

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (Permendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Sekolah	: SMP Negeri 2 Martapura
Mata Pelajaran	: P J O K
Kelas / Semester	: VII / 2
Materi Pokok	: Aktivitas Beladiri
Alokasi Waktu	: 2 Pertemuan (6 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Memahami cara melakukan sikap dalam pencak silat (sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring, sikap pasang, dan sikap khusus) dengan benar.
- Memahami cara melakukan pola langkah dalam pencak silat (pola lurus, zig zag, ladam, segitiga, segiempat, dan huruf S) dengan benar.
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- Melakukan sikap, Melakukan teknik pukulan, Melakukan teknik tangkisan, Melakukan teknik tendangan, Melakukan teknik elakan dalam pencak silat.

B. MEDIA PEMBELAJARAN, ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

- A. Media : Gambar gerakan, video gerakan dan model siswa
- B. Alat dan Bahan : Lapangan, Peluit dan stop watch dan Panduan pembelajaran siswa
- C. Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar dan sumber yang relevan

C. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa (**RELIGIUS**)
- Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Pembiasaan membaca (**LITERASI**)
- Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat (**Nasionalis**)

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Mengamati

- Guru atau salah seorang siswa yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

Mananya

- Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

Mengumpulkan Informasi

- Menemukan hubungan keterampilan gerak.
- Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

Mengasosiasi

- Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
- Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

Mengkomunikasikan

- Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
- Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi
- Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap **disiplin**.
- Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
- Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

D. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., 2020
Guru PJOK

.....
NIP

Suyatno, S.Pd.
NIP. 198209142009041001