

SATUAN ACARA PERKULIAHAN
IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat)

Disusun oleh:
Drs. Sucipto, dkk

PROGRAM STUDI IKOR
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Hakikat Pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat, manfaat dan aspek-aspek pencak silat yang meliputi pengertian, (kopetensi) manfaat, dan aspek-aspek yang terkandung didalam pencak silat
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
1	Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat pencak silat yang mencakup hakikat, manfaat, dan aspek-aspek yang terkandung di dalamnya.	Hakikat, manfaat, dan aspek-aspek pencak silat a. Hakikat pencak silat 1) Pengertian 2) Aliran-aliran b. Manfaat 1) Pendidikan 2) Prestasi 3) Kebugaran c. Aspek-aspek 1) Pendidikan mental 2) Beladiri 3) Seni 4) Olahraga	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, mengerjakan tugas/makalah/ujian	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Sejarah perkembangan dan Organisasi pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah perkembangan dan organisasi pencak silat (kopetensi)
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
2	Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah perkembangan dan organisasi pencak silat	Sejarah perkembangan dan organisasi pencak silat: a. Sejarah pencak silat 1) Zaman Pra-penjajahan 2) Zaman Penjajahan 3) Zaman Perjuangan 4) Zaman setelah Kemerdekaan b. Organisasi pencak silat 1) di Indonesia 2) di Dunia	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, mengerjakan tugas/makalah/ujian	Mencari literatur yang sesuai dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Belaan dasar pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan belaan dasar pencak silat yang meliputi tangkisan, hindaran, dan elakan (kopetensi)
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
3	Mahasiswa dapat menjelaskan belaan dasar pencak silat yang meliputi tangkisan, hindaran, dan elakkan	Belaan dasar pencak silat a. Tangkisan 1) Tangkisan dalam 2) Tangkisan luar 3) Tangkisan bawah 4) Tangkisan atas b. Hindaran Hindar belakang Hindar sisi/samping Hindar serong c. Elakkan Elak belakang Elak sisi/samping Elak atas d. Elak bawah	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih mengerjakan tugas gerak	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Serangan lengan pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan serangan lengan pencak silat yang meliputi serangan tangan dan (kopetensi) serangan siku
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
4	Mahasiswa dapat menjelaskan serangan lengan pencak silat yang meliputi serangan tangan dan serangan siku.	Serangan lengan a. Serangan Tangan Bentuk-bentuk serangan Arah dan lintasan serang b. Serangan siku Bentuk-bentuk serangan Arah dan lintasan serang	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Serangan Tungkai pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan serangan tungkai pencak silat yang meliputi serangan kaki dan serangan lutut (kopetensi)
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
5	Mahasiswa dapat menjelaskan serangan tungkai pencak silat yang meliputi serangan kaki dan serangan lutut.	Serangan tungkai 1. Serangan kaki 1) Bentuk-bentuk serangan 2) Arah dan lintasan serang 2. Serangan lutut Bentuk-bentuk serangan Arah dan lintasan serang	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Belaan lanjutan pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memperagakan belaen lanjutan pencak silat yang meliputi (kopetensi) tangkapan, jatuhan, kuncian, dan lepasan
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
6	Mahasiswa dapat menjelaskan belaen lanjutan pencak silat yang meliputi tangkapan, jatuhan, kuncian, dan lepasan	Belaen lanjutan a. Tangkapan 1) satu lengan 2) dua lengan b. Jatuhan 1) Dorongan 2) Tarikan 3) Ungkitan 4) Sapuan c. Kuncian 1) Lengan 2) Kaki d. Lepasn 1) Lengan 2) Kaki	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Belaan Taktis**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memperagakan belaen taktis pencak silat yang meliputi hambatan, (kopetensi) sambutan, dan penguasaan dalam pencak silat
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
7	Mahasiswa dapat menjelaskan belaen taktis pencak silat yang meliputi hambatan, sambutan, dan penguasaan	Belaen taktis a. Hambatan lengan tungkai b. Sambutan lengan tungkai c. Penguasaan 1) lengan 2) tungkai	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari/ membaca literatur yang sesuai dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Jatuhan dalam Pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memperagakan jatuhan pencak silat yang meliputi jatuhan telungkup, (kopetensi) telentang, miring, dan menggelundung (roll)
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
8	Mahasiswa dapat menjelaskan dan memperagakan jatuhan pencak silat yang meliputi jatuhan telungkup, telentang, miring, dan menggelundung (roll)	Jatuhan a. Telungkup b. Telentang c. Miring 1) ke kiri 2) ke kanan d. Roll depan/belakang 1) ke depan 2) ke belakang	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur/membaca yang sesuai dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Taktik dan strategi pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memperagakan taktik dan strategi pencak silat yang meliputi (kopetensi) pasangan, langkah, pola, variasi serangan dan belaan, dan strategi pertahanan dan penyerangan dalam pencak silat
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
9	Mahasiswa dapat menjelaskan dan memperagakan taktik dan strategi pencak silat yang meliputi pasangan, langkah, pola, variasi serangan dan belaan, dan strategi pertahanan dan penyerangan dalam pencak silat	Taktik dan strategi pencak silat a. Taktik pasangan langkah pola variasi serangan variasi belaan b. Strategi 1) pertahanan 2) penyerangan	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Peraturan permainan dan pertandingan pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Peraturan permainan dan pertandingan pencak silat (kopetensi) yang meliputi tunggal, ganda, regu, dan tanding.
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
10	Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Peraturan permainan pencak silat yang meliputi tunggal, ganda, regu, dan tanding.	Peraturan permainan pencak silat TGR dan Tanding a. Tunggal b. Ganda c. Regu d. Tanding	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Perwasitan pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Perwasitan pencak silat yang meliputi tunggal, ganda, regu, dan tanding.
(kopetensi)
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
11	Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Perwasitan pencak silat yang meliputi tunggal, ganda, regu, dan tanding.	Perwasitan pencak silat a. Tunggal b. Ganda c. Regu d. Tanding	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Praktek organisasi perlombaan pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Praktek organisasi perlombaan pencak silat (kopetensi) yang meliputi tunggal, ganda, dan regu.
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
12	Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Praktek organisasi perlombaan pencak silat yang meliputi tunggal, ganda, dan regu.	Praktek organisasi perlombaan pencak silat a. Tunggal b. Ganda c. Regu	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Praktek organisasi pertandingan pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Praktek organisasi pertandingan pencak silat (kopetensi) yang meliputi kaidah, klaster, penilaian, pelanggaran dan ketentuan pemenang.
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
13	Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Praktek organisasi pertandingan pencak silat yang meliputi kaidah, klaster, penilaian, pelanggaran dan ketentuan pemenang	Praktek organisasi pertandingan Pencak silat a. Kaidah b. Pembagian kelas c. Penentuan nilai d. Penentuan pelanggaran e. Ketentuan pemenang.	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 255 Wawasan Kecabangan V (Pencak silat) : 2 sks
Topik Bahasan : **Didaktik, metodik, dan analisis pencak silat**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan praktek didaktik, metodik, dan analisis (kopetensi) pembelajaran pencak silat yang meliputi tunggal, ganda, regu, dan tanding.
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
14	Mahasiswa dapat menjelaskan dan memaplikasikan Praktek Didaktik dan metodik pencak silat yang meliputi tunggal, ganda, regu, dan tanding	Didaktik dan metoik pencak silat a. Tunggal b. Ganda c. Regu d. Tanding	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video Sucipto, (2003). Saleh,(1986) <i>Beladiri dan Metodik,</i>