

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Nagreg  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Beladiri Pencaksilat  
Alokasi Waktu : 135 Menit

### KOMPETENSI DASAR

3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif\*\*  
4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif \*\*

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. peserta didik mampu menganalisis gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif\*\*
2. peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif\*\*.

### SUMBER BELAJAR

Buku, whatsapp, google classroom, youtube dan media internet lainnya.

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan pembelajaran dimulai dengan salam pembuka dan berdoa'a.</li><li>• Memberikan motivasi tentang pentingnya menjaga aktivitas beladiri pencaksilat di era adaptasi kebiasaan baru.</li><li>• Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.</li></ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan aktivitas beladiri pencaksilat.</li><li>• siswa diminta untuk mengamati tayangan gambar dan video mengenai aktivitas beladiri pencaksilat</li><li>• Siswa mencoba latihan aktivitas beladiri pencaksilat yang terkait dengan dari hasil pengamatannya.</li><li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan aktivitas beladiri pencaksilat yang terkait dengan keterampilan gerak dasar dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan mandiri.</li><li>• Hasil belajar siswa didokumentasikan dalam bentuk video maupun foto.</li></ul>
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru dan peserta didik merefleksikan terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan</li><li>• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi aktivitas beladiri pencaksilat setelah tugas terkumpul</li></ul>

### PENILAIAN

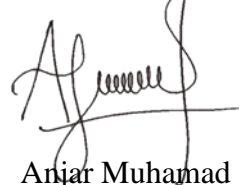
1. Tes kognitif  
menganalisis aktivitas beladiri pencaksilat.
2. Tes afektif  
Kedisiplinan serta tanggung jawab dalam mengumpulkan dan menyelesaikan tugas tepat waktu
3. tes psikomotor  
mempraktikkan aktivitas beladiri pencaksilat.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
SMA Negeri 1 Nagreg

H. Hery Kustarto, S.Pd  
NIP.196311231989031010

Nagreg, 14 Juli 2020

Guru PJOK



Anjar Muhammad Iqbal, M.Pd., Gr.

## LEMBAR KERJA SISWA

Nama Siswa :  
Kelas/Semester :  
Materi :  
Mata Pelajaran :

Petunjuk Belajar : cermati langkah-langkah lembar kerja dibawah ini

1. pelajari materi tentang berbagai aktivitas beladiri pencak silat dari buku PJOK dengan link: [https://drive.google.com/file/d/1pXTFyl4xAjeE\\_1d-QpkIs9zXyNeXGC4R/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1pXTFyl4xAjeE_1d-QpkIs9zXyNeXGC4R/view?usp=sharing)
2. Kerjakan soal dengan seksama sesuai dengan pertanyaan.
3. Jika mengalami kesulitan silahkan diskusikan dengan teman terdekat atau hubungi guru bersangkutan.

### TES PENGETAHUAN

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Analisis berbagai keterampilan gerak dasar dalam aktivitas beladiri pencak silat?	
2	Pasangan nasional merupakan gerakan dasar yang terdiri dari delapan gerakan, coba sebutkan satu persatu?	
3	Analisis bagaimana perbedaan antara hindaran dan elakan?	
4	Mengapa aktivitas beladiri pencak silat sebagai salah satu olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh kita?	

### TES KETERAMPILAN

1. mempraktikan gerakan dasar pencak silat pasangan nasional (pertemuan pertama)
2. Mempraktikkan rangkaian gerak dasar jurus si pecut (pertemuan kedua)
3. Memraktikan jurus yang dibuat oleh sendiri minimal 20 gerakan (pertemuan ketiga).
4. Video pembelajaran pencak silat: <https://youtu.be/bJAa10aSGEE>

Langkah-langkah mengirimkan tugas keterampilan

1. silahkan membuat video sesuai dengan tugas yang diberikan
2. durasi video minimal 1 menit
3. upload tugas di instagram masing masing dengan tandai guru bersangkutan dengan caption mencantumkan nama lengkap dan kelas.