

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

---

Satuan Pendidikan : SDN Tempuran.  
Kelas / Semester : 4 /1  
Pelajaran : Bela diri ( pencak Silat )  
Jenis Kegiatan : Kuda-kuda  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 2 X 35 menit

---

### A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati {,mendengar,, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

#### Muatan: PJOK

Kompetensi	Indikator
3.4 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni bela diri**.	3.4.1 Menjelaskan langkah-langkah gerak kaki pada bela diri silat.
4.4 Mengomunikasikan secara lisan dan tulisan pendapat pribadi tentang isi buku sastra yang dipilih sendiri dan dibaca yang didukung oleh alasan.	4.4.1 mempraktikkan langkah-langkah gerak kaki pada bela diri silat.

### C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan kuda-kuda tengah, kuda kuda depan pada bela diri silat dengan baik dan benar..
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan kuda-kuda tengah pada bela diri silat dengan lancar.
3. Setela bersiskusi, siswa mampu mempratekkan langkah langkah gerakan kuda kuda depan dengan baik dan benar.

### D. MATERI

1. Gerak dasar seni bela diri (kuda-kuda).

## E. PENDEKATAN & METODE

- Pendekatan : *Scientific*  
Strategi : *Cooperative Learning*  
Teknik : *Example Non Example*  
Metode : Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</li><li>2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. atau siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa yang hari ini datang paling awal. <b>(Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).</b></li><li>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya untuk tercapainya cita-cita.</li><li>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang bela diri. Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan <b>kegiatan literasi</b> dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:<ul style="list-style-type: none"><li>• Gambar apa ini.</li><li>• Kira-kira ini gambar gerakan tentang apa</li><li>• Pernahkan kamu membaca buku tentang bela diri</li></ul></li><li>5. Guru menyiapkan gambar gerakan kuda kuda  <small>cinemags.id</small></li><li>6. Guru bersama siswa berdiskusi tentang tokoh pesilat nasional dan menyampaikan bahwa hari ini mereka akan belajar ilmu bela diri silat.</li><li>7. Guru menyampaikan kepada siswa , bahwa hari ini akan mempelajari bela diri ( pencak silat )</li><li>8. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</li></ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<b>A. Mengamati</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan kuda-kuda tengah dan kuda kuda depan pada seni bela diri. <b>(Mandiri)</b></li></ol>	65 menit

	<p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <b>(Communication)</b></li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang sikap kuda-kuda pada seni bela diri. <b>(Critical Thinking, Collaboration)</b></li> <li>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</li> <li>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan sikap kuda-kuda dengan bimbingan guru</li> <li>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai kegiatan, siswa mempelajari teknik sikap kuda-kuda tengah dan kuda kuda depan pada seni bela diri setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan sikap kuda-kuda pada seni bela diri secara bersama-sama. <b>(Critical Thinking, Collaboration)</b></li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya<b>(Communication)</b></li> <li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. <b>(Communication)</b></li> </ol>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>2. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga setelah pelajaran Penjasorkes selesai.</li> <li>3. Setelah selesai praktik, guru kemudian mengajak siswa melakukan refleksi tentang gerakan yang telah mereka praktikkan.</li> <li>4. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</li> <li>5. Guru menyampaikan tentang manfaat</li> </ol>	15 menit

	olahraga pada hari ini bagi tubuh. 6. Salam dan do'a penutup. <b>(Religius)</b>	
--	--	--

**G. PENILAIAN**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian sebagai berikut

**1. Instrumen Penilaian Sikap  
Jurnal Sikap Murid**

**a. Kisi-Kisi Penilaian Sikap**

Sikap	Indikator yang dinilai
Rasa ingin tahu	Murid menunjukkan rasa ingin tahu yang besar dengan aktif bertanya dan menanggapi gambar.
	Murid antusias mencari jawaban pertanyaan yang di lontarkan guru.
	Murid menyimak pembelajaran dan arahan dari guru

**b. Instrumen Penilaian Sikap**

**Isilah lembar observasi di bawah ini dengan member tanda checklist (√) pada kolom skor (skala 0-3) sesuai dengan rubrik yang telah ditentukan!**

No	Nama pesertadidik	Rasa ingintahu				Tota 1 Skor
		0	1	2	3	
<b>Total Skor</b>						

**c. Rubrik Penilaian**

Indikator	Skor
<b>Rasa ingin tahu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menunjukkan rasa ingin tahu yang besar dengan aktif bertanya dan menanggapi gambar.</li> <li>• Peserta didik antusias mencari jawaban pertanyaan dari guru</li> </ul>	3. Jika memenuhi 3 sub indikator 2. Jika memenuhi 2 sub indikator 1. Jika memenuhi 1 sub indicator 0. Jika tidak memenuhi sub indikator sama

Indikator	Skor
dalam forum diskusi. • Peserta didik menyimak pembelajaran dari guru	sekali

**d. Ketentuan Penilaian:**

Penskoran Penilaian Sikap

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor maksimal}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Skor Akhir}$$

**e. Konversi Penilaian:**

**Tabel Kriteria Penilaian**

Kategori Nilai	Interprestasi
$90 \leq X \leq 100$	Sangat Baik
$80 \leq X \leq 89$	Baik
$70 \leq X \leq 79$	Sedang
$0 \leq X \leq 69$	Kurang

**2. Penilaian Pengetahuan**

- Strategi** : Tes Tertulis
- Alat** : Lembar Kerja Murid (*Checklist*)

**LEMBAR KERJA MURID**

**MENJELASKAN MACAM-MACAM GERAKAN / SIKAP DALAM BELA DIRI PENCAK SILAT ( KUDA KUDA ) DAN CARA MELAKUKANYA.**

Isilah kolom uraian di bawah ini dengan kondisi atau ciri-ciri yang sesuai dengan *checklist*!

No	NAMA SISWA	Menjelaskan macam-macam Gerakan / sikap kuda kuda	Menjelaskan cara melakukan Gerakan kuda kuda tengah	SKOR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

## Rubrik penilaian Pengetahuan

- Skor 4 jika dapat menyebutkan macam-macam Gerakan / sikap bela diri Pencak Silat ( kuda kuda ) dan cara melakukannya
- Skor 3 Jika dapat menyebutkan macam-macam Gerakan / sikap bela diri Pencak Silat namun belum lengkap
- Skor 2 apabila dapat menyebutkan macam-macam Gerakan bela Diri Pencak Silat namun tidak dapat cara melakukan gerakanya
- Skor 1 apabila tidak dapat menyebutkan macam macam dan cara dalam melakukan gerakan Pencak Silat Bela Diri

### Instrumen kinerja melakukan pembuatan produk

Kelas : 4 (empat)

Materi Pokok : Bela Diri Pencak Silat ( gerakan / sikap kuda kuda )

No	Nama peserta didik	Aspek yang dinilai			JumlahSkor	Nilai
		Sikap awal	Posisi badan dan tangan	Pandangan		
1						
2						
3						
4						
5						
	Dst					

### Rubrik Penilaian produk

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Gerakan / sikap kuda kuda.tengah	1. Mampu mempraktekan gerak / sikap dengan baik 2. Mampu mempraktekan gerak / sikap cukup baik. 3. Mampu mempraktekan derak /sikap kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

Pensekoran Penilaian Keterampilan:

$$\text{Nilai} \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Skor Akhir}$$

#### H. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. Media Pengajaran kelas 4 SD/MI dari SCI.
3. gambar bela diri.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui  
Kepala SDN Tempuran

**MUSIRI,S.Pd**  
NIP. 19700516 200012 2 002

Tempuran, 18 November 2021  
Calon Kepala Sekolah Penggerak

**MUSIRI,S.Pd**  
NIP. 19700516 200012 2 002

**KUNCI JAWABAN :**

**1. Jawaban Pengetahuan**

>kuda kuda tengah

>kuda kuda samping

>kuda kuda belakang

>kuda kuda silang

>kuda kuda depan

**2. Jawaban praktek/ praktek**

**Gerakan / sikap kuda kuda tengah**

>**Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar**

>**Lutut sedikit ditekuk**

>**Berat badan bertumpu pada kedua kaki**

>**Pandangan mata ke depan.**

**1. Instrumen Penilaian Sikap  
Jurnal Sikap Murid**

**a. Kisi-Kisi Penilaian Sikap**

Sikap	Indikator yang dinilai
Rasa ingintahu	Murid menunjukkan rasa ingintahu yang besardenganaktifbertanyadan menanggapi gambar.
	Murid antusias mencari jawaban pertanyaan yang di lontarkan guru.
	Murid menyimak pembelajaran dan arahan dari guru

**b. Instrumen Penilaian Sikap**

Isilah lembar observasi di bawah ini dengan memberitanda checklist (√) pada kolom skor (skala 0-3) sesuai dengan rubrik yang telah ditentukan!

No	Nama peserta didik	Rasa ingintahu				Total Skor
		0	1	2	3	
<b>Total Skor</b>						

**c. Rubrik Penilaian**

Indikator	Skor
<b>Rasa ingintahu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menunjukkan rasa ingintahu yang besardenganaktifbertanyadan menanggapi gambar.</li> <li>• Peserta didik antusias mencari jawaban pertanyaan dari guru dalam forum diskusi.</li> <li>• Peserta didik menyimak pembelajaran dari guru</li> </ul>	3. Jika memenuhi sub indikator 2. Jika memenuhi sub indikator 1. Jika memenuhi sub indikator 0.

Indikator	Skor
	Jika tidak memenuhi sub indikator sama sekali

**d. Ketentuan Penilaian:**

Penskoran Penilaian Sikap

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Skor Akhir}$$

**e. Konversi Penilaian:**

**Tabel Kriteria Penilaian**

Kategori Nilai	Interprestasi
$90 \leq X \leq 100$	Sangat Baik
$80 \leq X \leq 89$	Baik
$70 \leq X \leq 79$	Sedang
$0 \leq X \leq 69$	Kurang

**3. Penilaian Pengetahuan**

- c. **Strategi** : Tes Tertulis, Rekaman Video, dan Voice Noot (pesannya suara)
- d. **Alat** : Lembar Kerja Murid (*Checklist*), HP

**LEMBAR KERJA MURID**

**MENJELASKAN MACAM-MACAM GERAKAN DALAM SENAM LANTAI DAN CARA MELAKUKANYA.**

Isilah kolom uraian di bawah ini dengan kondisi atau ciri-ciri yang sesuai dengan *checklist*!

No	NAMA SISWA	Menjelaskan macam-macam Gerakan dalam senam lantai	Menjelaskan cara melakukan Gerakan dalam senam lantai	SKOR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Rubrik penilaian Pengetahuan

- Skor 4 jika dapat menyebutkan macam-macam Gerakan senam lantai dan cara melakukannya
- Skor 3 Jika dapat menyebutkan macam-macam Gerakan dalam senam lantai namun belum lengkap

- Skor 2 apabila dapat menyebutkan macam-macam Gerakan senam lantai namun tidak dapat menyebutkan cara melakukannya
- Skor 1 apabila tidak dapat menyebutkan macam dan cara dalam melakukan Gerakan senam lantai.

### 3. Instrumen penilaian keterampilan produk

#### Instrumen kinerja melakukan pembuatan produk

Kelas : 4 (empat)

Materi Pokok : Senam Lantai

No	Nama peserta didik	Aspek yang dinilai			Jumlah Skor	Nilai
		Rol Depan	Rol Belakang	Sikap Lilin		
1						
2						
3						
4						
5						
	Dst					

#### Rubrik penilaian pembuatan produk

No	Aspek yang dinilai	Skor	Deskripsi skor
1	Rol Depan	3	Dapat melakukan Gerakan roldepan dengan baik.
		2	Dapat melakukan Gerakan roldepan namun masih kurang koordinasi tangan, kaki dan badanya.
		1	Tidak dapat melakukan Gerakan roldepan.
2	Rol Belakang	3	Dapat melakukan Gerakan rolbelakang dengan baik.
		2	Dapat melakukan Gerakan rolbelakang namun masih kurang koordinasi tangan, kaki dan badanya.
		1	Tidak dapat melakukan Gerakan rolbelakang.
3	Sikap Lilin	3	Dapat melakukan Gerakan sikap lilin dengan baik.
		2	Dapat melakukan Gerakan sikap lilin namun masih kurang koordinasi tangan,

		kaki dan badanya.
	1	Tidak dapat melakukan Gerakan sikap lilin.

Penskoran Penilaian Keterampilan:

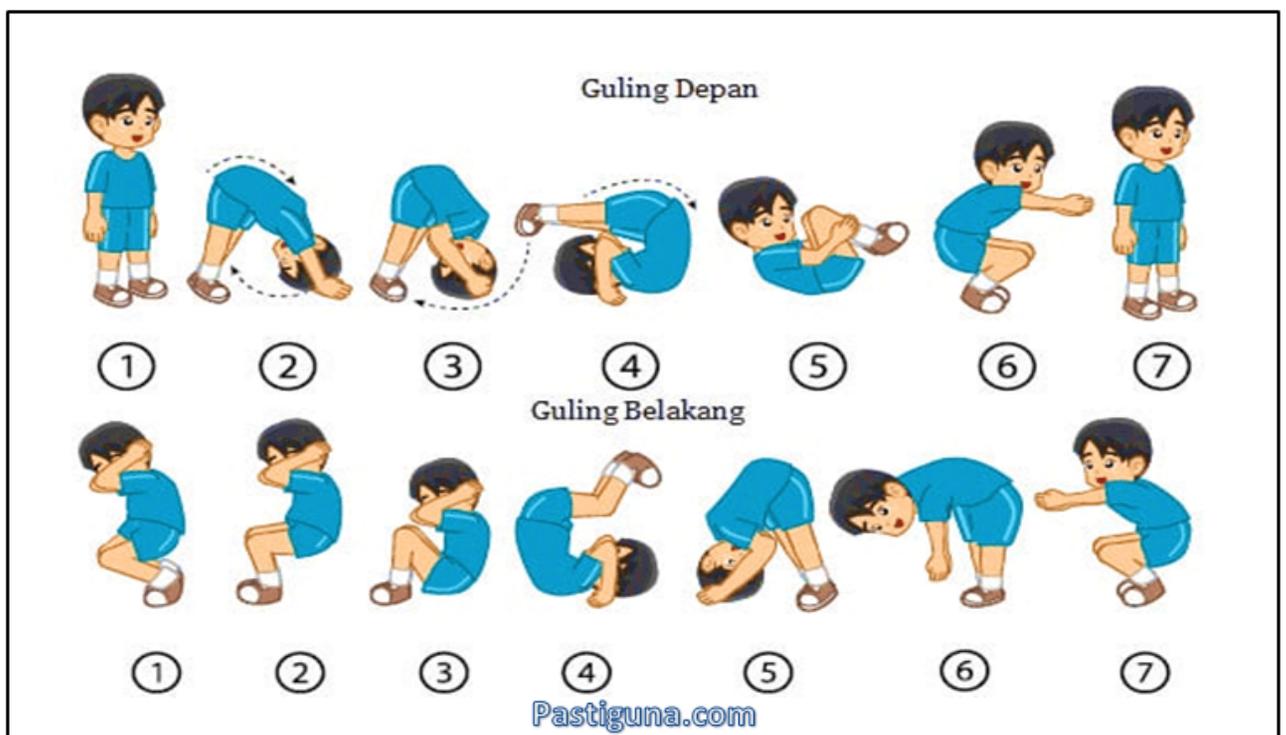
$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Skor Akhir}$$

Tretep, 9 Februari 2021

Calon Guru Penggerak

Arif Setiawan

### 1. CARA MELAKUKAN ROL DEPAN DAN ROL BELAKANG



### 2. CARA MELAKUKAN SIKAP LILIN

No	Nama pesertadidik	Aspek yang dinilai			JumlahSkor	Nilai
		RolDepan	RolBelakang	SikapLilin		
1	AKBAR MAULANA					
2	ALDI PURNAMA KUSUMA					
3	AZQI CAHYA AMELIA					
4	BIMA ADAM PRAYOGI					
5	CANDRA DWI					



1. Daftar Nilai penilaian ketrampilan

	PERMADANI					
6	DIAZ PRANANDA DITYA					
7	DINAR AFFINUL AKBAR					
8	FIKA ANJANI ARISTAWATI					
9	FITRIA WAHYU ISTIKOMAH					
10	GANIS RACHELIA PUTRI					