

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMK DIPONEGORO PENAWANGAN  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : X/ Gasal  
**Materi Pokok** : Beladiri (Pencak Silat)  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit

**A. Kompetensi inti**

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya 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.
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 (IPK)**

Kompetensi Dasar (KD)		Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	
3.4	Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	3.4.1	Menganalisis macam- macam ketrampilan gerakan pukulan dalam pencak silat.
		3.4.2	Menganalisis macam- macam ketrampilan gerakan tendangan dalam pencak silat.
4.4	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **	4.4.1	Mempraktikkan macam- macam ketrampilan gerakan pukulan dalam pencak silat.
		4.4.2	Mempraktikkan macam- macam ketrampilan gerakan tendangan dalam pencak silat.

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah melakukan pengamatan video tentang ketrampilan gerakan pukulan dalam pencak silat siswa dapat menganalisis macam- macam ketrampilan gerakan pukulan dalam pencak silat sesuai dengan teknik yang benar mulai dari awalan, pelaksanaan pukulan dan tahap akhir gerakan.
2. Setelah melakukan pengamatan video tentang ketrampilan gerakan tendangan dalam pencak silat siswa dapat menganalisis macam- macam ketrampilan gerakan tendangan dalam pencak silat sesuai dengan teknik yang benar mulai dari awalan, pelaksanaan pukulan dan tahap akhir gerakan.
3. Setelah melalui proses pembelajaran siswa dapat mempraktikkan macam- macam ketrampilan gerakan pukulan dalam pencak silat sesuai dengan teknik yang benar mulai dari awalan, pelaksanaan pukulan dan tahap akhir gerakan.
4. Setelah melalui proses pembelajaran siswa dapat mempraktikkan macam- macam ketrampilan gerakan tendangan dalam pencak silat sesuai dengan teknik yang benar mulai dari awalan, pelaksanaan pukulan dan tahap akhir gerakan.

**D. Materi Pembelajaran**

**1. Materi Pembelajaran Reguler**

**A. Pukulan dalam pencak silat meliputi :**

- **Pukulan depan** adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Untuk mencapai hasil yang optimal dapat dilakukan dengan dibantu oleh pergerakan bahu dan putaran pinggang yang mendukung untuk pemindahan berat badan ke bagian depan tangan yang menyerang.
- **Pukulan sangkal/bandul** adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditekuk ( $\pm 90^\circ$ ). Lintasan pukulan adalah tangan diayun dari bawah ke atas. Pukulan ini dapat dilaksanakan dengan posisi kaki yang bervariasi, baik dengan posisi kaki depan sejajar dengan tangan yang dipergunakan untuk menyerang maupun tidak.
- **Pukulan lingkar** adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat. Untuk tercapainya hasil optimal dari pukulan lingkar ini, harus didukung dengan pergerakan bahu dan pinggang yang searah dengan arah pukulan. Hal ini akan menambah bobot pukulan dengan adanya dorongan berat badan pesilat ke tangannya.
- **Pukulan samping**, Perkenaan dari teknik pukulan samping ini adalah punggung tangan. Adapun lintasannya dari samping dalam tubuh pesilat ke arah luar tubuh pesilat.

B. Tendangan dalam pencak silat meliputi :

- **Tendangan depan atau lurus** adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Perkenaannya pada pangkal jari-jari kaki. Variasi dalam pelaksanaan teknik ini antara lain dengan lompatan.
- **Tendangan sabit** adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya pada punggung kaki. Tendangan ini dapat dilaksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang dan dapat pula divariasikan dengan lompatan.
- **Tendangan "T"** adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Perkenaannya adalah sisi bagian tajam telapak kaki, telapak kaki, dan tumit. Banyak variasi dalam pelaksanaan tendangan "T" ini, antara lain "T" jepret, "T" gantung, dan "T" lompat.
- **Tendangan jejang** adalah tendangan yang dilaksanakan dengan posisi tubuh tegak dan lintasan lurus ke depan, perkenaannya adalah tumit. Selintas tendangan ini mirip dengan tendangan depan, namun terdapat perbedaan dalam pelaksanaannya. Jika tendangan depan dilakukan dengan melecutkan tungkai ke depan (seperti gerakan menusuk), sedangkan tendangan jejang dilakukan dengan terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi mungkin kemudian mendorong tungkai ke depan sasaran.
- **Tendangan belakang** adalah tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaannya pada telapak kaki atau tumit.

2. **Materi pembelajaran remedial**

- Pembelajaran variasi gerak dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat.

3. **Materi pembelajaran pengayaan**

- Menganalisis variasi dan kombinasi dalam beladiri

**E. Metode Pembelajaran**

- Pendekatan : Scientific Learning
- Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan) dan STEM
- Metode : Penugasan dan diskusi kelompok

**F. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. **Media:**

- Video pembelajaran tentang teknik dasar memukul dan menendang dalam pencak silat.
- Zoom
- WA Grup
- Google Class Meeting

2. **alat:**

- Matras
- Stopwatch
- Peluit
- Body protector
- dll

3. **Sumber Belajar**

- Buku Mata Pelajaran PJOK SMK Kelas X Kurikulum 2013 Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- <https://www.youtube.com/watch?v=TSkJMJBCMUM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LSucjaT8h24>
- Modul/bahan ajar,
- internet,
- Sumber lain yang relevan

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Pertemuan Ke-1 ( 2 x 45 menit )		Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		<b>10 menit</b>
<b>Guru :</b> <b>Orientasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li><li>• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui WA grup kelas.</li><li>• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li></ul> <b>Apersepsi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya.</li><li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li></ul>		

<b>Motivasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung.</li> </ul> <b>Pemberian Acuan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Menyampaikan garis besar cakupan materi.</li> <li>• Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan.</li> </ul>		
<b>Kegiatan Inti</b>		<b>70 menit</b>
<b>Sintak Model Pembelajaran (Discoveri Learning)</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik pembelajaran teknik dasar memukul dan menendang dalam pencak silat dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengamati Peserta didik dan guru bersama-sama mengamati video tentang pembelajaran teknik dasar memukul dan menendang dalam pencak silat dengan Link yang sudah di share di WA grup kelas.</li> </ul>	
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan. Peserta didik diminta mendiskusikan hasil pengamatannya dan mencatat fakta-fakta yang ditemukan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada video; <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pendidik memfasilitasi peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami berdasarkan hasil pengamatan dari video yang didiskusikan bersama kelompok melalui aplikasi Zoom.</li> </ul>	
Data collection (pengumpulan data)	Peserta didik mengumpulkan berbagai informasi yang dapat mendukung jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, baik dari buku paket maupun sumber lain seperti internet dll. <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mempraktikan               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik diminta untuk mempraktikan gerak dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat sesuai dengan informasi yang didapat dari internet maupun sumber yang lain.</li> <li>- Peserta didik merekam dari kegiatan praktik tersebut yang nantinya hasil rekaman di kirim di WA grup.</li> </ul> </li> </ul>	
Data processing (pengolahan Data)	Pendidik mendorong agar peserta didik secara aktif terlibat dalam diskusi kelompok melalui aplikasi Zoom serta saling bantu untuk menyelesaikan masalah Selama peserta didik bekerja di dalam kelompok, <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berdiskusi tentang data : <i>Pembelajaran teknik dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat..</i></li> </ul>	
Verification (pembuktian)	Peserta didik memaparkan hasil diskusi kelompok tentang teknik dasar memukul dan menendang dalam pencak silat yang benar sesuai fakta dalam rangka pembuktian.	
Generalizatio (menarik kesimpulan)	Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan</li> <li>❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <i>Pembelajaran teknik dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat</i></li> </ul>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		<b>10 menit</b>
Peserta didik : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.</li> </ul> Guru : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revid indikator yang hendak dicapai.</li> <li>• Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya</li> <li>• Memberi salam.</li> </ul>		

## H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 1. Teknik Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aspek Psikomotor                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan teknik dasar memukul dan menendang.</li> <li>- Melakukan teknik dasar kuda-kuda, pukulan, dan tendangan.</li> <li>- Melakukan teknik dasar pukulan dan tendangan secara berpasangan.</li> </ul> </li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan teknik dasar memukul dan menendang.</li> <li>b. Lakukan teknik dasar kuda-kuda, pukulan, dan tendangan.</li> <li>c. Lakukan teknik dasar pukulan dan tangkisan secara berpasangan.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aspek Kognitif                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui macam- macam teknik dasar memukul dan menendang.</li> </ul> </li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/urai-an singkat	Lembaran soal.
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aspek Afektif                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerjasama, keberanian, kejujuran, percaya diri, menghormati lawan, dan sikap karakter yang lain.</li> </ul> </li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran, percaya diri, keberanian, menghormati lawan, dan sikap karakter yang lain

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan koordinasi teknik dasar kuda-kuda, pukulan, tendangan, serta pukulan dan tendangan secara berpasangan.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar kuda-kuda, pukulan, tendangan, serta pukulan dan tendangan secara berpasangan dengan menekankan pada nilai kerjasama, keberanian, kejujuran, menghormati lawan, percaya diri, dan sikap karakter yang lainnya.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ✓ ) mendapat nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/embedded test (kognitif):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar kuda-kuda, pukulan, tendangan, serta pukulan dan tendangan secara berpasangan.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Jumlah nilai akhir yang diperoleh siswa =

### 1. Rubrik Penilaian

#### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Saat melakukan teknik dasar memukul dan menendang.				
2. Saat melakukan teknik dasar kuda-kuda, pukulan, dan tendangan.				
3. Saat melakukan teknik dasar tangkisan dan pukulan secara berpasangan.				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

#### RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PENCAK SILAT

Perilaku yang diharapkan	Cek (✓)
1. Keberanian (tidak ragu-ragu saat melakukan pukulan dan tangkisan)	
2. Kejujuran (mengakui keunggulan lawan)	
3. Menghormati lawan (tidak melukai/mecelakakan lawan)	
4. Kerjasama (melakukan pukulan dan tangkisan secara berpasangan dengan solid dan benar)	
5. Percaya diri (melakukan gerakan teknik dasar tanpa adanya perasaan bingung)	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

#### RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP PENCAK SILAT

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kaki dan tangan saat melakukan sikap siap berdiri (sikap 1/ sikap 2/ sikap 3/ sikap 4)?				
2. Bagaimana posisi kaki saat melakukan sikap duduk (sempong/sila/oralup/santai/simpuh)?				
3. Bagaimana posisi kaki saat melakukan kuda-kuda (depan/belakang/samping/tengah)?				
4. Bagaimana gerakan tangan saat melakukan pukulan (depan/bandul/samping/lingkar)?				
5. Bagaimana gerakan tangan saat melakukan tangkisan (dalam/luar/atas/bawah)?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

## 2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
  - *Pembelajaran variasi gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah, dan kuda-kuda*

### b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
  - *Menganalisis variasi dan kombinasi dalam beladiri*

Mengetahui :  
Kepala Sekolah,

Penawangan, 15 Juli 2020

Guru Mapel PJOK,

Agung Prabowo, S.Pd  
NIP.

Sofia Oriza Adi Widagdo, S.Pd  
NIP.