

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

ADUM.S. Pd, M,Pd
Email : adum.cikampek@gmail.com

Sekolah	: SMA Negeri 51 Jakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: XI IPA dan IPS / I
Materi	: Teknik Serang Bela pada Beladiri Pencaksilat
Alokasi waktu	: 2 x 3 JP /pertemuan ke 2

A. KOMPETENSI INITI

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial (rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah) dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

KI 3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	3.4.1. Mengidentifikasi sikap pasang beladiri penck silat 3.4.2. Menjelaskan serang tangan pada beladiri pencak silat 3.4.3. Memahami belaan pada beladiri pencak silat

	<p>3.4.4. Menganalisis serang bela pada beladiri pencak silat</p> <p>3.4.5. Mengevaluasi serang bela pada beladiri pencak silat</p> <p>3.4.5. Menciptakan gerakan serang bela pencak silat</p>
<p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p>	<p>4.4.1. Melakukan sikap pasang beladiri pencak silat</p> <p>4.4.2. Mensimulasikan tehnik serangan beladiri pencak silat</p> <p>4.4.3. Mempraktikan belaan beladiri pencak silat</p> <p>4.4.4. Mendemonstrasikan gerak serang bela beladiri pencak silat</p> <p>4.4.5. Menerapkan gerak serang bela pada beladiri pencak silat</p>

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan serta kajian yang terkandung dalam model pembelajaran project based learning peserta didik dapat mensyukuri nilai-nilai yang terkandung tehnik serang bela olahraga pencak silat menunjukkan sikap disiplin, sportive dan tanggungjawab, memiliki pengetahuan menganalisis dan mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

D. METERI PEMBELAJARAN :

FAKTA

Keaneka ragaman Teknik serang bela pada Beladiri Pencak silat

KONSEP

Pengertian Teknik serang bela Beladiri Pencak silat

PROSEDUR

Tahapan dan langkah-langkah prosedur Teknik serang bela Beladiri Pencak silat

METAKOGNITIF

Kemungkinan menyusun, penerapan Teknik serang bela Beladiri Pencak silat

D. METODE DAN MODEL PEMBELAJARAN

Metode : Diskusi dan Tanya Jawab

Model Pembelajaran : Project Based Learning

E. MEDIA DAN ALAT/SARANA PEMBELAJARAN

Media : LCD, TV dan Elektronik

Alat/Sarana : Handbox , Stop watch, dan Peluit

F. SUMBER PEMBELAJARAN

a. Internet

b. Buku PJOK untuk SMA Kelas XI Sulis Budhiyanto, Tumuji, Piranti 2013

c. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI, Wiradiharja dan Syarifudin, Kemendikbud 2016

G. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

Pertemuan ke 1.

1. Pendahuluan

- Menyiapkan kondisi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran, seperti berdoa, salam, menanyakan kabar dan mengabsen peserta didik
- Menanyakan kepada peserta didik terkait materi yang sudah dipelajari, menanyakan tentang aktifitas beladiri mengenai berbagai gerakan dasar serangan dan bela.

Karakter

- Menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai
- Menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan pembelajaran, memberikan orientasi terhadap materi yang akan dipelajari
- Menyiapkan peserta didik untuk siap melakukan proses pembelajaran yang diawali dengan pemanasaan secukupnya



2. Kegiatan Inti

Fase 1 : Penentuan Project

- Peserta didik **mengamati** video / demonstrasi dari guru dan diberikan stimulus tentang ayunan lengan dan langkah kaki. (membandingkan 3 macam jenis perguruan pencak silat)
- Memberi kesempatan **peserta didik untuk bertanya** pada hal – hal yang kurang jelas dalam video tersebut.



- Siswa diberikan kesempatan **untuk menganalisis video yang ditayangkan dan membentuk kelompok dan merancang project apa yang akan dibuat.**

Fase 2:Perencanaan langkah langkah penyelesaian project

- peserta didik diberikan kesempatan untuk merancang langkah langkah penyelesaian project ; seperti penentuan tempat, **bagaimana membuat gerakan dasar, mencari informasi** berkaitan beladiri yang dilanjutkan dengan berapa kali latihan, dan lain lain.

Kreasi

Literasi

Fase 3:Penyusunan jadwal penyelesaian project

- Membantu peserta didik mengorganisasikan tugas belajar yang terdapat pada penjadwalan latihan dan pembuatan project.

NO	TANGGAL	TARGET PROJECT	KET
1	10 / 10 /	penghafalan dan pengabungan gerak	Terlaksana

	2021	serangan dan belaian berkisar 1,2 dan 3	
2	24 / 10 / 2021	Demonstrasi analisis gerak part 1,2 dan 3 secara berpasangan	Terlaksana

- Dengan bimbingan, fasilitasi dan monitoring guru siswa melaksanakan latihan sesuai dengan penjadwalan yang mereka susun.

Fase 4: Penyusunan laporan dan presentasi atau publikasi hasil project

Kolaborasi

Peserta didik diberikan kesempatan untuk **menyusun dan menyiapkan hasil diskusi/penyelidikan model serangan dan belaian serta penyelesaian dari masalah tersebut.**

- **Peserta didik mempublikasikan hasil project secara demonstrasi dan hasil video yang dibuat.**

Pertemuan kedua (3jp)

Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi hasil project

- Mengevaluasi hasil penyelidikan peserta didik dengan diskusi klasikal untuk diberikan masukan oleh seluruh kelas.
- Menyimpulkan hasil diskusi terkait serangan dan gerak belaian
- **Tes praktik keterampilan** beladiri pencak silat meliputi teknik serangan dan belaian dilakukan secara berpasangan;

3. Penutup

- Guru memberikan evaluasi proses pembelajaran
- Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran
- Mengadakan tindak lanjut
- Menutup kegiatan Pembelajaran dengan do'a.
- Melakukan pelepasan secukupnya dan
- Guru mengadakan tindak lanjut dan mengucapkan salam setelah berdoa

H. PENILAIAN , PEMBELAJARAN REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian dilakukan dengan 2 cara / waktu diantaranya ;

a. Selama Pembelajaran :

- Penilaian Keterampilan melalui unjuk kerja (lampiran)

b. Diakhir Pembelajaran

- Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis Essay/uraian (lampiran)

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan (Lampiran 3)

- Pembelajaran remediasi dilakukan segera setelah kegiatan penilaian:

- Pembelajaran remediasi diberikan kepada siswa yang belum mencapai KKM (besaran angka hasil remediasidisepakati dengan adanya “penanda” yaitu angka sama dengan KKM sekolah).
- Pengayaan diberikan kepada siswa yang telah mencapai nilai KKM

Jakarta, 03 Oktober 2021

Guru PJOK

Mengetahui,

Kepala SMA 51 Jakarta

Solihin, M.Pd
NIP.197201202008011011

Adum, S.Pd. M.Pd
NIP. 196706162010081001

Lampiran; 1



a. Pengertian

beberapa basic gerakan pencak silat (serang-bela) diantaranya :

1). Bela : pemuangan-tangkisan-hindaran/elakan-pelepasan kuncian-tangkapan Bela yaitu satu usaha mempertahankan diri yang dikerjakan baik dengan tangan ataupun kaki sewaktu menerima serangan.

Beberapa macam bela diantaranya :

a). Pemuangan :

Pemuangan yaitu tehnik bela yang dikerjakan dalam kondisi memaksa dengan jalan buang tenaga serangan lawan.

b). Tangkisan

Tangkisan yaitu tehnik belaun lewat cara mengadakan kontak segera (benturan) pada serangan lawan, dengan jalan membendung atau mengalihkan serangan. Beragam posisi dalam menangkis bisa dikerjakan, baik dengan mengambil langkah ataupun diam di tempat, dengan mempertimbangkan posisi paling baik atau untungkan untuk lakukan serangan balasan yang cepat. Yang butuh diperhatika dalam tangkisan yaitu koordinasi pada sikap kuda-kuda, sikap badan serta sikap tangan.

Mengenai tangkisan terbagi dalam dua jenis, yakni :

- Tangkisan (benturan) dengan tangan
- Tangkisan (benturan) dengan kaki

c). Hindaran / elakan

Hindaran/elakan yaitu tehnik belaun lewat cara memindahkan tujuan dari lintasan serangan. Tehnik elakan bisa dikerjakan lewat cara :

- Mengambil langkah dengan satu kaki
- Di tempat
- Memindahkan dua kaki
- Elakan yang baik yaitu bisa menghindari serangan serta bisa lakukan gerakan lanjuta (pola sambut) dengan baik).

d). Pelepasan Kunciian

Pelepasan kunciian yaitu usaha untuk melepas diri dari tangkapan lawan, dikerjakan lewat cara memakai satu tangan atau dua tangan.

2). Serangan

a). dengan tangan : pukulan-colokan- tebasan sodokan-sikutan-kunciian

b). dengan kaki : tendangan-dengkulan-menjatuhkan (serampang, ungit, sapu)

Beberapa macam serangan yang. bisa dikerjakan itu bisa di uraikan seperti berikut :

a). Serangan dengan tangan serangan dengan tangan bisa dikerjakan dalam beragam bentuk, yakni mengepal, terbuka serta terbuka beberapa dengan memerhatikan lintasan serangan. Lintasan serangan :
ke depan lurus
dari samping
dari bawah

Beberapa macam serangan dengan tangan diantaranya :

pukulan
colokan
tebasan
sodokan
sikutan
kunciian
tangkapan

b). Serangan dengan kaki

seperti pada serangan tangan, serangan dengan kaki jugamemperhatikan unsur-unsur tehnik itu diatas untukmengembangkan tehnik yang benar. Untuk memantapkan serangan kaki butuh di perhatikan langkah melatih kemampuan serta keseimbangan kaki tumpu pada saat lakukan sepakan serta sikap badan dan sikap tangan yang baik, hingga tehnik sepakan jadi baik serta bisa lakukan sikap atau aksi selanjutnya sesudah lakukan sepakan.

Mengenai beberapa macam serangan kaki yaitu :

1). Tendangan

- Sikap awal menendang butuh dilatih dari beragam sikap serta posisi.
- Jenis – jenis sepakan ada Sebagai Tersebut :
- sepakan ke arah depan (A, T)
- sepakan dari samping (C, Sirkel)
- sepakan belakang (B)

2). Dengkulan

Dengkulan dikerjakan jika jarak/jangkauan lawan telah sangat dekat.

3). Serkel

4). Menjatuhkan Menjatuhkan dikerjakan

lewat cara : sapuan, ungkitan, kaitan serta guntingan.

Tehnik jatuhan bisa dikerjakan lewat cara :

(1). Menghapus keseimbangan kaki tumpu (sapuan, ungkitan, kaitan serta guntingan)

(2). Menghapus keseimbangan dengan didahului tangkapan.

b. Maksud :

- Melatih beberapa basic lakukan serangan dengan tangan serta kaki dengan cara benar.
- Melatih beberapa basic lakukan belaan dengan tangan serta kaki dengan cara benar.
- Melatih pembentukan sikap yang benar.

c. Proses :

- Kekeliruan mesti selekasnya dibetulkan
- Pemberian aba-aba dari lambat, teratur, bertambah jadi cepat serta mendadak
- Merangkaikan sebagian gerakan serangan (colok-tendangan-menjatuhkan)
- Merangkaikan sebagian gerakan belaan (tangkis-hindar)
- merangkaikan sebagian gerakan bela serta serang tangkis-pukul-tendang.

2. 1. 3 Jurus

a. Pengertian :

yaitu satu rangkaian gerakan tehnik pencak silat (pasang-serang-bela) sejumlah 36 (tiga puluh enam) yang dilaksanakan sembari mengambil langkah.

b. Maksud :

- Melatih meningkatkan satu pola permainan pencak silat
- Menumbuhkan pengertian permainan dengan cara teratur
- Kuasai serta yakini tehnik yang dipunyai

c. Proses :

- Sama juga dengan pembinaan senam
- Penjelasan unsur-unsur belaan serta serangan (tehnik) pada semasing jurus.
- Penjelasan pola langkah sesuai sama tingkatannya mengenai langkah beralih dari satu tempat ke tempat lain dengan memakai aturan pencak silat PSHT

Pemberian aba-aba :

- Pelan serta teratur (untuk pemahaman serta pembentukan sikap serta tehnik yang benar)
- ditingkatkan dengan cepat serta pendadakan untuk merangsang gerak cepat serta bertenaga
- ditingkatkan dengan berikan aba-aba satu hitungan
- Kekeliruan selekasnya dibetulkan
- Melatih memakai jurus dengan cara berpasangan (2A & gnti ; 2B)
- Melatih memakai pasangan minimum dua gerakan untuk satu gunakan dengan penambahan atau penambahan jenis pemakaian gunakan di tingkat atasnya.

Contoh :

- Polos : pemakaian gunakan 4 dua macam
- Jambon : pemakaian gunakan 4 empat macam
- Hijau : pemakaian gunakan 4 dua macam
- Putih : pemakaian gunakan 4 dua macam
- Melatih pemakaian pasangan hingga siswa hafal. serta kuasai.

2. 1. 4 Pasang

a. Pengertian

yaitu satu sikap gerak lemah lembut gagah berwibawa serta terbuka yang disebut perangkap supaya lawan ingin menyerang, namun dibarengi kesiapan untuk lakukan belaan dilanjutkan serangan masuk.

b. Maksud :

- Melatih mempersiapkan keadaan siap menyerang serta siap diserang
- Melatih yakini jurus

c. Proses :

- melatih perpindahan gerak dari satu gerak ke gerak lain dengan memakai pasang berlainan
- pemakaian pasang semasing jurus

Lampiran ; 2

PENILAIAN

A. Kisi – kisi Soal

No	KD	INDIKATOR	BENTUK SOAL	JENIS	NO SOAL
1	3.4. Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif (**)	<p>3.4.1. Mengidentifikasi sikap pasang beladiri pencak silat</p> <p>3.4.2. Menjelaskan serang tangan pada beladiri pencak silat</p> <p>3.4.3. Memahami belaan pada beladiri pencak silat</p> <p>3.4.4. Menganalisis serang bela pada beladiri pencak silat</p> <p>3.4.5. Mengevaluasi serang bela pada beladiri pencak silat</p> <p>3.4.5. Menciptakan gerakan serang bela pencak silat</p>		Essay	

B. Soal Pengetahuan

PERTANYAAN	SKOR
Jelaskan pengertian sikap pasang	25
Identifikasi tata cara / tahapan sikap pasang	25
Menciptakan gerakan serang bela	25
Analisa kekurangan dan kelebihan tehnik serang bela	25
JUMLAH	100

C. Jawaban

D. Pedoman penskoran

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menampilkan 4 indikator
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menampilkan 3 indikator
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menampilkan 2 indikator
4. Skor 1: Jika peserta didik mampu menampilkan 1 indikator

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jika peserta didik mampu membuat 4 indikator					
2	Jika peserta didik mampu membuat 3 indikator					
3	Jika peserta didik mampu membuat 2 indikator					
4	Jika peserta didik mampu membuat 1 indikator					

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

E. Kisi-kisi Ketrampilan

No	KD	INDIKATOR	BENTUK SOAL	JENIS	NO SOAL
1	4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	4.4.1. Melakukan sikap pasang beladiri pencak silat 4.4.2. Mensimulasikan tehnik serangan beladiri pencak silat 4.4.3. Mempraktikkan bela diri pencak silat 4.4.4. Mendemonstrasikan gerak serang bela beladiri pencak silat 4.4.5. Menerapkan gerak serang bela pada beladiri pencak silat	Unjuk kerja	Observasi	

E. Soal Praktik

Praktikkan tehnik serang bela pencak silat sesuai dengan peraturan yang berlaku dengan koordinasi, disiplin !

F. Jawaban, (Semua indikator nampak)

G. Pedoman Penskoran

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menampilkan 4 indikator
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menampilkan 3 indikator
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menampilkan 2 indikator
4. Skor 1: Jika peserta didik mampu menampilkan 1 indikator

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jika peserta didik mampu membuat 4 indikator					
2	Jika peserta didik mampu membuat 3 indikator					
3	Jika peserta didik mampu membuat 2 indikator					
4	Jika peserta didik mampu membuat 1 indikator					

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

Lampiran ; 3

A. Format Remedial

Remedial diberikan apabila setelah melaksanakan penilaian, Peserta didik belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan. Adapun format penilaian remedial sebagai berikut :

No	Nama	KD	Indikator	KKM	Bentuk remedial	Nilai	
						Awal	Remedial
1							
2							
3							

B. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									