

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SDN JATISARI IV
Mata pelajaran	: PJOK
Kelas/semester	: V / 1
Materi Pokok	: Variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor pada bela diri
Sub Materi	: Variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor pada pencak silat
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Pertemuan	: 1 kali pertemuan

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.4. Menerapkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni bela diri.	3.4.1. Mendeskripsikan variasi gerak dasar non lokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
	3.4.2. Mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah, pukulan lurus serta tendangan.
4.4. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.4.1. Mempraktikkan variasi gerak dasar non lokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
	4.4.2. Mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah, pukulan lurus serta tendangan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Tujuan pembelajaran yang akan dicapai adalah sebagai berikut :

1. Melalui kegiatan mengamati dan diskusi, siswa dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
2. Melalui kegiatan mengamati dan diskusi, siswa dapat mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah, pukulan lurus serta tendangan.
3. Melalui kegiatan mengamati dan diskusi, siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar non lokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
4. Melalui kegiatan mengamati dan diskusi, siswa dapat mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah, pukulan lurus serta tendangan.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor pencak silat

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">➤ Menyiapkan link google meet yang akan digunakan.➤ Membagikan link google meet di grup WA kelas https://meet.google.com/vqp-ijky-aje➤ Melakukan pembukaan dengan salam, dilanjutkan dengan membaca doa (penguatan nilai religius) melalui Grup Whatsapp (Orientasi).➤ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen melalui link google https://forms.gle/R9dwFz3QSomqUqJP8 yang di isi sebelumnya oleh siswa (Disiplin)➤ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan menerapkan pada kehidupan sehari hari (Motivasi)➤ Guru melakukan pre tes melalui google form yang sudah dibagikan di grup Whatsaapkelas_ https://docs.google.com/document/d/1c4n1Cvh0YuHH3G5PGWcVCLY_pO8uqRqyjE6ZFm4Sdf9E/edit?usp=sharing➤ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan dengan senam irama mengikuti vidio yang diputar oleh guru https://drive.google.com/file/d/190BX2VmkieVzttZ7rixUaovnw4_gIoxE/view?usp=sharing	20 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Mengamati</u> : Siswa mengamati video gerak dasar lokomotor dan non lokomotor pada pencak silat yang diputar oleh guru.➤ <u>Menanya</u> : Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang gerak dasar lokomotor dan non lokomotor pada pencak silat. Apabila peserta didik belum aktif bertanya, tugas guru memberi rangsangan kepada peserta didik agar aktif bertanya.➤ <u>Mencoba</u> : Diawali dari guru menjelaskan secara singkat tentang gerakan lokomotor dan non lokomotor pada pencak silat dengan menayangkan power point. Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerak dasar non lokomotor pada sikap kuda-kuda dan gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah, pukulan lurus serta tendangan. Dilanjutkan dengan kegiatan pendinginan.	100 menit

Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Menalar</u> : Siswa berdiskusi tentang cara melakukan gerakan yang telah dipraktikkan dengan teman selanjutnya mempresentasikan hasilnya. ➤ <u>Mengkomunikasikan</u> : Peserta didik mengkomunikasikan dengan mempresentasikan hasil diskusi dengan teman. ➤ Memberikan refleksi dan umpan balik gerakan yang telah dilakukannya ➤ Melakukan evaluasi berupa post tes melalui google form yang sudah dibagikan melalui grup WA kelas_ https://docs.google.com/document/d/1c4n1Cvh0YuHH3G5PGWcVCLYpO8uqRqyjE6ZFm4Sdf9E/edit?usp=sharing ➤ Melakukan gerakan pendinginan ➤ Merencanakan kegiatan tindak lanjut rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya ➤ Kegiatan pembelajaran ditutup dengan berdoa dan salam. 	20 menit
-------------------------	--	----------

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik
2. Metode Pembelajaran : Problem Based Learning, simulasi,diskusi,tanya jawab, penugasan

F. MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

Media :

1. Laptop
2. HP Android
3. Power Point
4. Internet (google meet, google form, youtube, dll)

Alat :

1. Peluit

G. BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
2. Buku siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019
3. Modul/bahan ajar
4. Internet

H. PENILAIAN

a. Teknik Penilaian

1. Jurnal (buku catatan harian tentang peserta didik oleh guru)

Satuan Pendidikan : SDN JATISARI IV

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Contoh Isi Buku Catatan Harian

No.	Hari/Tanggal	Nama Peserta didik	Kejadian	Tindak lanjut
1.				
2.				
3.				
dst.				

Kolom kejadian diisi dengan kejadian positif maupun negatif. Catatan dalam lembaran buku tersebut, selain bermanfaat untuk merekam dan menilai perilaku peserta didik, sangat bermanfaat pula untuk menilai sikap peserta didik serta dapat menjadi bahan dalam penilaian perkembangan peserta didik secara keseluruhan. Selain itu, dalam observasi perilaku, dapat juga digunakan daftar cek yang memuat perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan muncul dari peserta didik pada umumnya atau dalam keadaan tertentu

2. Pengetahuan

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini mengenai berbagai bentuk variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor pada pencak silat

No	Pertanyaan	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1	Jelaskan cara melakukan gerak kuda-kuda depan pencak silat?				
2	Apa manfaat dari gerak kuda-kuda pada pencak silat?				
3	Bagaimana cara melakukan gerak lokomotor kuda-kuda, tangkisan atas dan bawah pencak silat?				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai				

Kriteria penilaian pengetahuan:

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan dua indikator

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan satu indikator.

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan salah satu indikator.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

Nilai = Jumlah skor yang diperoleh X 100

Jumlah skor maksimal

3. Keterampilan

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Aspek yang dinilai	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1.	Mempraktikkan gerak kuda-kuda depan				
2.	Mempraktikkan gerak kuda-kuda belakang				
3.	Mempraktikkan gerak kuda-kuda samping				
4.	Mempraktikkan gerak kuda-kuda tengah				
5.	Mempraktikkan gerak kuda-kuda silang belakang				
6.	Mempraktikkan gerak kuda-kuda silang depan				
7.	Mempraktikkan gerak lokomotor kuda-kuda, tangkisan atas dan bawah				
8.	Mempraktikkan gerak lokomotor kuda-kuda, pukulan lurus dan tendangan				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai				

KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

Kriteria penilaian:

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dan tangan sikap tegak.
2. Pandangan ke depan.
3. Langkahkan kaki sesuai arah kuda-kuda.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

(b) Pelaksanaan

1. Kuda-kuda depan.
2. Kuda-kuda belakang.
3. Kuda-kuda samping.
4. Kuda-kuda tengah.
5. Kuda-kuda silang depan.
6. Kuda-kuda silang belakang.
7. Kuda-kuda, tangkisan atas dan bawah
8. Kuda-kuda, pukulan lurus dan tendangan

Penskoran:.

3 jika memenuhi 7 – 8 kriteria

2 jika memenuhi 4 - 6 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 - 3 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Berdiri tegak setelah melakukan langkah.
2. Posisi tangan lurus di samping badan
3. Pandangan lurus ke depan

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

1 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

I. Pembelajaran Pengayaan dan Remedial

a. Pengayaan

Pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketuntasan minimum (KBM). Pada kegiatan pembelajaran pengayaan, guru dapat memberikan materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada pembelajaran ini yaitu gerak dasar taekwondo, karate dan judo.

b. Remedial

Pembelajaran remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah kriteria ketuntasan minimal (KBM). Guru mengajari dengan cara yang lebih sederhana dan melakukan tes ulang sikap kuda-kuda pencak silat sampai peserta didik benar-benar memahami materi.

Mengetahui

Kepala SDN JATISARI IV

Pasuruan, 19 Juli 2021

Guru Penjaskes

ARTININGSIH RAHAYU,S.Pd.

MUSTARI,S.Pd

BAHAN AJAR

PENCAK SILAT

A. Pengertian dan Sejarah Pencak Silat

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional asli Indonesia. Ini sudah ada dari nenek moyang dan diturunkan dari generasi ke generasi hingga saat ini. Pencak silat ini merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari budidaya yang sudah turun temurun. Ini sudah lama diperkenalkan di Indonesia. Pencak silat sudah tersebar ke seluruh kepulauan Nusantara sejak abad ke-7. Hal ini bisa dilihat pada masa penjajahan Belanda, pencak silat sudah ada dan dipakai untuk melawan penjajah. Seni bela diri ini terus berkembang pesat di tengah masyarakat di Indonesia. Karena terus terpelihara dengan baik oleh masyarakat, pencak silat ini berasal dari dua daerah di Indonesia, yakni Minangkabau Sumatra Barat dan Cimahe Jawa Barat yang punya aliran berbeda-beda. Penyebaran pencak silat di Nusantara sudah terjadi sejak abad ke-7. Ini dibuktikan lewat relief Candi Borobudur. Pada tahun 1903 berdiri Perguruan Setia Hati (PSH) dan Perguruan Setia Hati Terate (PSHT) pada 1922. Kemudian kedua aliran pencak silat Minangkabau dan Cimahi bersatu mendirikan Perhimpunan Pencak Silat Indonesia (PPSI). Pada tahun 1973 dibentuk Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI). Ini untuk menyatukan seluruh pencak silat di Nusantara. Aspek Pencak silat Dalam pencak silat ini memiliki empat aspek utama, yakni: Aspek mental spiritual Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Sentuhan pencak silat yang dilaksanakan dalam dunia pendidikan dimulai dari tingkat dasar dan akan sangat membantu pembentukan kader bangsa yang berjiwa patriotik, berkepribadian luhur, disiplin, dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Aspek seni budaya Budaya dan permainan seni pencak silat salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pada umumnya itu menggambarkan bentuk seni tari pencak silat dengan musik dan budaya tradisional. Baca juga: Asal Usul Pencak Silat di Indonesia Ini untuk mengembangkan aspek seni yang indah dalam gerak yang serasi dan dilandasi rasa cinta kepada budaya bangsa. Aspek bela diri Aspek ini bertujuan untuk mengembangkan aspek bela diri yang terampil dalam gerak efektif. Ini untuk menjaga keselamatan atau kesiagaan fisik dan mental yang dilandasi sikap kesatria, tanggap, dan mengendalikan diri. Aspek olah raga. Pada aspek ini dalam pencak silat sangat penting. Karena pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Aspek lain yang bisa dikembangkan ialah kompetisi, artinya olah raga bisa dipertandingkan dalam bentuk perorangan atau regu. Untuk tujuan utama antara lain, tujuan untuk mencapai kesehatan, rekreasi, dan prestasi. Dalam buku Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga pencak silat (2009) karya Muhyi Faruq, di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional.

B. Sikap Kuda-Kuda dalam pencak silat

Dalam olahraga seni bela diri pencak silat, ada yang disebut dengan sikap kuda-kuda. Pada sikap kuda-kuda depan posisi berat badan bertumpu pada kaki depan. Posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela atau serang disebut kuda-kuda. Dalam modul Jurus Menghadapi Lawan (Pencak Silat) terbitan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, kuda-kuda merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat. Kuda-kuda juga merupakan sebuah sikap menapakkan kaki. Fungsi kuda-kuda dalam pencak silat untuk persiapan menyerang lawan sekaligus mempertahankan posisi agar tidak mudah jatuh. Adapun, sikap kuda-kuda dalam pencak silat terdiri dari beberapa jenis. Berikut adalah jenis kuda-kuda dalam pencak silat beserta penjelasannya.

Jenis Kuda-kuda dalam Pencak Silat :

- **Kuda-kuda Belakang**
Ketika melakukan kuda-kuda belakang, seorang pesilat akan menumpukan berat badan di bagian kaki belakang. Bagian tumit bisa ditumpukan untuk berpijak supaya tubuh dapat lebih condong ke depan. Sementara itu, kaki bagian depan bisa berjinjit sambil tumit ditapakkan ke permukaan tanah.
- **Kuda-kuda Depan**
Dalam melakukan kuda-kuda depan, posisi salah satu kaki harus ada di depan dan kaki lainnya berada di belakang sambil diluruskan. Kemudian, sampirkan kaki belakang dengan arah keluar dan tumpukan berat badan ke arah depan. Ketika melakukan kuda-kuda depan, tubuh dalam posisi tegap dan fokus pandangan adalah lurus ke depan.
- **Kuda-kuda Samping**
Untuk melakukan teknik kuda-kuda samping, petarung atau pemain pencak silat bisa memosisikan diri dengan salah satu kaki ditekuk ke samping. Sementara itu, kaki lainnya bisa diluruskan ke arah samping lainnya. Tumpukanlah berat badan di bagian kaki yang Anda tekuk tadi dan tubuh harus juga dalam kondisi tegap supaya pundak lebih segaris atau sejajar dengan kaki.
- **Kuda-kuda Silang Depan**
Kuda-kuda silang depan adalah gerakan gabungan kuda-kuda depan dan menyamping yang dilakukan pada waktu yang sama. Ketika pesilat melakukan kuda-kuda silang depan, bentuknya adalah dengan cara salah satu kaki ditapakkan ke arah depan dan ditekuk. Kaki itulah yang digunakan sebagai penopang berat badan. Sementara itu, kaki yang lain bisa diposisikan melawan arah kaki sebelumnya secara ringan.
- **Kuda-kuda Silang Belakang**
Kuda-kuda silang belakang artinya posisi atau gerakan sebaliknya dari kuda-kuda silang depan. Dalam teknik kuda-kuda ini, pesilat bisa melakukannya dengan cara memosisikan salah satu kaki untuk menopang berat tubuh. Bedanya dengan kuda-kuda silang depan, dalam teknik ini posisi badan adalah mengarah ke belakang dengan posisi kaki yang ringan (tidak digunakan untuk menopang berat tubuh) berada sedikit di depan.
- **Kuda-kuda Tengah**
Kuda-kuda pencak silat yang posisi kedua kaki sejajar adalah sikap kuda-kuda tengah, yakni dilakukan dengan cara melebarkan kedua kaki sambil ditekuk. Tekukan kaki tersebut bertujuan agar badan bisa lebih rendah. Dengan demikian, letak berat badan saat melakukan kuda-kuda tengah berada di titik tengah tubuh. Posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat, tampak depan tampak samping tampak belakang.



1. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Tangkisan Atas, dan Tangkisan Bawah

Bagaimana cara melakukan variasi tangkisan atas dan tangkisan bawah dalam pencak silat? Posisi awal sikap kuda-kuda, kemudian melakukan tangkisan atas. Lakukan langkah lurus dan tangkisan bawah dengan disiplin dan tanggung jawab jawab.

Amatilah dan peragakan variasi gerakan seperti gambar berikut! Peragakan bersama temanmu secara bergantian. Perhatikan gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu secara santun.

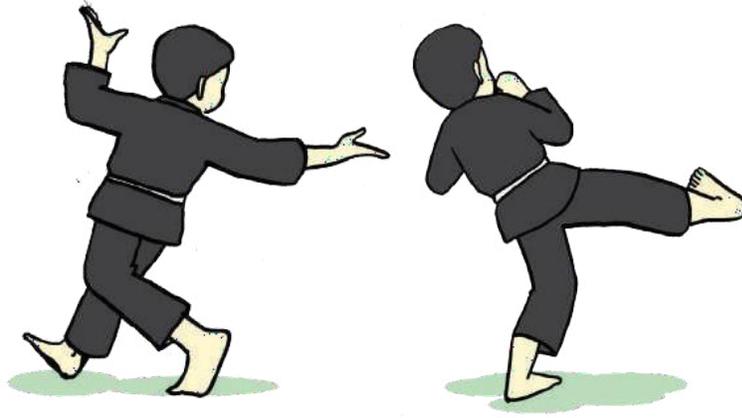
Kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah



2. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Pukulan Lurus, dan Tendangan

Amatilah! Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan. Bagaimana caranya? Posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada. Kedua tumit rapat dan ujung jari kaki membentuk sudut 90°. Langkahkan kaki kanan ke depan diikuti gerakan pukulan tangan kanan. Lengan kanan lurus. Selanjutnya, lakukan pukulan tangan kiri bersamaan dengan kaki kiri melangkah ke depan. Lakukan variasi tendangan dan tangkisan dengan kaki kanan. Posisi akhir, kembali ke sikap kuda-kuda.





Kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan

Sebagai pesilat pemula, kamu terlebih dahulu belajar variasi sikap kuda-kuda dan pola gerak langkah secara tepat. Penerapan variasi sikap kuda-kuda dan pola gerak langkah secara tepat dapat membentuk gerak dasar seni pencak silat yang baik. Setelah menguasai kedua gerakan dasartersebut, kamu dapat mempelajari gerakan-gerakan tahap selanjutnya. Berlatihlah pencak silat dan olahraga bela diri lainnya dengan semangat karena bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuhmu.

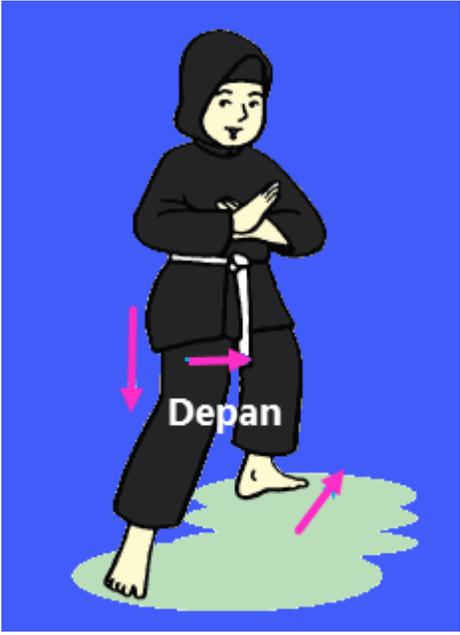
Berlatih gerak langkah sesuai pola di depan memerlukan sikap teliti dan tekun. Sikap teliti dapat ditunjukkan dengan berhati-hati saat melakukan gerakan sesuai pola. Adapun sikap tekun dapat ditunjukkan dengan cara rajin berlatih.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SDN JATISARI IV
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 (PJOK) Kelas / Semester : V/ 1
 Materi : Gerak lokomotor dan non lokomotor pada pencak silat
 Tahun Pelajaran : 2021 / 2022

<https://docs.google.com/document/d/1c4n1Cvh0YuHH3G5PGWcVCLYpO8uqRqyjE6ZFm4Sdf9E/edit?usp=sharing>

Nama :
 Kelas/ No :

No	Gambar dan Petunjuk	Hasil Gerak
1	<p>Lakukanlah gerakan seperti pada gambar dan instruksi Guru di Whatsapp Group</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar? Bagaimana cara melakukannya? Kesulitan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut? </p>

EVALUASI PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN JATISARI I
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
(PJOK) Kelas /Semester : V / 1
Materi : Gerak lokomotor dan non lokomotor pencaksilat
Tahun Pelajaran : 2020/ 2021

ANALISIS EVALUASI

PEMEBELAJARAN KISI-KISI

INTRUMEN SOAL

Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal	Bentuk Soal
3.4 Menerapkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri	V	Variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor pencak silat	Menyebutkan tentang asal pencak silat	C1	1	PG
			Menjelaskan variasi gerak dasar sikap kuda-kuda belakang	C2	2	PG
			Menentukan variasi gerak dasar sikap kuda-kuda tengah	C3	3	PG
			Menganalisis variasi gerak dasar sikap kuda-kuda silang depan.	C3	4	Esai
			Menganalisis variasi gerak dasar lokomotor kuda-kuda, tangkisan atas dan bawah.	C4	5	Esai

SOAL

Jawablah soal-soal pilihan ganda dibawah ini dengan benar !

- Pencak silat adalah olahraga beladiri yang berasal dari
 - Indonesia
 - Jepang
 - Inggris
 - Afrika
- Pada sikap kuda-kuda belakang, berat badan bertumpu pada kaki bagian adalah
 - Depan
 - Atas
 - Belakang
 - Samping
- Kedua kaki dilebarkan sejajar dan ditekuk. Kegiatan tersebut merupakan langkah-langkah sikap kuda-kuda...
 - Silang belakang
 - Belakang
 - Depan
 - Tengah
- Jelaskan cara melakukan melakukan sikap kuda-kuda silang depan?
- Bagaimana cara melakukan gerak lokomotor kuda-kuda, tangkisan atas dan bawah?

KUNCI JAWABAN

- A. Indonesia
- C. Belakang
- D. Tengah
- Salah satu kaki ditapakkan ke arah depan dan ditekuk. Kaki yang lain bisa diposisikan melawan arah kaki sebelumnya secara ringan.
- Posisi awal sikap kuda-kuda, kemudian melakukan tangkisan atas. Lakukan langkah lurus dan tangkisan bawah