

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Sidokumpul II
Kelas / Semester : IV / I
Materi : Variasi gerak dasar variasi gerak dasar pencak silat.
Materi Pokok : Pencak Silat
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

KOMPETENSI INTI

Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri

KOMPETENSI DASAR

Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat dengan benar.
2. Setelah melihat gambar, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat dengan benar.
3. Melalui tanya jawab peserta didik mampu menentukan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat dengan mandiri
4. Melalui diskusi peserta didik mampu menganalisis variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat dengan rasa tanggung jawab

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan

1. Mengawali dan membuka kelas dengan salam, sapa, yel yel dan berdo'a (*orientasi*)
2. Melakukan kegiatan absensi kepada peserta didik (*disiplin*)
3. Menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah pembelajaran dan teknik penilaian
4. Mengaitkan materi gerak dasar kuda kuda dan serangan tangan pencak silat yang akan dipelajari dengan pengetahuan awal yang dimiliki peserta didik (*Apersepsi*)
5. Memberikan gambaran tentang materi gerak dasar kuda kuda dan serangan tangan serta manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (*Motivasi*)

Kegiatan inti

Mengamati

- Guru mengajak peserta didik untuk membaca buku paket
- Guru mengajak peserta didik mengamati gambar gerak dasar kuda kuda
- Guru mengajak peserta didik mengamati gambar gerakan dasar arah langkah pencak silat
- Guru mengajak peserta didik mengamati gambar gerakan dasar serangan tangal

Menanya

- Peserta didik diberikan stimulus agar bertanya mengenai gerak dasar kuda kuda pencak silat
- Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerak dasar serangan tangan dalam pencak silat

Mengasosiasi

- Guru membagikan LKPD kepada peserta didik
- siswa berdiskusi dengan kelompok yang telah dibagi oleh guru dan mengerjakan LKPD yang dibagikan sesuai kelompoknya
- Siswa mencari informasi tambahan mengenai materi yang sedang dipelajari melalui buku paket
- Siswa mendiskusikan temuan yang mereka catat kepada guru dan siswa lainnya

Penugasan:

- siswa diberikan soal evaluasi pengetahuan untuk mengetahui hasil pembelajaran yang telah dicapai oleh siswa

Penutup

- Peserta didik menuliskan tentang pengalaman belajar yang telah dipelajari untuk membuat kesimpulan
- Memberikan apresiasi atas partisipasi peserta didik
- Do'a penutup setelah melakukan kegiatan

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- a. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- b. Penilaian Kognitif (Tes tulis)
- c. Penilaian Keterampilan (Tes praktik)

Media dan Bahan

Media

- a. Papan tulis

Sarana dan Prasarana

- a. Gambar Peraga
- b. Alat peraga arah mata angin

Sumber Belajar

- a. Modul
- b. Buku Siswa

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Tuban, Januari 2022
Guru PJOK

LILIK HARIYANTO, S.Pd.
NIP. 19670909 199109 1 001

HIDAYAT SAIFUDDIN S.Pd.
NIP.

LAMPIRAN EVALUASI PEMBELAJARAN

1. PENILAIAN AFEKTIF

- a Teknik Penilaian : Pengamatan
- b Instrumen Penilaian, yaitu Jurnal
- c Contoh jurnal penilaian sikap
Butir nilai sikap spiritual : Berdoa
Butir nilai sikap sosial : Tanggung jawab, Mandiri, Kreatif dan Disiplin

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Kode Nilai
		Tanggung Jawab	Mandiri	Kreatif	Disiplin		
1	Sultan	4	4	3	4	15	A
2	Thomas	3	3	3	3	12	B

Keterangan:

TJ : Tanggung jawab

- Menyelesaikan tugas tepat waktu

M : Mandiri

- Menyelesaikan tugas secara mandiri / individu

K : Kreatif

- Berani mengemukakan pendapat
- Berani menjawab pertanyaan

D : Disiplin

- Mengikuti pelajaran tepat waktu
- Tidak mengganggu peserta didik lain

Catatan : Aspek perilaku dinilai dengan kriteria

1. Kode nilai / predikat

12 – 16 : sangat baik : (A)

8 – 12 : Baik : (B)

4 – 8 : Cukup : (C)

0 – 4 : Kurang : (D)

2. Skor sikap = jumlah skor

2. PENILAIAN PENGETAHUAN

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

a Teknik penilaian: tertulis

b Instrumen Penilaian: jawab singkat 5 soal

Jawaban benar = skor 20

Jawban salah = Skor 0

Jumlah Skor = 100

KISI-KISI PENILAIAN PENILAIAN PENGETAHUAN PENCAK SILAT

Sekolah : SDN SIDOKUMPUL II
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi : Pencak Silat
 Kelas / Semester : IV / I
 Alokasi Waktu : 20 menit
 Jumlah Soal : 5
 Bentuk Soal : isian

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	Nomor soal	Bentuk Soal
1.	3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri	Gerak dasar pencak silat	Menganalisis teknik gerak dasar kuda kuda Pencak Silat	Menganalisis C4	1	Jawab singkat
			Memahami gerak dasar kuda kuda Pencak Silat	Memahami (C2)	2	Uraian
			Memahami manfaat teknik dasar pukulan	Memahami (C2)	3	Jawab singkat
			Memahami gerak dasar langkah kuda kuda Pencak Silat	Memahami (C2)	4	Jawab singkat
			Memahami gerak dasar kuda kuda Pencak Silat	Memahami (C2)	5	Jawab singkat

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :
No absen :
Kelas :

Isilah titik -titik dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

1. Mengayunkan tangan dengan salah satu tangan berbentuk kepalan ke arah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran lawan disebut.....
2. Befungsi sebagai apakah kuda kuda dalam pencak silat ?
.....
.....
3. Bagian tubuh yang menjadi sasaran yang dituju pada serangan dengan tangan dalam pencak silat adalah
4. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam pencak silat disebut teknik
5. Berapakah jumlah langkah dalam pencak silat

KUNCI JAWABAN

1. Pukulan
2. Kuda kuda berguna untuk melatih otot kaki agar mampu menahan serangan, meningkatkan keseimbangan badan pada saat melakukan tendangan atau serangan lawan
3. Perut
4. Langkah
5. 8 / delapan

**KISI EVALUASI UNJUK KERJA KETRAMPILAN PENCAK
SILAT**

Sekolah : SDN SIDOKUMPUL II
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Pencak Silat

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	Nomor soal	Bentuk Soal
1.	4.4 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	Gerak dasar pencak silat	Mempratikan gerak dasar kuda kuda pencak silat	Mempraktikan (P2)	1	Unjuk kerja
			Mempratikan gerak dasar pukulan dalam pencak silat	Mempraktikan (P2)	2	Unjuk kerja

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Nomor presensi :

No.	Aspek penilaian	Kualitas gerak				Ket
		4	3	2	1	
1	gerak dasar kuda-kuda tengah					Soal 1
2	gerak dasar kuda-kuda depan					Soal 1
3	gerak dasar kuda-kuda belakang					Soal 1
4	gerak dasar kuda-kuda samping					Soal 1
5	gerak dasar kuda-kuda silang depan					Soal 1
6	gerak dasar kuda-kuda silang belakang					Soal 1
7	Gerak dasar langkah 8 arah pencak silat					Soal 1
8	Gerak dasar pukulan lurus					Soal 2
9	Gerak dasar pukulan bandul					Soal 2
10	Gerak dasar pukulan lingkaran					Soal 2
11	Gerak dasar pukulan tegak					Soal 2

Ketentuan Penskoran :

- Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar kuda-kuda tengah:
 - Membuka kaki
 - Menekuk kedua kaki dengan posisi 90°
 - Posisi badan tegak
- Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar kuda-kuda depan:
 - Melangkahkan kaki kedepan
 - Menekuk kaki depan
 - Tumpuan badan didepan
- Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar kuda-kuda belakang:
 - Melangkahkan kaki kebelakang
 - Menekuk kaki belakang,
 - Tumpuan kaki depan menggunakan tumit
- Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar kuda-kuda samping:
 - Melangkahkan kaki kesamping
 - Menekuk kaki kearah samping,
 - Tumpuan kaki berada pada samping searah kuda kuda

5. Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar kuda-kuda silang depan:
 - Melangkahkahkan kaki silang kedepan
 - Menekuk kaki belakang,
 - Tumpuan kaki belakang menggunakan tumit

6. Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar kuda-kuda silang belakang:
 - Melangkahkahkan kaki silang kebelakang
 - Menekuk kaki depan,
 - Tumpuan depan belakang menggunakan tumit

7. Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar gerak dasar arah pencak silat:
 - Melangkahkahkan kaki melakukan kuda kuda menuju ke 8 arah

8. Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar pukulan lurus :
 - Sikap
 - Mengayunkan salah satu tangan lurus kedepan
 - Sasaran serangan kearah dada

9. Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar pukulan bandul :
 - Sikap
 - Mengayunkan salah satu tangan kedepan dari bawah menuju sasaran ulu hati

10. Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar pukulan lingkaran :
 - Sikap
 - Mengayunkan salah satu tangan kedepan dari samping menuju sasaran rusuk

11. Indikator penilaian ketrampilan gerak dasar pukulan tegak :
 - Sikap
 - Mengayunkan salah satu tangan tegak kedepan menuju sasaran bahu

Penskoran :

- a. Skor 4, jika dapat melakukan tugas gerakan dengan sempurna
- b. Skor 3, jika dapat melakukan tugas gerakan hampir sempurna
- c. Skor 2, jika dapat melakukan tugas gerakan dengan baik
- d. Skor 1, jika tidak dapat melakukan tugas gerakan dengan baik

LEMBAR PENGAYAAN DAN PENILAIAN

a. Remedial

- Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampui KKM.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Kelompok :

Nama anggota : 1.

2.

3.

4.

Petunjuk :

Amati gambar berikut kemudian tuangkan hasil pengamatanmu kedalam kolom yang sudah tersedia. Gerak dasar kuda kuda



Sebutkan gerakan kuda kuda dan jelaskan cara melakukannya

Gambar 1

.....
.....
.....
.....
.....

Gambar 2

.....
.....
.....
.....
.....

Gambar 3

.....
.....
.....
.....
.....