

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

**GERAK DASAR NON LOKOMOTOR DAN LOKOMOTOR UNTUK MEMBENTUK GERAKAN
DASAR SENI BELADIRI**

(GERAK DASAR PENCAK SILAT SIKAP TEMPUR 1 - AL AZHAR SENI BELA DIRI)



Oleh : Rohna Gantina, S.Si.

SD ISLAM AL AZHAR 30 BANDUNG

2021

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|---|--|
| Sekolah : SD Islam Al Azhar 30 Mata Pelajaran : PJOK | Kelas/Semester : IV (Empat) / I Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan) |
| Materi Pokok | : Gerak dasar lokomotor, non lokomotor bela diri pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) |

A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi;

| Kompetensi Inti | |
|---|--|
| KI-1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya KI-2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga | |
| Pengetahuan (KI-3) | Keterampilan (KI-4) |
| Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di | Menyajikan pengetahuan factual 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 |

| Kompetensi Dasar (KD) | Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) |
|--|--|
| 1.1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya | 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah belajar |
| 2.1 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga | 2.1.1 tanggung jawab dalam kehidupan sehari hari 2.1.2 disiplin dalam belajar |
| 3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri | 3.4.1 Menjelaskan gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5. 3.4.2 Mengidentifikasi gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5. 3.4.3 Membuat bentuk latihan gerak, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5. |
| 4.4 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri | 4.4.1 Melakukan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5. 4.4.2 Menyajikan bentuk latihan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5. |

1, Tujuan Pembelajaran

- Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan Mampu:
- 3.1.1. Melalui ceramah dari guru, siswa dapat menjelaskan gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 3.1.2. Melalui tayangan video dari guru, siswa dapat mengidentifikasi gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 3.1.3. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat membuat bentuk latihan gerak, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 4.1.1. Melalui tayangan video, siswa dapat melakukan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 4.1.2. Melalui elaborasi, siswa dapat menyajikan bentuk latihan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|-----------------------|---|--------------------------------------|
| Model Pembelajaran | : | <ul style="list-style-type: none"> • Problem Based Learning • Syntific | | | |
| Alat dan Media Pembelajaran | : | <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • HP • Gawai, Internet | Sumber belajar | : | Internet, sumber yang relevan |
| | : | <ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Power Point • Zoom Meeting • Google Form • Panduan pemelajaran siswa | | | Buku Guru & Siswa |

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi | | Formasi | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|--|--|---------|-----------------|
| | Kegiatan Guru | Kegiatan Peserta Didik | | |
| Kegiatan Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membukaan dengan salam dan berdo'a (meminta salahsatu peserta didik untuk memimpin do'a) di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom meet</i> dengan link yang nanti dibagikan di Whatsapp Group. 2. Guru mengecek kehadiran peserta didik melalui <i>Zoom meet</i>, memastikan siswa siap untuk mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol covid 19 3. Guru mengaitkan materi sebelumnya dengan bertanya pada peserta didik mengenai gerak "bela diri" 4. Guru menjelaskan tujuan dan langkah-langkah pembelajaran mengenai gerak dasar bela diri. 5. Guru memberikan contoh melakukan gerakan pemanasan. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjawab salam dan berdo'a (dipimpin oleh satu peserta didik) di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom Meet</i> dengan link yang didapat dari Whatsapp Group. 2. Peserta didik menjawab kehadiran dan menyimak tentang Sikap disiplin Mematuhi protokol covid 19. 3. Peserta didik menyimak penjelasan dan menjawab pertanyaan dari guru tentang pengalaman tentang beladiri. 4. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang tujuan dan langkah-langkah pembelajaran. 5. Peserta didik mengikuti pemanasan. | | 15 menit |

| Kegiatan Inti | Materi : Gerak kombinasi gerak dasar Lokomotor (jalan, lari dan lompat) | | 40 menit |
|---|---|---|----------|
| <p>Fase 1 Orientasi peserta didik kepada masalah</p> | <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus (contoh: sebutkan Macam-macam gerakan dasar non lokomotori dan lokomotor) 2. Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari power point & video maupun internet https://youtu.be/9WusJkTQtR0 3. Guru menyajikan video Cara gerakmenendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan bagian punggung kaki. https://youtu.be/9WusJkTQtR0 <p>Menanya Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang gerak dasar sikap tempur 1 ASBD.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjawab pertanyaan dengan bimbingan dari guru. 2. Peserta didik menyimak materi Pengantar yang disajikan guru tentang gerak non lokomotor dan lokomotor (bela diri ASBD) melalui media slide powerpoint dan video. | |
| <p>Fase 2 Mengorganisasi peserta didik</p> | <p>Mengumpulkan Informasi Guru meminta Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor dan lokomotor (Sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) melalui media video.</p> | <p>Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor dan lokomotor (Sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) melalui media video.</p> | |
| <p>Fase 3 Membimbing Penyelidikan individu dan kelompok</p> | <p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta Peserta didik untuk menganalisis tahapan-tahapan melakukan gerak dasar non lokomotor dan lokomotor (Sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) • Guru memberikan | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menjelaskan tahapan-tahapan melakukan gerak dasar non lokomotor dan lokomotor (Sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya sesuatu yang masih belum dipahami.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menanya jika mendapati sesuatu yang masih belum dipahami. | | |
| <p>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p> | <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan contoh dan Peserta didik diminta untuk mempraktikan gerakan dasar non lokomotor dan lokomotor (Sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikan gerakan dasar non lokomotor, dan lokomotor (Sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) <div data-bbox="817 676 1023 901" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan ke 1 sikap siap / kaki lurus dibuka selebar bahu, tangan di samping dikepalkan <p>dan sikap hormat / kedua kaki lurus dirapatkan, tangan kanan nempel di dada dengan telapak tangan terbuka berdiri dan tangan kiri ditekuk kebelakang kepalan tangan nempel paada pinggang kiri, kepala ditundukan.</p> <div data-bbox="788 1591 943 1801" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan ke 2 Sikap badak, kedua tangan menyilang di depan dada dengan telapak tangan terbuka. | | |



- Gerakan ke 3 sikap teratai, kaki kanan melangkah ke depan, kedua tangan di depan dada terbuka, telapak tangan dibuka.



- Gerakan ke 4 sikap naga kembar, kaki kanan ditarik /dirapatkan dengan kaki kiri, kemudian kaki kiri menggeser ke belakang, kedua tangan di depan dada sejajar (telapak tangan kanan di depan telapak tangan kiri) posisi telapak tangan terbuka berdiri.



- Gerakan ke 5 sikap lembu jantan, kaki kanan berpindah ke belakang kaki kiri, tangan kiri gerakan menangkis serangan bawah dikepalkan, tangan kanan dilipat di samping badan dengan kepala menempel pada pinggng kanan.

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | | | |
| Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi Proses pemecahan masalah | <ul style="list-style-type: none"> Guru melakukan penilaian dengan mengamati dan menganalisis gerakan yang sudah dilakukan peserta didik. | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menganalisis gerakan gerakan dasar non lokomotor dan lokomotor. (Sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) | | |

| | | | | |
|-------------------------|--|--|--|-----------------|
| Kegiatan Penutup | <ol style="list-style-type: none"> Guru memimpin gerakan pendinginan. Guru mencoba bertanya jawab dengan peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. Guru menjelaskan manfaat gerakan dasar non lokomotor dan lokomotor. (sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) bila sering dilakukan di rumah, selain dapat meningkatkan keterampilan motorik, baik juga untuk kebugaran. Guru memberikan pujian kepada peserta didik yang melakukan gerakan sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5 dengan percaya diri. Menyampaikan informasi pembelajaran selanjutnya. Guru menyuruh salah satu peserta didik memimpin berdoa untuk menutup pembelajaran dan mengucapkan salam. | <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan gerakan pendinginan dengan arahan dari guru. Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru dalam kegiatan refleksi. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang manfaat gerakan dasar non lokomotor dan lokomotor (sikap tempur 1 ASBD gerakan ke 1 sampai 5) bila sering dilakukan di rumah, selain dapat meningkatkan keterampilan motorik, baik juga untuk kebugaran. Peserta didik merasa lebih percaya diri. Peserta didik menyimak informasi materi pembelajaran berikutnya. Peserta didik mengikuti berdoa dan menjawab salam dari guru. | | 15 menit |
|-------------------------|--|--|--|-----------------|

3, Penilaian (Asesmen)

1. Penilaian Pengetahuan: Tes soal PG & Uraian dengan menggunakan Google form
2. Penilaian Keterampilan: Unjuk kerja (mengirimkan video via Google Class Room)

INSTRUMEN PENILAIAN

Materi : Gerak dasar non lokomotor dan lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri

Kelas : IV (Empat)

Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
- 2.1 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga
- 3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri
- 4.4 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri

IPK :

- 2.1.1 tanggung jawab dalam kehidupan sehari hari
- 2.1.2 disiplin dalam belajar
- 3.1.1 Menjelaskan gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
- 3.1.2. Mengidentifikasi gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
- 3.1.3 Membuat bentuk latihan gerak, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
- 3.1.4 Melakukan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
- 3.1.5 Menyajikan bentuk latihan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.

Penilaian

A. PENILAIAN AFEKTIF

1) Observasi

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran, berilah tanda ceklis (v) pada kolom skor.

Lembar Pengamatan Peserta Didik

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal pengamatan :

Materi pokok :

| No | Sikap yang dinilai | Skor | | | |
|----|--|--------|--------|--------|-------|
| | | selalu | jarang | kurang | Tidak |
| | | 25 | 20 | 15 | 0 |
| 1 | Berdoa sebelum dan sesudah belajar (religious) | | | | |
| 2 | Mengirim dan mengerjakan tugas tepat waktu | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| | (tanggung jawab) | | | | |
| 3 | Merapikan kembali alat alat belajar / olahraga (tanggung jawab) | | | | |
| 4 | Mengikuti pembelajaran dengan sungguh sungguh (disiplin) | | | | |
| Jumlah skor | | | | | |
| Perolehan nilai (jumlah keseluruhan 100) | | | | | |

Deskripsi Nilai

| | |
|--------|--------------------|
| 90-100 | = Sangat Baik (SB) |
| 76-89 | = Baik (B) |
| 61-75 | = Kurang (C) |
| ≤60 | = Buruk |

B. PENILAIAN KOGNITIF

Teknik Penilaian: Soal PG dan Tes Tulis (Essay) yang dilakukan pada aplikasi e-learning (Google form).

- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal Tes tulis

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Materi :

| Kompetensi Dasar | Indikator | Indikator Soal | Jenis Soal | Soal |
|---|---|--|------------------------------|--|
| 3.6 Menganalisis gerak dasar non lokomotor dan lokomotor gerakanak ke 1-5 pada sikap tempur 1 pencak silat (Al Ahar Seni Bela Diri) | 1. Menguraikan tentang gerak non lokomotor dan lokomotor gerak ke 1-5 pada sikap tempur 1 pencak silat (Al Ahar Seni Bela Diri) | 1. Siswa dapat Menguraikan gerak dasar 1-5 pada sikap tempur 1 pencak silat (Al Ahar Seni Bela Diri) | Tes Pilihan Ganda Dan Uraian | <p>Soal Pilihan Ganda</p> <ol style="list-style-type: none"> Gerak ke 1 pada sikap tempur 1 adalah ... <ol style="list-style-type: none"> Sikap siap dan sikap hormat Kuda kuda Sikap hormat Sikap pasang Gerakan sikap teratai pada sikap tempur 1 terdapat pada urutan ke... <ol style="list-style-type: none"> 1 (satu) 2 (dua) 3 (tiga) 4 (empat) Gerakan ke 2 pada sikap tempur 1 adalah... <ol style="list-style-type: none"> Tangkisan bawah Pukulan lurus Sikap badak Pukulan kembar Nama gerakan setelah gerakan ke 4 pada sikap tempur 1 adalah gerakan... <ol style="list-style-type: none"> Pukulan kembar kuda kuda bendung Bunga teratai Sikap lembu jantan. <p>Soal Uraian</p> <ol style="list-style-type: none"> Uraikan gerakan ke 1-5 sikap tempur 1 ASBD |

yang benar?

Kunci Jawaban Soal:

Pilihan Ganda :

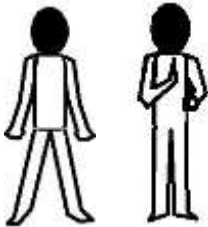
1. A
2. C
3. C
4. D
5. B

Uraian :

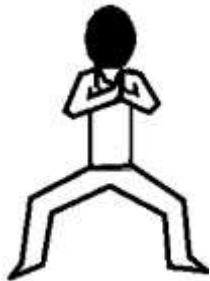
1.

- Gerakan ke 1 sikap siap / kaki lurus dibuka selebar bahu, tangan di samping dikepalkan

dan sikap hormat / kedua kaki lurus dirapatkan, tangan kanan nempel di dada dengan telapak tangan terbuka berdiri dan tangan kiri ditekuk kebelakang kepalan tangan nempel paada pinggang kiri, kepala ditundukan.



- Gerakan ke 2 kuda kuda badak, kedua tangan menyilang di depan dada dengan telapak tangan terbuka.



- Gerakan ke 3 sikap teratai, kaki kanan melangkah ke depan, kedua tangan di depan dada terbuka, telapak tangan dibuka.



- Gerakan ke 4 sikap naga kembar, kaki kanan ditarik /dirapatkan dengan kaki kiri, kemudian kaki kiri menggeser ke belakang, kedua tangan didapan dada sejajar (telapak tangan kanan di depan telapak tangan kiri) posisi telapak tangan terbuka berdiri.



- Gerakan ke 5, sikap lembu jantan, kaki kanan berpindah ke belakang kaki kiri, tangan kiri gerakan menangkis serangan bawah dikepalkan, tangan kanan dilipat kebelakang dengan kepala menempel pada pinggng kanan.



Penskoran Jawaban dan Pengolahan Nilai

Pilihan Ganda

1. Apabila jawaban benar nilai 4
2. Apabila jawaban salah nilai 0

Uraian

Nilai 4 : jika sesuai kunci jawaban dan ada pengembangan jawaban

Nilai 3 : jika jawaban sesuai kunci jawaban

Nilai 2 : jika jawaban kurang sesuai dengan kunci jawaban

Nilai 1 : jika jawaban tidak sesuai dengan kunci jawaban

Contoh Pengolahan Nilai

| IPK | No Soal | Skor Penilaian | Nilai |
|---------------|---------|----------------|--|
| 1. | 1 | 4 | Nilai perolehan KD pegetahuan : rerata dari nilai IPK $(19/24) * 100 = 79.16$ |
| | 2 | 4 | |
| | 3 | 4 | |
| | 4 | 0 | |
| | 5 | 4 | |
| | 6 | 3 | |
| | | | |
| Jumlah | | 23 | |

❖ Instrument Penilaian Keterampilan Konkret

| IPK | Kategori | | | |
|--|--|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mempraktikan variasi gerak dasar sikap tempur 1 gerakan ke 1-5 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri). | Tidak dapat melakukan gerak dasar non lokomotor dan lokomotor sikap tempur 1 gerakan ke 1-5 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri).yang benar seperti yang telah di contohkan oleh guru. | Terdapat kesalahan lebih dari 1 dalam melakukan gerak dasar non lokomotor dan lokomotor sikap tempur 1 gerakan ke 1-5 pencak silat (Al Azhar Seni Bela | Terdapat 1 kesalahan dalam melakukan gerak dasar non lokomotor dan lokomotor sikap tempur 1 gerakan ke 1-5 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri). yang benar yang sesuai dengan yang telah di | Dapat melakukan gerak dasar non lokomotor dan lokomotor sikap tempur 1 gerakan ke 1-5 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri).sesuai dengan yang telah di contohkan oleh |

| | | | | |
|--|--|---|----------------------|-------|
| | | Diri).yang benar yang sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru.. | contohkan oleh guru. | guru. |
|--|--|---|----------------------|-------|

Format Penilaian Keterampilan

| No | Materi | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1 | Gerakan ke 1 sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri). | | | | √ |
| 2 | Gerakan ke 2 sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri). | | | √ | |
| 3 | Gerakan ke 3 sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri). | | | | √ |
| 4 | Gerakan ke 4 sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri). | | | | √ |
| 5 | Gerakan ke 5 sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri). | | | √ | |

Nilai perolehan KD Keterampilan : rerata dari nilai IPK

$$(18/20) * 100 = \mathbf{90}$$

| Peringkat | Nilai |
|---------------|--------------------|
| Amat Baik (A) | $90 < AB \leq 100$ |
| Baik (B) | $80 < B \leq 89$ |
| Cukup (C) | $70 < C \leq 79$ |
| Kurang (D) | ≤ 70 |

1. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap lima siswa.

| No | Siswa | Target | Aspek | Materi | Indikator | KBM/ KKM | Bentuk Remedial | Nilai | | Keterangan |
|-----------------------------|-------|----------|-------|--------|-----------|-------------|--------------------|-------|----------|------------|
| | | KI KD | | | | | | Awal | Remedial | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| dst. | | | | | | | | | | |
| Keterangan Orang Tua Siswa: | | | | | | | | | | |

2. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap empat siswa.

| No | Siswa | Target | Aspek | Materi | Indikator | KBM/ KKM | Bentuk Remedial | Nilai | | Keterangan |
|-----------------------------|-------|----------|-------|--------|-----------|-------------|--------------------|-------|----------|------------|
| | | KI KD | | | | | | Awal | Remedial | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| dst. | | | | | | | | | | |
| Keterangan Orang Tua Siswa: | | | | | | | | | | |

Mengetahui,
Kepala Sekolah

A Mamduh Munawar, S.Ag

Bandung, Juli 2021

Guru PJOK

Rohna Gantina, S.Si.

MEDIA PEMBELAJARAN



PJOK
SD Islam Al Azhar 20

**GERAK DASAR NON LOKOMOTOR DAN LOKOMOTOR
UNTUK MEMBENTUK GERAKAN DASAR SENI BELADIRI**

(GERAK DASAR PENCAK SILAT SIKAP TEMPUR 1 - AL AZHAR SENI BELA DIRI)



KOMPETENSI DASAR

- 3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri
- 4.4 mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri





INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI



- 3.1.1. Menjelaskan gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 3.1.2. Mengidentifikasi gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 3.1.3. Membuat bentuk latihan gerak, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
-
- 4.1.1. Melakukan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 4.1.2. Menyajikan bentuk latihan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.



TUJUAN PEMBELAJARAN



- 3.1.1. Melalui ceramah dari guru, siswa dapat menjelaskan gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 3.1.2. Melalui tayangan video dari guru, siswa dapat mengidentifikasi gerak dasar, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 3.1.3. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat membuat bentuk latihan gerak, sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
-
- 4.1.1. Melalui tayangan video, siswa dapat melakukan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.
 - 4.1.2. Melalui elaborasi, siswa dapat menyajikan bentuk latihan gerak dasar sikap tempur 1 pencak silat (Al Azhar Seni Bela Diri) gerakan ke 1 s/d 5.





Gerak Non Lokomotor

gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat.

Contoh : memutar, menggeleng, membungkuk, dan mengayun.

Gerak Lokomotor

merupakan gerak berpindah tempat atau memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya

Contoh : berjalan, berlari, melompat, berguling, merangkak, bergeser, memanjat, menggelinding.



ASBD ALAZHAR SENI BELA DIRI Moslem Martial Art

- **Didirikan** : di masjid Agung Al Azhar Jakarta – Indonesia
- **Pada tanggal** : 20 April 1970
- **Pendirinya** : (Alm) Drs. M Sufiyono dan Djauharul Abidin Bakir
- **Atas Restu** : (Alm) Prof. DR Buya Hamka (Imam besar Masjid Agung Al Azhar) & memberi nama ASBD.
- **Tujuan** : Dakwah islam dan mendidik generasi muda muslim supaya memiliki ketinggian rohani, ketangkasan jasmani, kehalusan budi pekerti, setia pada Agama Bangsa dan Negara.





GERAKAN KE-1 SIKAP SIAP & SIKAP HORMAT



- Sikap siap : kaki lurus dibuka selebar bahu, tangan di samping dikepalkan



- sikap hormat : kedua kaki lurus dirapatkan, tangan kanan nempel di dada dengan telapak tangan terbuka berdiri dan tangan kiri ditekuk kebelakang kepalan tangan nempel pada pinggang kiri, kepala ditundukan.



GERAKAN KE-2 KUDAKUDA BADAK



kuda kuda badak : kaki dibuka lebar, lutut di tekuk, badan turun dan tegak, pandangan kedepan, kedua tangan menyilang di depan dada dengan telapak tangan terbuka.





GERAKAN KE 3 SIKAP TERATAI



Sikap teratai : kaki kanan melangkah ke depan (kaki depan ditekuk), kedua tangan di depan dada terbuka, telapak tangan dibuka menghadap ke atas.



GERAKAN KE 4 SIKAP NAGA KEMBAR



sikap naga kembar : kaki kanan ditarik /dirapatkan dengan kaki kiri, kemudian kaki kiri menggeser ke belakang, kedua tangan didapan dada sejajar (telapak tangan kanan di depan telapak tangan kiri) posisi telapak tangan terbuka berdiri.





GERAKAN KE-5 SIKAP LEMBU JANTAN



Sikap lembu jantan :
kaki kanan berpindah ke belakang kaki kiri, tangan kiri gerakan menangkis serangan bawah dikepalkan, tangan kanan dilipat di samping badan dengan kepala menempel pada pinggang kanan.



Wassalamu'alaikum



Terimakasih



Selalu jaga kesehatan dan tetap semangat.....



Video



Power point



Laptop



Hand phone



Internet

