

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **PENCAK SILAT**



**ARIS RAMON, S.Pd**

**NIM :21597010**

**PPG DALAM JABATAN ANGKATAN 4  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
KEMETERIAN PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA TAHUN 2021**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN UKIN (RPP)

Sekolah : SDN 12 KUBANG BARAT  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IV / 1  
Materi Pokok : PENCAK SILAT( sikap-sikap kuda dan serangan)  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit ( 1 x pertemuan )

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
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 dan di sekolah.
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 IPK

| KOMPETENSI DASAR   | INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI   |
|--|---|
| 3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**     | 3.4.1. Menguraikan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri<br>3.4.2. menyimpulkan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri |
| 4.4. Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 4.4.1. Melakukan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri<br>4.4.2. Merangkaikan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri   |

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video pembelajaran latihan melalui gambar, video peserta didik akan mampu menguraikan dan menyimpulkan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
2. Melalui gambar dan video pembelajaran peserta didik dapat melakukan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
3. Setelah mendengarkan penjelasan guru melalui PPT peserta didik dapat merangkaikan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

### D. MATERI PEMBELAJARAN

- Gerak dasar non lokomotor dalam Pencak silat

### METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific (Luring)  
Model Pembelajaran : Problem Base Learning  
Metode Pembelajaran : tanya jawab, demonstrasi, ceramah

## F. MEDIA PEMBELAJARAN

### 1. **Media:**

a. *Ms. Power Point*

### 2. **Alat**

a. Laptop

b. *Layar infocus*

### 3. **Bahan:**

a. Bahan Pesentase PPT

b. Materi ajar

## G. SUMBER BELAJAR

- Buku guru/siswa kemdikbud
- Artikel/ringkasan materi
- Dan sumber belajar lain yang relevan

### 1) Deskripsi

Peserta didik memahami dan melakukan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan.

## H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

| Kegiatan      | Langkah-langkah Model <i>Problem Based Learning</i> | Deskripsi kegiatan  | Alokasi Waktu |
|---------------|---|---|---------------|
| PENDAHULUAN   | <p>ORIENTASI</p> <p>APERSEPSI</p> <p>MOTIVASI</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memastikan kesiapan siswa mulai dari masuk kelas dengan menerapkan protokol kesehatan</li> <li>2. Melakukan pembukaan dengan senyum, salam dan sapa, melakukan presensi, mengingatkan siswa untuk mengecek kehadiran peserta didik siap untuk selalu mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol kesehatan covid 19, serta dilanjutkan dengan membaca doa. (<b>RELIGIOUS</b>)</li> <li>3. Guru menanya materi minggu lalu dan memberi penjelasan materi hari ini</li> <li>4. Mengaitkan Materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik. (<b>COMMUNICATION (4C)</b>)</li> <li>5. Menyanyikan lagu wajib nasional</li> <li>6. Memberikan gambaran tentang tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</li> <li>7. Memberikan motivasi mengenai pembelajaran pencak silat</li> </ol> | 10'           |
| KEGIATAN INTI | Orientasi peserta didik kepada masalah              | <p>MENGAMATI – Peserta didik mengamati video serta foto yang diberikan oleh guru melalui video di PPT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, yang berhubungan dengan gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat</li> <li>• Membaca Materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Kebugaran jasmani (gerak dasar non lokomotor dalam pencak)</li> <li>• Mendengar pemberian materi oleh guru lewat video yang berkaitan dengan gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat</li> <li>• Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat</li> </ul>                          | 50'           |
|               | Mengorganisasikan peserta didik                     | <p>Untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video dan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan tentang gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat</li> </ul>   |               |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  |   | <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana cara melakukan latihan gerak sikap kuda-kuda dengan baik</li> <li>- Bagaimana cara melakukan latihan gerak sikap serangan dalam pencak silat dengan baik.</li> </ul>  |  |
|  | <p>Membimbing penyelidikan individu</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membimbing peserta didik menyimpulkan Bentuk gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat</li> <li>• Melakukan tes awal dari sikap kuda-kuda</li> </ul> <p>1. Gerak non lokomotor sikap kuda-kuda</p> <p>a. Kuda-kuda depan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Posisi salah satu kaki berada di depan</li> <li>❖ Kaki lainnya berada di belakang berat badan di topang kaki depan</li> <li>❖ Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut <math>\pm 30^\circ</math></li> <li>❖ Kuda-kuda belakang depan meliputi kuda-kuda depan lurus dan kuda-kuda depan serong</li> </ul> <div data-bbox="778 1238 1329 1803" data-label="Image"> </div> <p>Kuda-kuda depan<br/> <a href="https://ibb.co/263MSn9">https://ibb.co/263MSn9</a></p> |  |

**b. Kuda-kuda belakang**

- ❖ Posisi salah satu kaki didepan, sedangkan kaki lainnya dibelakang, berat badan di tumpang oleh kaki belakang
- ❖ Posisi telapak kaki depan lurus posisi telapak kaki belakang membentuk sudut  $\pm 60^\circ$



Kuda-kuda belakang  
<https://ibb.co/TgN7hsQ>

**c. Kuda-kuda tengah**



<https://ibb.co/x5f7w6n>

**d. Kuda samping**



<https://ibb.co/QpgNZ92>

2. Gerak non lokomotor serangan

1. Pukulan

a. Pukulan depan



<https://ibb.co/R6xcS9F>

b. Pukulan lingkar



<https://ibb.co/TWJRJYz>

c. Pukulan samping



<https://ibb.co/j8MnXxJ>

d. Pukulan sangkol



<https://ibb.co/jWB54ZH>

2. Tendangan

a. Tendangan lurus

- ❖ Tendangan lurus diawali dengan sikap pasang mengangkat lutut setinggi sasaran
- ❖ Kemudian, dilanjutkan menjulurkan tungkai bawah ke depan sampai benar-benar lurus



<https://ibb.co/k4k04m8>



*Tendangan Lurus Ke Depan*

b. Tendangan T ( samping )

- ❖ Tendangan T di mulai dengan mengangkat lutut setinggi sasaran
- ❖ Selanjutnya, pinggul di putar ke arah samping dalam
- ❖ Gerakan tersebut di ikuti gerakan telapak kaki berputar searah tendangan



<https://ibb.co/m8C3w8P>



**Tendangan Samping**

**Tendangan "T"**

- Peserta didik diminta untuk mencoba tugas latihan gerakan dasar non lokomotor dalam pencak silat nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh- sungguh, dan kerja sama
- Mempraktikan
  - Untuk menambah pengetahuan dan pemahaman dalam kebugaran jasmani, peserta didik diharapkan untuk melakukan gerak dasar non lomotor dengan sikap kuda-kuda dan sikap serangan dalam pencak silat
  - Dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas
  - Mempratekkan gerak non lomotor dalam bentuk sikap kuda-kuda dan serangan dalam pencak silat

#### Mengumpulkan informasi

- Peserta didik secara kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (website, buku siswa dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan.
- Peserta didik melakukan diskusi
- Peserta didik presentasi hasil kelompok

|  |   |   |     |
|--|---|---|-----|
|  | Mengembangkan dan menyajikan hasil karya            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saling tukar informasi tentang gerak dasar non lokomotor sikap kuda-kuda dan serangan dalam pencak silat</li> <li>• Merangkaikan gerak non lokomotor dengan gerak sikap kuda-kuda dan gerak serangan dalam pencak silat.</li> </ul>  |     |
|  | Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah | <p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersama guru peserta didik melakukan revidu dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan</li> <li>• Guru dan peserta didik memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak.</li> <li>• Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat</li> <li>• Peserta didik melakukan pendinginan</li> </ul> |     |
|  | PENUTUP   | <p>Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan penghargaan kepada peserta didik yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik</li> <li>• Melakukan kesimpulan pembelajaran</li> <li>• Yel-yel sekolah</li> <li>• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Mengucapkan salam</li> </ul>   | 10' |

## I. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 1) Teknik Penilaian

#### ➤ Penilaian Sikap

Kejujuran dan kedisiplinan peserta didik dalam mengerjakan soal latihan dan tanggung jawab membuat tugas harus tepat waktu serta Keaktifan peserta didik dalam melakukan pembelajaran luring

#### ➤ Penilaian Pengetahuan

Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru kemudian peserta didik melalui LKPD

#### ➤ Penilaian Keterampilan

Keterampilan yang dilakukan oleh siswa merangkai gerakan sikap kuda-kuda dan serangan

### 2) Instrumen Penilaian

### 3) Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

#### e. 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:
  - Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru.
  - Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).

#### f. 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
  - Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan.

Sawahlunto, 06 DESEMBER 2021

Kepala SDN 12 Kubang Barat



**ZAINAL HAMID, S.Pd**

NIP.19700422 200312 1 001

Guru PJOK

**ARIS RAMON, S.Pd**

NIP.19830526 200604 1 002

# Bahan Ajar

|                   |  |
|-------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SDN 12 KUBANG BARAT  |
| Mata Pelajaran    | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan                              |
| Kelas/semester    | : IV/ Ganjil   |
| Materi Pokok      | : gerak non lokomotor ( sikap kuda-kuda dan serangan )dalam pencak silat |
| Alokasi Waktu     | : 2 x 35 menit/ 70 menit ( 1 x pertemuan )                               |

## A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi ( IPK )

| KOMPETENSI DASAR   | INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI ( IPK )   |
|--|---|
| 3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**     | 3.4.1. Menguraikan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri<br>3.4.2. menyimpulkan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri |
| 4.4. Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 4.4.3. Melakukan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri<br>4.4.4. Merangkaikan gerak dasar non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri   |

## B . Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati video pembelajaran latihan melalui gambar,video peserta didik akan mampu menguraikan dan menyimpulkan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
2. melalui gambar dan video pembelajaran peserta didik dapat mempratekkan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
3. Setelah mendengarkan penjelasan guru melauai PPT peserta didik dapat merangkaikan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

### A. Gerak non lokomotor dalam pencak silat

1. gerak non lokomotor sikap kuda-kuda
2. gerak non lokomotor serangan
3. gerak non lokomotor sikap tegak
4. gerak non lomotor sikap pasang
5. gerak non lomotor belaan

#### 1. Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda

Sikap kuda-kuda menunjukkan kaki dalam keadaan statis (nonlokomotor). Kuda-kuda mementingkan penempatan posisi kaki. Kuda-kuda yang baik dapat mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat. Kuda-kuda berguna saat bertahan maupun menyerang. Apa saja bentuk sikap kuda-kuda dalam pencak silat?

#### a. Kuda-Kuda Depan

Bagaimana cara melakukan variasi kuda-kuda depan? Awalnya, lakukan sikap kuda-kuda depan. Posisi salah satu kaki berada di depan, kaki lainnya berada di belakang. Berat badan ditopang kaki depan. Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 30^\circ$ . Kuda-kuda depan meliputi kuda-kuda depan lurus dan kuda-kuda depan serong.



<https://ibb.co/263MSn9>

#### b. Kuda-Kuda Belakang

Bagaimana sikap kuda-kuda belakang? Kuda-kuda belakang adalah kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang. Berat badan ditopang oleh kaki belakang. Posisi telapak kaki depan lurus. Posisi telapak kaki belakang membentuk sudut  $\pm 60^\circ$ .



<https://ibb.co/TgN7hsQ>

### c. Kuda-Kuda Tengah

Bagaimana cara melakukan sikap kuda-kuda tengah? Awalnya, berdiri dengan posisi tegak kemudian, kedua kaki melebar ke samping. tekuk kedua kaki. Berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki.



<https://ibb.co/x5f7w6n>

### d. Kuda-Kuda Samping

Bagaimana sikap kuda-kuda samping? Posisi kedua kaki melebar. Tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu.



<https://ibb.co/QpgNZ92>

## **permainan dalam sikap kuda-kuda pencak silat**

link youtube URL : <https://youtu.be/LZEIHnE5Bm0>

### **2. Gerak Dasar Nonlokomotor Serangan dalam Pencak Silat**

Serangan merupakan aktivitas menyerang lawan menggunakan lengan atau kaki. Serangan dapat dilakukan dengan pukulan (tangan) dan tendangan (kaki). Bagaimana bentuk serangan dalam pencak silat?

Link youtube

URL : <https://youtu.be/cgSbETbP8x4>

## 2. Gerak Dasar Nonlokomotor Serangan dalam Pencak Silat

Serangan merupakan aktivitas menyerang lawan menggunakan lengan atau kaki. Serangan dapat dilakukan dengan pukulan (tangan) dan tendangan (kaki). Bagaimana bentuk serangan dalam pencak silat?

### 1. Pukulan

#### a. Pukulan depan



<https://ibb.co/R6xcS9F>

#### b. Pukulan lingkaran



<https://ibb.co/TWJRJYz>

c. Pukulan samping



<https://ibb.co/j8MnXxJ>

d. Pukulan sangkol



<https://ibb.co/jWB54ZH>

## 2. Tendangan

### a. Tendangan lurus

- ❖ Tendangan lurus diawali dengan sikap pasang mengangkat lutut setinggi sasaran
- ❖ Kemudian, dilanjutkan menjulurkan tungkai bawah ke depan sampai benar-benar lurus



<https://ibb.co/k4k04m8>

### b. Tendangan T

- ❖ Tendangan T dimulai dengan mengangkat lutut setinggi sasaran
- ❖ Selanjutnya, pinggul di putar ke arah samping dalam
- ❖ Gerakan tersebut diikuti gerakan telapak kaki berputar searah tendangan



<https://ibb.co/m8C3w8P>

## PENUTUP

### *Rangkuman*

#### **A. Gerak non lokomotor dalam pencak silat**

1. gerak non lokomotor sikap kuda-kuda
2. gerak non lokomotor serangan
3. gerak non lokomotor sikap tegak
4. gerak non lomotor sikap pasang
5. gerak non lomotor belaan

#### **1. Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda**

Sikap kuda-kuda menunjukkan kaki dalam keadaan statis (nonlokomotor). Kuda-kuda mementingkan penempatan posisi kaki. Kuda-kuda yang baik dapat mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat. Kuda-kuda berguna saat bertahan maupun menyerang. Apa saja bentuk sikap kuda-kuda dalam pencak silat?

- Kuda-Kuda Depan
- Kuda-kuda belakang
- Kuda-kuda tengah
- \Kuda samping

#### **2. Gerak non lokomotor serangan**

1. Pukulan
  - a. Pukulan depan
  - b. Pukulan lingkaran
  - c. Pukulan sangkol
2. Tendangan
  - a. tendangan lurus
  - b. tendangan T

#### **2. Formatif**

##### **a. Penilaian Sikap (Afektif)**

Penilaian sikap dilakukan melalui observasi, rubrik penilaian sikap yang dilakukan melalui kegiatan dan keaktifan di *whatsApp grup dan google meet*

##### **b. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)**

**soal pilihan ganda :**

#### **Butir soal**

1. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh tersebut...
  - A. Pukulan
  - B. Elakan
  - C. Kuda-kuda
  - D. Tinju
2.
  1. Kuda-kuda depan
  2. kuda-kuda samping

- 3. kuda-kuda maju
- 4. kuda-kuda belakang
- 5. kuda-kuda tengah

Dari pernyataan di atas mana gerakan dasar kuda-kuda dalam pencak silat... .

- A. 1,2,3,4
- B. 2,3,4,5
- C. 3,4,5,1
- D. 4,5,1,2

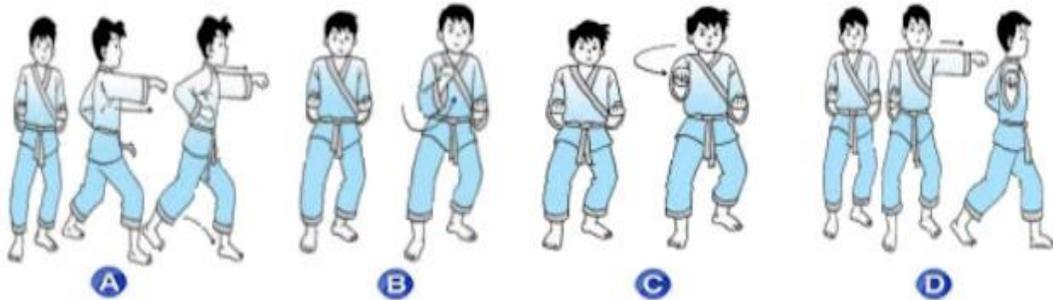
- 3. Serangan pencak silat yang menggunakan kaki umumnya disebut... .

- A. pukulan
- B. tendangan
- C. sikuan
- D. elakan

- 4. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan dari arah samping luar tubuh menuju kearah dalam tubuh, adalah pukulan...

- A. Pukulan belakang
- B. Pukulan lingkar
- C. Pukulan depan
- D. Pulukan bandul

Perhatikan Gambar dibawah ini untuk soal nomor 5-9!



- 5. Gambar A adalah contoh pukulan... .

- A. Samping
- B. Depan
- C. Sangkal
- D. Lingkar

- 6. Pukulan yang memiliki dua sikap badan berbeda posisi tangan yang digunakan untuk menyerang sejajar dengan posisi kaki yang berada di depan (jab), dan pukulan depan dengan posisi tangan yang tidak sejajar dengan kaki depan, merupakan pukulan... .

- A. depan
- B. samping
- C. Bandul
- D. Lingkar

- 7. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat merupakan jenis pukulan. . .

- A. Samping

- B. Depan
  - C. Sangkal
  - D. Lingkar
8. Gambar yang merupakan penggambaran pukulan lingkaran adalah... .
- A. Gambar A
  - B. Gambar B
  - C. Gambar C
  - D. Gambar D
9. Gambar D adalah contoh pukulan... .
- A. Samping
  - B. Depan
  - C. Bandul
  - D. Sangkal
10. Induk organisasi pencak silat Indonesia dinamakan .... .
- A. PHSI
  - B. Pesilat
  - C. PRSI
  - D. IPSI

**c. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)**  
**Menugaskan peserta didik merangkai**  
**gerakan sikap kuda-kuda dan serangan**

## MEDIA PEMBELAJARAN

|                   |  |
|-------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SDN 12 KUBANG BARAT                      |
| Mata Pelajaran    | : PJOK                                     |
| Kelas/Semester    | : IV(EMPAT) / Ganjil                       |
| Tahun Pelajaran   | : 2021/2022                                |
| Materi            | : Gerak non lokomotor dalam pencak silat   |
| Alokasi Waktu     | : 2 x 35 menit/ 70 menit ( 1 x pertemuan ) |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video pembelajaran latihan melalui gambar, video peserta didik akan mampu menguraikan dan menyimpulkan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
2. melalui gambar dan video pembelajaran peserta didik dapat mempraktekkan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
3. Setelah mendengarkan penjelasan guru melalui PPT peserta didik dapat merangkaikan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

### B. Media yang Digunakan

| Media                     | Kegunaan  |
|---------------------------|---|
| 1. gambar di google drive | Referensi video pembelajaran yang relevan<br><br>URL : <a href="https://ibb.co/j8MnXxJ">https://ibb.co/j8MnXxJ</a><br>URL : <a href="https://ibb.co/jWB54ZH">https://ibb.co/jWB54ZH</a><br>URL : <a href="https://ibb.co/k4k04m8">https://ibb.co/k4k04m8</a><br>URL : <a href="https://ibb.co/m8C3w8P">https://ibb.co/m8C3w8P</a> |
| 2. Power Point            | Penyampaian konsep materi   |
| 3. Video Pembelajaran     | Bahan analisis peserta didik  |

# LKPD

(Lembar Kerja Peserta Didik)



## PENCAK SILAT

**NAMA** :

**KELAS** :

**SEKOLAH** :

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

# TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video pembelajaran latihan melalui gambar, video peserta didik akan mampu menguraikan dan menyimpulkan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
2. melalui gambar dan video pembelajaran peserta didik dapat mempraktekkan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
3. Setelah mendengarkan penjelasan guru melalui PPT peserta didik dapat merangkaikan aktivitas gerak dasar non lokomotor dalam pencak silat yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

## 1. PENGETAHUAN ( PILIHAN GANDA )

1. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh tersebut... .

- A. Pukulan
- B. Elakan
- C. Kuda-kuda
- D. Tinju

2. 1. Kuda-kuda depan

2. kuda-kuda samping
3. kuda-kuda maju
4. kuda-kuda belakang
5. kuda-kuda tengah

Dari pernyataan di atas mana gerakan dasar kuda-kuda dalam pencak silat... .

- E. 1,2,3,4
- F. 2,3,4,5
- G. 3,4,5,1
- H. 4,5,1,2

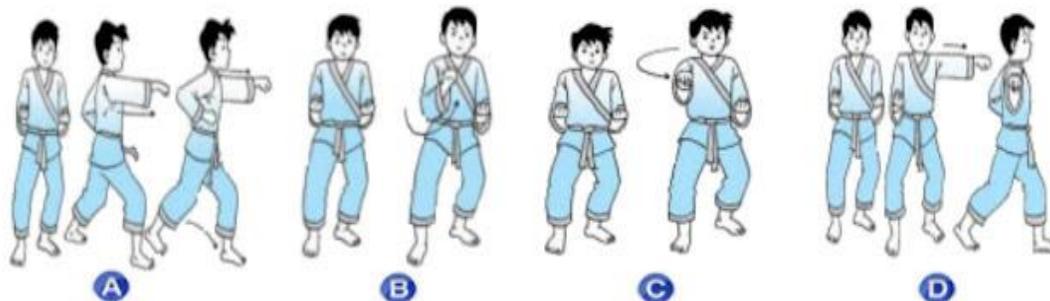
3. Serangan pencak silat yang menggunakan kaki umumnya disebut... .

- A. pukulan
- B. tendangan
- C. sikuan
- D. elakan

4. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan dari arah samping luar tubuh menuju kearah dalam tubuh, adalah pukulan...

- A. Pukulan belakang
- B. Pukulan lingkar
- C. Pukulan depan
- D. Pulukan bandul

Perhatikan Gambar dibawah ini untuk soal nomor 5-9!



5. Gambar A adalah contoh pukulan... .

- A. Samping
- B. Depan
- C. Sangkal
- D. Lingkar

6. Pukulan yang memiliki dua sikap badan berbeda posisi tangan yang digunakan untuk menyerang sejajar dengan posisi kaki yang berada di depan (jab), dan pukulan depan dengan posisi tangan yang tidak sejajar dengan kaki depan, merupakan pukulan... .

- A. depan
- B. samping
- C. Bandul
- D. Lingkar

7. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat merupakan jenis pukulan. . .

- A. Samping
- B. Depan
- C. Sangkal
- D. Lingkar

8. Gambar yang merupakan penggambaran pukulan lingkar adalah... .

- A. Gambar A
- B. Gambar B
- C. Gambar C
- D. Gambar D

9. Gambar D adalah contoh pukulan... .

- A. Samping
- B. Depan
- C. Bandul
- D. Sangkal

10. Induk organisasi pencak silat Indonesia dinamakan .... .

- A. PHSI
- B. Pesilat
- C. PRSI
- D. IPSI

## 2. KETERAMPILAN

- Merangkai gerakan sikap kuda-kuda dan serangan dengan pukulan dan tendangan

## INSTRUMEN PENILAIAN

### INSTRUMEN PENILAIAN

1. Teknik penilaian

a. Sikap Spritual

| No | Teknik    | Bentuk Instrumen | Contoh Butir Instrumen | Waktu Pelaksanaan             | keterangan  |
|----|-----------|------------------|------------------------|-------------------------------|---|
| 1  | Observasi | Jurnal           | Lihat Lampiran 1       | Saat Pembelajaran Berlangsung | Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assesment for learning ) |

b. Sikap sosial

| No | Teknik    | Bentuk Instrumen | Contoh Butir Instrumen | Waktu Pelaksanaan             | keterangan  |
|----|-----------|------------------|------------------------|-------------------------------|---|
| 1  | Observasi | Jurnal           | Lihat Lampiran 1       | Saat Pembelajaran Berlangsung | Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assesment for and of learning) |

c. Pengetahuan

- Tes tertulis

- untuk daring melalui wa grub

a. Kisi-kisi

| No | Teknik   | Bentuk Instrumen              | Contoh Butir Instrumen | Waktu Pelaksanaan            | Keterangan  |
|----|----------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|---|
| 1  | Tertulis | Pertanyaan berbentuk objektif | Lihat Lampiran 2       | Setelah Pembelajaran selesai | Penilaian pencapaian hasil pembelajaran ( assesment of learning ) |

d. Keterampilan

| No | Teknik  | Bentuk Instrumen     | Contoh Butir Instrumen | Waktu Pelaksanaan   | Keterangan  |
|----|---------|----------------------|------------------------|---|---|
| 1  | Praktik | Tugas (Keterampilan) | Lihat Lampiran         | Saat pembelajaran berlangsung atau Setelah Pembelajaran selesai | Penilaian untuk, sebagai, dan / atau pencapaian pembelajaran ( assesment for, ass and of learning ) |

LAMPIRAN I

1. Penilaian Sikap

**Jurnal Catatan Guru**

| No | Tanggal | Nama   | Catatan Prilaku | Aspek Yang Dinilai | Religi/ Sosial |
|----|---------|--------|-----------------|--------------------|----------------|
| 1  |         | aina   |                 |                    |                |
| 2  |         | anisa  |                 |                    |                |
| 3  |         | arza   |                 |                    |                |
| 4  |         | fauzan |                 |                    |                |
| 5  |         | fika   |                 |                    |                |

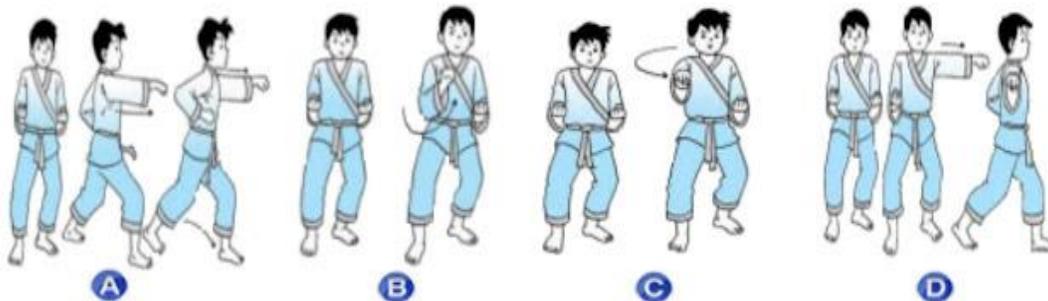
LAMPIRAN II

2. Lampiran pengetahuan

SOAL PILIHAN GANDA

1. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh tersebut... .
  - A. Pukulan
  - B. Elakan
  - C. Kuda-kuda
  - D. Tinju
2.
  1. Kuda-kuda depan
  2. kuda-kuda samping
  3. kuda-kuda maju
  4. kuda-kuda belakang
  5. kuda-kuda tengahDari pernyataan di atas mana gerakan dasar kuda-kuda dalam pencak silat... .
  - A. 1,2,3,4
  - B. 2,3,4,5
  - C. 3,4,5,1
  - D. 4,5,1,2
3. Serangan pencak silat yang menggunakan kaki umumnya disebut... .
  - A. pukulan
  - B. tendangan
  - C. sikuan
  - D. elakan
4. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan dari arah samping luar tubuh menuju kearah dalam tubuh, adalah pukulan...
  - A. Pukulan belakang
  - B. Pukulan lingkar
  - C. Pukulan depan
  - D. Pulukan bandul

Perhatikan Gambar dibawah ini untuk soal nomor 5-9!



5. Gambar A adalah contoh pukulan... .
- A. Samping
  - B. Depan
  - C. Sangkal
  - D. Lingkar
6. Pukulan yang memiliki dua sikap badan berbeda posisi tangan yang digunakan untuk menyerang sejajar dengan posisi kaki yang berada di depan (jab), dan pukulan depan dengan posisi tangan yang tidak sejajar dengan kaki depan, merupakan pukulan... .
- A. depan
  - B. samping
  - C. Bandul
  - D. Lingkar
7. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat merupakan jenis pukulan. . .
- A. Samping
  - B. Depan
  - C. Sangkal
  - D. Lingkar
8. Gambar yang merupakan penggambaran pukulan lingkar adalah... .
- A. Gambar A
  - B. Gambar B
  - C. Gambar C
  - D. Gambar D
9. Gambar D adalah contoh pukulan... .
- A. Samping
  - B. Depan
  - C. Bandul
  - D. Sangkal
10. Induk organisasi pencak silat Indonesia dinamakan .... .
- A. PHSI
  - B. Pesilat
  - C. PRSI
  - D. IPSI

#### KUNCI JAWABAN

- 1. C
- 2. D
- 3. B
- 4. B
- 5. B
- 6. A
- 7. D
- 8. C
- 9. A

10. D

Pedoman pengskoran

1. Pengskoran

Masing-masing soal terdiri:

Skor 1 : jika menjawab soal dengan benar

Skor 0 : jika menjawab soal tidak benar

Skor maksimum : 10

Skor perolehan siswa : SP

Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa :  $SM/SP \times 100 =$

LAMPIRAN III

Kompetensi Keterampilan

a. Teknik Penilaian

Tes Unjuk Kerja

b. Instrumen Penilaian

Petunjuk untuk guru

Tes psikomotor di lakukan dengan unjuk kerja, soal berupa penampilan teknik dasar. Cara pemberian skor pada kualitas teknik dengan menggunakan scala rating 1-4, artinya skor 1= teknik kurang benar, 2=teknik agak benar, 3= teknik benar dan 4= teknik sempurna

1. Buatlah rakaian gerakan sikap kuda-kuda dan serangan dengan pukulan dan tendangan

Praktikan teknik-teknik di bawah ini

| No | Gerakan yang di tampilkan                                | Skor Kualitas gerakan |   |   |   | Nilai |
|----|--|-----------------------|---|---|---|-------|
|    |  | 1                     | 2 | 3 | 4 |       |
| 1  | Rangkain sikap kuda-kuda dan serangan dalam pencak silat |                       |   |   |   |       |
| 2  |  |                       |   |   |   |       |

Sawahlunto, 06 DESEMBER 2021

Kepala SDN 12 Kubang Barat



**ZAINAL HAMID, S.Pd**

NIP.19700422 200312 1 001

Guru PJOK

**ARIS RAMON, S.Pd**

NIP.19830526 200604 1 002