

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

1. **Nama Sekolah** : SD Negeri Jawisari
2. **Mata Pelajaran** : PJOK
3. **Tema/ Sub Tema** : 4/ Satu
4. **Kelas/semester** : VI/I
5. **Materi pokok** : Gerak kombinasi sikap kaki(kuda-kuda), sikap pasang dan kombinasi serangan tangan (pukulan) dalam pencak silat
6. **Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit

3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	Indikator ketercapaian/kompetensi <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan kombinasi sikap kaki (kuda-kuda) dan sikap pasang dalam pencak silat.2. Menjelaskan kombinasi serangan tangan dalam pencak silat
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	<ol style="list-style-type: none">1. Mempraktikkan kombinasi sikap kaki (kuda-kuda) dan sikap pasang dalam pencak silat.2. Mempraktikkan kombinasi serangan tangan dalam pencak silat

6 Tujuan pembelajaran :

1. **Sikap** : Setelah mengikuti pelajaran ini diharapkan siswa mempunyai karakter disiplin, tanggung jawab dan kerja sama.
2. **Pengetahuan**
 - a. Siswa dapat menjelaskan kombinasi sikap kaki (kuda-kuda) dan sikap pasang.
 - b. Siswa dapat menjelaskan gerak kombinasi serangan tangan
3. **Keterampilan**
 - a. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi sikap kaki (kuda-kuda) dan sikap pasang.
 - b. Siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi serangan tangan

7 Materi :

1. Materi regular :
 - a. Gerak kombinasi sikap kaki (kuda-kuda) dan sikap pasang.
 - b. Gerak kombinasi serangan tangan

2. Materi pengayaan : siswa yang mempunyai kemampuan rata-rata diatas kkm dianggap keterampilannya sudah memenuhi syarat, sehingga dia diperbantukan untuk membantu siswa yang dibawah kkm dengan metode tutor sebaya.
3. Materi remedial : materi yang diberikan untuk anak-anak dibawah rata-rata yaitu mengulang materi reguler yang dibantu oleh anak-anak pengayaan.

8 Metode :

- A. Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mencoba, asosiasi)
- B. Metode : Latihan terbimbing, Metode ini merupakan metode dimana siswa akan dituntun dengan berbagai cara melalui pemberian variasi dan kombinasi gerak

9. Media : 1. Lapangan, 2. Peluit, 3. Cone

10. Sumber belajar : Buku Siswa, Bahan Ajar, Internet

11. Proses kegiatan belajar mengajar:

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengumpulkan siswa. 2. Kemudian siswa dibariskan dengan posisi ber-shaf kebelakang. 3. Siswa mengawali kegiatan dengan berdoa terlebih dahulu. 4. Guru mempresensi kehadiran siswa dengan memanggil nama siswa. 5. Guru memberikan kalimat motivasi kepada siswa seperti yel-yel dan nyanyian penyemangat agar siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. 	20 Menit

	<p>7. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik mengenai gerak kombinasi kuda-kuda, sikap pasang dan kombinasi serangan pukulan dalam pencak silat</p> <p>8. Guru mencari tahu kemampuan awal siswa, dengan cara mengamati dan bertanya kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan.</p> <p>9. Melakukan pemanasan umum seperti statis dan dinamis agar otot-otot pada tubuh menjadi panas dan mengurangi resiko cedera.</p>	
Kegiatan Inti	<p>1. Guru melakukan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran latihan terbimbing</p> <p>2. Guru menyiapkan media dan alat yang akan digunakan untuk pembelajaran.</p> <p>3. Materi yang diberikan guru yaitu guru membagi siswa menjadi 4 kelompok atau menyesuaikan jumlah siswa. Setiap kelompok berbaris kebelakang secara rapi.</p> <p>10. Guru memberikan contoh gerak kombinasi kuda-kuda, sikap pasang, dan kombinasi serangan tangan dalam pencak silat</p> <p>4. Guru memberitahu jika akan ada sesi diskusi menjelang akhir pembelajaran mengenai materi yang telah disampaikan.</p> <p>5. Setiap siswa diberikan kesempatan untuk mencoba praktek secara bergantian dan diulang sampai siswa paham.</p> <p>6. Setelah pembelajaran selesai siswa melakukan pendinginan.</p>	100 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Siswa bersama guru melakukan refleksi dan evaluasi atas pembelajaran yang telah berlangsung dengan menanyakan “Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?”</p>	20 menit

	<ol style="list-style-type: none">2. Selanjutnya guru memberikan ucapan terimakasih dan jargon semangat kepada peserta didik.3. Kemudian dilanjutkan berdoa untuk menutup pembelajaran pada hari itu. Dan yang terakhir guru memberikan informasi materi yang akan diajarkan di pertemuan berikutnya.	
--	--	--

PENILAIAN :

A. Aspek Sikap Sosial

No	Perilaku yang dinilai	Indikator penilaian	Cek (√)				
			4	3	2	1	
Aspek social							
1.	Kerjasama	1.1 saling berdiskusi sesama teman 1.2 mampu menyelesaikan tugas dengan kelompoknya. 1.3 Aktif berdiskusi bersama .					
2.	Disipin	1.1 Menaati peraturan pada saat pembelajaran 1.2 Menyelesaikan tugas dan mengumpulkan tugas sesuai waktu yang ditentukan 1.3 Aktif dalam kegiatan pembelajaran.					
3.	Percaya diri	1.1 tidak mudah putus asa 1.2 berani presentasi di depan kelas. 1.3 berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan.					

➤ Rubrik penilaian sosial

No	Nama	Aspek social			Jumlah nilai	Nilai
		kerjasama	Disiplin	percaya diri		
1		4	2	4	<u>10x100</u> 12	83 (AB)
2						
3						

➤ Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL

➤ Indikator penilaian :

1. Nilai 4 apabila siswa mempunyai sifat yang sesuai dengan indikator
2. Nilai 3 apabila siswa mempunyai sifat yang cukup sesuai dengan indikator
3. Nilai 2 apabila siswa mempunyai sifat yang kurang sesuai dengan indikator
4. Nilai 1 apabila siswa tidak mempunyai sifat yang sesuai dengan indikator.

B. Sikap Spiritual

No.	Indikator penilaian sikap spiritual	Cek (√)			
		1	2	3	4
1	Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran				
2	Mengucap syukur jika berhasil melakukan sesuatu				
3	Memelihara hubungan baik antar sesama teman.				

➤ Rubrik penilaian spiritual

No	Nama	Aspek spiritual			Jumlah nilai	Nilai
		Berdoa	Bersyukur	Berbuat baik		
1		4	2	4	<u>10x100</u> 12	83 (AB)
2						

3						
4						

Penilaian sikap sosial dan spiritual : Nilai = jumlah skor : 2

Skala nilai : 86-100 = A

81-85 =AB

76-80 =B

71-75 =BC

66-70 =C

Rubrik Penilaian Pengetahuan

Gerak kombinasi kuda-kuda, sikap pasang, dan kombinasi serangan tangan kelas 6

No	Nama	Nilai 1	Nilai 2	Nilai 3	Nilai 4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

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

Keterangan : jawaban boleh berupa lisan atau simbol

1. Nilai 1 jika siswa tidak mampu menjawab semua pertanyaan
2. Nilai 2 jika siswa mampu menjawab 1 pertanyaan.
3. Nilai 3 jika siswa mampu menjawab 2 pertanyaan.
4. Nilai 4 jika siswa mampu menjawab 3 pertanyaan.

Pedoman Pertanyaan pengetahuan (Teknik lisan):

Guru bertanya sambil menunjukkan gambar gerak dasar yang ditanyakan.

1. Bagaimana sikap kaki (kuda-kuda) yang benar?
2. Bagaimana sikap pasang dalam pencak silat yang benar?
3. Bagaimana kombinasi serangan tangan (pukulan) dalam pencak silat yang benar?

Rubrik Penilaian Keterampilan

Gerak kombinasi kuda-kuda, sikap pasang, dan kombinasi serangan tangan kelas 6

No	Nama	Gerak Dasar											
		Gerak kombinasi kuda-kuda				Gerak sikap pasang				Gerak kombinasi serangan tangan (pukulan)			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

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

Keterangan:

Aktifitas gerak dasar dapat dilakukan melalui individu dan kelompok.

1. Nilai 1 jika siswa tidak aktif/malas melakukan gerakan kuda-kuda dan sikap pasang, langkah kaki, hindaran, dan tangkisan.
2. Nilai 2 jika siswa aktif melakukan gerakan, hanya 1 gerakan yang baik
3. Nilai 3 jika siswa aktif melakukan gerakan, hanya 2 gerakan yang baik
4. Nilai 4 jika siswa aktif melakukan gerakan dengan 3 atau 4 gerakan yang baik dan kompak dalam kelompok

Kriteria Penilaian gerak dasar:

- a. Gerak dasar kuda-kuda dan sikap pasang.
- b. Gerak dasar langkah kaki.
- c. Gerak dasar hindaran.
- d. Gerak dasar tangkisan

➤ Lembar penilaian akhir

No	Nama	Nilai			Jumlah nilai	Nilai akhir	Deskripsi
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

Nilai akhir = $\frac{\text{nilai sikap} + \text{nilai pengetahuan} + \text{nilai keterampilan}}{3}$

3

Jawisari, 10 April 2021

Mengetahui :

Kepala Sekolah

Guru PJOK

Rohadi, S.Pd.

NIP.19670412 199903 1 002

Rohadi, S.Pd

NIP. NIP.19670412 199903 1 002