

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN CGP

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 3 BINJAI
Kelas / Semester	: X (SEPULUH) / GANJIL
Materi Pokok	: Pencak Silat (TOPIK 4)
Tema	: Menyusun Strategi Penyerangan dan Bertahan Pada Olahraga Beladiri Pencak Silat
Sub Tema	: Penguasaan Pengetahuan dan Praktik Penyusunan Strategi Penyerangan dan Bertahan Pada Olahraga Beladiri Pencak Silat serta simulasi penerapannya.
Pembelajaran ke	: I (PERTAMA)
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan pembelajaran yang menggunakan Model Project Based Learning dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan Menyusun Strategi Penyerangan dan Bertahan Pada Olahraga Beladiri Pencak Silat untuk menghasilkan gerak yang efektif*,
2. Peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan Menyusun Strategi Penyerangan dan Bertahan Pada Olahraga Beladiri Pencak Silat serta simulasi penerapannya untuk menghasilkan gerak yang efektif*, dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)

- Berbaris, berdoa, absensi.
- Menyanyikan Lagu Wajib Nasional
- Memberikan apersepsi dan menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu
- Membagi kelas menjadi 4 kelompok
- Siswa melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan.
- Menunjukkan kepada siswa bahwa menguasai cabang olah raga Pencak Silat bisa dijadikan Profesi.

2. Kegiatan Inti (5 menit)

a. Mengorientasikan peserta didik terhadap Project yang akan dibuat.

- Siswa mengamati menyimak informasi dari penyajian gambar- gambar, video dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerakan teknik dasar Strategi Penyerangan dan Bertahan dalam olahraga beladiri pencak silat (sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan dan hindaran) serta simulasi penerapannya

b. Mengorganisasikan kegiatan pembelajaran

- Melakukan diskusi menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan teknik dasar Strategi Penyerangan dan Bertahan olahraga beladiri pencak silat serta simulasi penerapannya

c. Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok

- Siswa membaca buku dan referensi lain serta siswa mencoba melakukan gerakan teknik dasar Strategi Penyerangan dan Bertahan olahraga beladiri pencak silat serta simulasi penerapannya

d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya

- Siswa merancang rangkain gerakan Strategi Penyerangan dan Bertahan Olahraga Beladiri pencak silat sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar serta simulasi penerapannya (paling tidak memuat sepuluh gerakan dan menuju empat arah)

e. **Analisis dan evaluasi proses pembuatan Project**

- Siswa menganalisis dan memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas
- Peserta didik secara berkelompok bergantian tampil kedepan mempraktikan teknik dasar Penyerangan dan Bertahan pencak silat serta simulasi penerapannya bergantian didepan kelas.

3. Kegiatan Penutup. (2 menit)

- Pendinginan.
- Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang keterampilan beladiri Pencak Silat
- Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi Pencak Silat
- Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya
- Menghimbau siswa yang memiliki potensi dan bakat untuk ikut kegiatan ekstrakurikuler
- Berdo'a dan memberi salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

a. Teknik Penilaian:

- Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
- Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- Penilaian Keterampilan : Praktik

b. Bentuk Penilaian :

1. Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
2. Tes tertulis : Uraian
3. Unjuk kerja : Lembar penilaian praktik

c. Instrumen Penilaian (terlampir)

d. Remedial

- Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa

e. Pengayaan

- Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan ketentuan Siswa yang mencapai nilai n . $n(\text{maksimum})$ diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 3 BINJAI

Binjai.....2022
Guru PJOK

Drs. H. ZULKIFLI M.Pd
Nip.19620920 198602 1 007

Arimansah Nur Siregar S.Pd
Nip.19830818 200903 1007

ISTRUMEN TES TERTULIS

Satuan Pendidikan : SMA N 3 BINJAI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / GANJIL
Materi Pokok : Pencak Silat

Kompetensi Dasar : 3.4 Menganalisis keterampilan Strategi Penyerangan dan Bertahan olahraga beladiri Pencak Silat untuk menghasilkan gerak yang efektif

Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.4.1 Menganalisis keterampilan gerakan Penyerangan

3.4.2 Menganalisis keterampilan gerakan Bertahan



Gambar 1 Strategi Penyerangan



Gambar 2 Strategi Bertahan

Soal

1. Seorang pesilat pada gambar 1 melakukan pukulan dan tendangan dengan posisi kaki sejajar. Sementara pesilat pada gambar 2 melakukan tendangan lurus kedepan dan pesilat lainnya melakukan tangkapan satu tangan.

- Menurut anda bagaimana sesungguhnya keterkaitan antara pukulan dengan tendangan dalam strategi penyerangan
- Dengan memperhatikan teknik tendangan seperti pada gambar 2, apakah yang akan terjadi bila pada saat menendang, salah satu kaki (kaki tumpuan) tidak di tekuk dan jinjit ? dan manakah yang lebih baik menangkap tendangan dengan menggunakan satu tangan atau kedua tangan ?

-Pedoman Penskoran

Skor 2, jika penjelasan benar dan lengkap
Skor 1, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
Skor 0, jika seluruh penjelasan tidak benar

-Pengolahan Skor

Skor Maksimum (SM) = 4
(SM/4) x 100

INSTRUMEN TES PRAKTEK

Satuan Pendidikan : SMA N 3 BINJAI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / GANJIL
Materi Pokok : Pencak Silat

Kompetensi Dasar : 4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan Strategi penyerangan dan bertahan olahraga beladiri Pencak Silat untuk menghasilkan gerak yang efektif

Indikator PencapaianKompetensi :

- 4.4.1 Memperaktikkan keterampilan Gerak memukul dalam Pencak Silat
- 4.4.2 Memperaktikkan keterampilan Gerak menendang dalam Pencak silat
- 4.4.3 Mempraktikkan rangkaian gerak memukul dan menendang dalam Pencak Silat

Soal:
1. Lakukan keterampilan pencak silat meliputi gerakan menyerang

No	NAMA	TEKNIK		NA
		Memukul	Menendang	
1				
2				
3				

-Pedoman Penskoran

Memukul

Skor 4, ketika : sikap badan, posisi awal, gerakan inti dan gerakan akhir dilakukan
Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan
Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan
Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Tendangan

Skor 4, ketika : sikap badan, posisi awal, gerakan inti dan gerakan akhir dilakukan
Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan
Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan
Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

-Pengolahan Skor

Skor Maksimum (SM) = 8
(SM/8) x 100

Indikator PencapaianKompetensi :

- 4.4.4. Memperaktikkan keterampilan Gerak Tangkapan dalam Pencak Silat
- 4.4.5 Memperaktikkan keterampilan Gerak Jatuhan dalam Pencak silat
- 4.4.6 Mempraktikkan rangkaian gerak tangkapan dan jatuhan dalam Pencak Silat

Soal:
1. Lakukan keterampilan pencak silat meliputi gerakan Bertahan.

No	NAMA	TEKNIK		NA
		Tangkapan	Jatuhan	
1				
2				
3				

-Pedoman Penskoran

Tangkapan

Skor 4, ketika : sikap badan, posisi awal, gerakan inti dan gerakan akhir dilakukan
Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan
Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan
Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Jatuhan

Skor 4, ketika : sikap badan, posisi awal, gerakan inti dan gerakan akhir dilakukan
Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan
Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan
Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

-Pengolahan Skor

Skor Maksimum (SM) = 8
(SM/8) x 100

INSTRUMENT PENILAIAN SIKAP

Satuan Pendidikan : SMA N 3 BINJAI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / GANJIL
Materi Pokok : Pencak Silat

Menyusun kisi-kisi penilaian sikap, misalnya sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam konteks Beladiri Pencak Silat. Kisi-kisi ini sekaligus dapat dijadikan sebagai instrument penilaian.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Mengikuti pembelajara Pencak Silat dari awal sampai akhir			
	Berlatih secara individu tentang teknik dasar Pencak silat			
	Menerapkan tehknik-tekhnik Pencak silat dengan mematuhi peraturan yang ada.			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan dan mengumpulkan peralatan pada saat pembelajaran selesai			
	Mau memberi umpan ketika mempraktikkan teknik dasar Pencak Silat.			
	Mau menjadi pemegang sasaran			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata