadi, S.Pd., M.Pd.

2. Tujuan

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan sejarah perkembangan, organisasi, peraturan pertandingan, dan memiliki keterampilan teknik dasar pencak silat. Diharapkan pula mampu menerapkan prinsip-prinsip melatih pencak silat dalam pembelajaran atau pelatihan di sekolah.

3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan dibahas tentang sejarah dan perkembangan pencak silat, organisasi pencak silat, teknik dasar pencak silat, teknik lanjutan, peraturan permainan dan pertandingan.

4. Pendekatan Pembelajaran.

- Pendekatan taktis dan pendekatan latihan
- Metode : inkuiri, demonstrasi, problem solving
- Tugas : laporan observasi lapangan.
- Media : CD, OHP

5. Evaluasi

- Kehadiran 80%
- Laporan Observasi dan tugas-tugas lain
- UTS
- UAS

6. Rincian Materi Perkuliahan Tiap Pertemuan.

- Pertemuan 1. : Rencana perkuliahan, ruang lingkup perkuliahan
- Pertemuan 2 : Sejarah dan perkembangan pencak silat
- Pertemuan 3 : Organisasi pencak silat dan permasalahannya.
- Pertemuan 4 : Sikap pasang
- Pertemuan 5 : Pola langkah
- Pertemuan 6 : Serangan lengan
- Pertemuan 7 : Serangan tungkai
- Pertemuan 8 : UTS
- Pertemuan 9 : Serangan kombinasi berangkai
- Pertemuan 10 : Belaun dasar
- Pertemuan 11 : Koordinasi serang bela
- Pertemuan 12 : Aspek seni; paleredan
- Pertemuan 13 : Aspek seni paleredan
- Pertemuan 14 : Aspek seni tepak tilu
- Pertemuan 15 : Aspek seni Tepak tilu
- Pertemuan 16 : UAS

7. Daftar Buku.

1. Atok Iskandar dkk (1987) Pencak Silat P dan K Jakarta,
2. Drs. Sucipto M. Kes (2001) Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat. Dirjen Olahraga Depdiknas,
3. Notosoejitno (1999) Khasanah Pencak Silat, CV infpmedia Jakarta, peraturan pertandingan pencak silat (1999) PB IPSI Jakarta.
4. Mulyana (2003) Pembentukan Sikap Dasar dalam Pencak silat, FPOK UPI Bandung.
5. PB IPSI (2003) Peraturan Pertandingan Pencak Silat; hasil munas tahun 2003, Jakarta.