



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

## SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : PKL  
Nama Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Pencak silat  
Kode Mata Kuliah :  
Jumlah SKS : 2 SKS (Praktik 2 SKS)  
Semester : 3 (Tiga)  
Dosen : Awan Hariono, M.Or.

### DESKRIPSI MATA KULIAH

Mengajarkan keterampilan Lanjutan pencak silat tentang Teknik kombinasi pukulan, tendangan, dan bantingan serta jurus tunggal baku.

### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa mampu mengerti dan mempraktekkan dengan benar teknik pukulan, tendangan, dan bantingan serta mampu melakukan variasi pukulan, tendangan dan bantingan. Selanjutnya mahasiswa juga mampu mempraktikan jurus tunggal baku dengan benar dan baik.

### RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-4	Variasi Teknik Pukulan	Lurus, bandul atas, bandul bawah, colokan, satakan, sikutan, kepret	Ceramah dan praktik	
5-8	Variasi Teknik Tendangan	Gajul, sabit, T, Belakang, Circle (atas, bawah), dengkulan, jejag	1. Perkuliahan 2. Diskusi 3 Tugas individu 4 Praktik	1 2 3
9-12	Variasi Teknik Belaen	Tangkisan, elakan, hindaran, egosan, kelitan,	1. Tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individu 5. Praktik	1 2 3

Dibuat Oleh :

Awan Hariono

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO**

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

13-18	Variasi Teknik Jatuhan	Jatuhan atas dan jatuhan bawah	1. Tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individu 5. Putar Video 6. Praktik	1 2 3
19-30	Jurus Tunggal Baku	Jurus 1 - 14	1. Tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individu 5. Putar Video 6. Praktik	
31	Ujian Praktik I	Teknik kombinasi		
32	Ujian Praktik II	Jurus Tunggal Baku		

**REFERENSI/SUMBER BAHAN**

Wajib:

1. Agung Nugroho. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
2. Awan H., dan Siswantoyo. (2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Anjuran:

1. Kotot Slamet H., 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: Dian Rakyat

**EVALUASI**

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	20
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	15
4.	Ujian Tengah Semester	25
5.	Ujian Semester	30
6.	Jumlah	100

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKL
2. Mata kuliah/Kode : Keterampilan Lanjutan Pencak Silat
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep variasi teknik pukulan pencak silat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep gerakan variasi dan kombinasi teknik pukulan dalam pencak silat
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : lurus, bandul atas, bandul bawah, colokan, satakan, sikutan, kepret
8. Kegiatan Perkuliahan : 4 kali tatap muka

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, doa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
Inti	1. Penyampaian teori variasi teknik pukulan dalam pencak silat 2. Praktik variasi teknik pukulan dalam pencak silat	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	1 2 3

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:
  - 1) Pemahaman tentang nama-nama teknik pukulan dalam pencak silat
- b. Tugas-tugas terstruktur
  - 1) Carilah di Internet tentang teknik yang baru dan berhubungan dengan teknik pukulan dalam pencak silat
- c. Tugas-tugas mandiri:
  - 1) Setelah anda baca buku dan mencari di internet, buatlah model latihan teknik pukulan dalam pencak silat untuk bisa melakukan dengan baik.
  - 2) Buat rekaman dibuat CD tentang gerakan yang ada dalam sipjin.

**Wajib:**

1. Agung Nugroho. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
2. Awan H., dan Siswantoyo. (2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta: FIK-UNY.

**Anjuran:**

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO**

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

3. Kotot Slamet H., 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: Dian Rakyat

Dosen,

Awan Hariono, M.Or.

NIP: 19720713 2002121002

Dibuat Oleh :

Awan Hariono

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin  
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKL
2. Mata kuliah/Kode : Keterampilan Lanjutan Pencak Silat
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep variasi teknik tendangan pencak silat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep gerakan variasi tendangan dalam pencak silat
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : gajul, sabit, T, belakang, circle (atas, bawah), dengkulan, jejag
8. Kegiatan Perkuliahan : 4 kali tatap muka

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, doa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
Inti	1. Penyampaian teori tentang variasi tendangan dalam pencak silat 2. Praktik variasi tendangan dalam pencak silat	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	1 2 3

9. Evaluasi
  - a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:
    - 1) Pemahaman tentang nama-nama gerakan
  - b. Tugas-tugas terstruktur
    - 1) Carilah di Internet tentang teknik yang baru dan berhubungan dengan tendangan dalam pencak silat
  - c. Tugas-tugas mandiri:
    - 1) Setelah anda baca buku dan mencari di internet, buatlah model latihan tendangan dalam pencak silat
    - 2) buat rekaman dengan CD gerakan tendangan dalam pencak silat

**Wajib:**

1. Agung Nugroho. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
2. Awan H., dan Siswantoyo. (2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta: FIK-UNY.

**Anjuran:**

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO</b>			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl. 15 Sep 08	Hal 1 dari 3
	Semester 3	-	32 X Pertemuan	

3. Kotot Slamet H., 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: Dian Rakyat

Dosen,

Awan Hariono, M.Or.

NIP: 19720713 2002121002

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO**

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKL
2. Mata kuliah/Kode : Keterampilan Lanjutan Pencak Silat
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep variasi teknik belaen pencak silat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep gerakan variasi belaen dalam pencak silat
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : tangisan, elakan, hindaran, egosan, kelitan
8. Kegiatan Perkuliahan : 4 kali tatap muka

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1. Penyampaian teori tentang teknik belaen dalam pencak silat 2. Praktik teknik belaen dalam pencak silat	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	1 2 3

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:
  - 1) Pemahaman tentang nama-nama gerakan teknik belaen dalam pencak silat
- b. Tugas-tugas terstruktur
  - 1) Carilah di Internet tentang teknik yang baru dan berhubungan dengan teknik belaen dalam pencak silat
- c. Tugas-tugas mandiri:
  - 1) Setelah anda baca buku dan mencari di internet, buatlah model latihan teknik belaen dalam pencak silat.
  - 2) buat rekaman dengan CD gerakan teknik belaen dalam pencak silat

**Wajib:**

1. Agung Nugroho. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
2. Awan H., dan Siswantoyo. (2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta: FIK-UNY.

**Anjuran:**

3. Kotot Slamet H., 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: Dian Rakyat

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO**

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

Dosen,

Awan Hariono, M.Or.

NIP: 19720713 2002121002

Dibuat Oleh :  
Awan Hariono

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin  
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKL
2. Mata kuliah/Kode : Keterampilan Lanjutan Pencak Silat
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep variasi teknik jatuhnya dalam pencak silat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep gerakan variasi teknik jatuhnya dalam pencak silat
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : jatuhnya atas dan jatuhnya bawah
8. Kegiatan Perkuliahan : 6 kali tatap muka

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1. Penyampaian teori tentang teknik jatuhnya dalam pencak silat 2. Praktik teknik jatuhnya dalam pencak silat	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	1 2 3

9. Evaluasi
  - a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:
    - 1) Pemahaman tentang nama-nama gerakan teknik jatuhnya dalam pencak silat
  - b. Tugas-tugas terstruktur
    - 1) Carilah di Internet tentang teknik yang baru dan berhubungan dengan teknik jatuhnya dalam pencak silat
  - c. Tugas-tugas mandiri:
    - 1) Setelah anda baca buku dan mencari di internet, buatlah model latihan teknik jatuhnya dalam pencak silat
    - 2) buat rekaman dengan CD gerakan teknik jatuhnya dalam pencak silat

**Wajib:**

1. Agung Nugroho. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
2. Awan H., dan Siswantoyo. (2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta: FIK-UNY.

**Anjuran:**

3. Kotot Slamet H., 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: Dian Rakyat

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO**

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

Dosen,

Awan Hariono, M.Or.

NIP: 19720713 2002121002

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO**

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKL
2. Mata kuliah/Kode : Keterampilan Lanjutan Pencak Silat
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Jurus Tunggal Baku pencak silat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep gerakan Jurus Tunggal Baku pencak silat
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : jurus 1 - 14
8. Kegiatan Perkuliahan : 2 kali tatap muka

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, doa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
Inti	1. Penyampaian teori jurus tunggal baku 2. Praktik jurus tunggal baku	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas Praktik	Laptop LCD	1 2 3
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	1 2 3

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:
  - 1) Pemahaman tentang nama-nama gerakan jurus tunggal baku
- b. Tugas-tugas terstruktur
  - 1) Carilah di Internet tentang teknik yang baru dan berhubungan dengan jurus tunggal baku
- c. Tugas-tugas mandiri:
  - 1) Setelah anda baca buku dan mencari di internet, buatlah model latihan jurus tunggal baku.
  - 2) buat rekaman dengan CD gerakan jurus tunggal baku

**Wajib:**

1. Agung Nugroho. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
2. Awan H., dan Siswantoyo. (2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta: FIK-UNY.

**Anjuran:**

3. Kotot Slamet H., 2003. *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: Dian Rakyat

Dosen,

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN TAEKWONDO**

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal 1 dari 3

Semester 3

-

32 X Pertemuan

Awan Hariono, M.Or.

NIP: 19720713 2002121002

Dibuat Oleh :  
Awan Hariono

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin  
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL