

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK

Sekolah : MTs AL-IKhlAs Raha
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Genab
Materi Pokok : Aktivitas Beladiri
Sub Materi : Beladiri Pencak Silat
Alokasi Waktu : 180 Menit (6 JP)

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan sikap dalam pencak silat (sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring, sikap pasang, dan sikap khusus) dengan benar.
- Memahami cara melakukan pola langkah dalam pencak silat (pola lurus, zig zag, ladam, segitiga, segi empat, dan huruf S) dengan benar.
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.

Melakukan sikap, Melakukan teknik pukulan, Melakukan teknik tangkisan, Melakukan teknik tendangan, Melakukan teknik elakan dalam pencak silat.

C. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan Sumber Belajar

1. **Media:** Gambar gerakan, video gerakandan model siswa
2. **Alat dan Bahan:** Lapangan, Peluit dan Stop watch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
3. **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin

Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.

Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi :

Pengertian dan asal usul pencak silat

Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, Menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi beladiri pencak silat
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasisebanyakmungkinhal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi Pengertian dan asal-usul sepak bola .
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai beladiri pencak silat
Communication	Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Pengertian dan asal-usul sepak bola . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. Dan refleksi

Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap **disiplin**

E. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja oleh rekan sejawat**.

Raha , 10 Juni 2020

Mengetahui
Kepala Madrasah MTs Al-IkhlAs Raha

Guru Mata Pelajara

SITTI AMINAH, S.Ag
NIP.196812312005010231

SUHARMIN, S.Pd
NIP.

