

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	:VII/ TUJUH
Materi Pokok	:ATLETIK PENCAK SILAT
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan /ancang-ancang,tumpuan, kuda-kuda, menendang dalam pencak silat dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,tumpuan, kuda – kuda ,menendang dalam pencak silat dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,kuda-kuda, menendang pencak silat dengan benar.
4. Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,tumpuan, kuda-kuda, menendang pencak silat dengan baik dan benar
5. Menggunakan berbagai keterampilan awalan/ancang-ancang,tumpuan,kuda-kuda menendang pencak silat dalam bentuk perlombaan yang dimodifikasi .

### **B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

## . Pencak Silat



Pencak silat merupakan keterampilan dan ilmu mengenai pola gerak bertenaga yang efektif, indah, dan menyehatkan tubuh. Selain itu, setiap gerakan dijiwai budi pekerti luhur berdasarkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, dengan tujuan utama membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial. Dengan kata lain, pencak silat merupakan ilmu beladiri self defence atau martial art.

Untuk dapat melakukan pembelaan diri dari serangan lawan, Anda harus menguasai beberapa taktik dan strategi saat menghadapi lawan. Lalu, bagaimanakah strategi dan taktik, ataupun teknik dalam bela diri pencak silat? Perhatikan pelajaran yang terdapat dalam subbab ini.

### 1. Prinsip Pencak Silat

Pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang. Keberadaannya saat ini harus dilestarikan. Oleh karena itu, dalam beladiri pencak silat pun terkandung seni budaya para leluhur. Hal yang berkaitan dengan seni, antara lain unsur adat, tradisi, hingga filsafat.

Hal itu menjadi penyebab perbedaan gerakan silat antara suatu daerah dengan daerah lainnya di tanah air ini. Demikian pula dengan jenis musik yang mengiringi gerakan-gerakan silat yang seperti tarian lemah gemulai tersebut.

Selain itu, dalam pencak silat juga terkandung aspek olahraga. Sebagai salah satu cabang olahraga, pencak silat melangkah menjadi suatu jenis 'gerak-badan', senam atau jurus yang dapat dipertandingkan. Sebagai bela diri, pencak silat memang tumbuh berawal dari naluri manusia untuk melakukan pembelaan terhadap serangan fisik yang menghampirinya.

Seseorang yang menguasai pencak silat (pendekar) diharapkan mampu melindungi diri dari setiap serangan, atau bahkan bisa mendahului menyerang untuk menghindari 'kerusakan' yang lebih besar. Namun, segala upaya tersebut harus sejalan dengan prinsip-prinsip dan kode etik pencak silat.

Berikut prinsip-prinsip dan kode etik pencak silat:

a. Prinsip-Prinsip Bela Diri Pencak Silat

- 1) Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencela diri sendiri.
- 2) Tidak memancing keributan.
- 3) Pembelaan diri merupakan prinsip utama dalam pencak silat.
- 4) Tidak mencari musuh
- 5) Tidak pernah mundur apabila ada tantangan.

b. Kode Etik Seorang Pesilat

- 1) Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan harus menghindari perselisihan.
- 2) Harus menggunakan kepandaian silat untuk menolong semua orang.
- 3) Tidak boleh menonjolkan diri atau sombong, apalagi berlaku sewenang-wenang.

## **2. Strategi dan Taktik Pencak Silat**

Seorang pendekar harus mempunyai kemampuan mengatur siasat dan strategi bertempur. Sebagai pembinaan mental spiritual atau olah batin, lebih banyak ditujukan untuk membentuk sikap dan watak kepribadian. Faktor ajaran agama yang menyertai latihan pencak silat, biasanya berperan besar untuk mengembangkan fungsi ini.

a. Strategi Pencak Silat

Strategi dalam bela diri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

- 1) Siasat dijalankan sebelum pertandingan dimulai.
- 2) Kondisi, tempat, alat, asrama, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan pertandingan yang dihadapi.
- 3) Perang saraf dengan lawan yang akan dihadapi.
- 4) Observasi kekuatan dan kelemahan lawan.
- 5) Latihan untuk mengotomatiskan sistem, pola, serta tipe bertahan dan menyerang.
- 6) Pelatih lebih berperan daripada pesilat dalam pembentukan strategi.

b. Taktik Pencak Silat

Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik dalam pertandingan pencak silat dibedakan menjadi taktik menyerang dan taktik bertahan. Berikut uraian tentang keduanya.

### 1) Taktik Penyerangan

Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif.

Serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Seorang pesilat harus dapat membaca taktik lawannya, sehingga pesilat dapat dengan mudah menemukan titik kelemahan dari lawan. Olahraga beladiri pencak silat tidak selalu harus menggunakan tenaga yang besar. Namun dengan taktik yang cerdas dan dapat membaca gerak-gerik lawan, berbagai kemungkinan bisa diantisipasi lebih awal.

### 2) Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pembelaan sangat penting dalam pencak silat.

Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai teknik dasar yang satu ini. Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan.

Prinsip pembelaan harus dipupuk menjadi sikap pembelaan diri secara mental, jiwa, dan teknik. Taktik pembelaan pun mempunyai beberapa tingkatan. Tingkatan pembelaan terdiri atas pembelaan dasar, pembelaan lanjutan, dan pembelaan teknik. Teknik pembelaan harus sesuai dengan teknik menyerang dan bertahan.

## 3. Organisasi Pertandingan

Ketentuan gelanggang dan susunan pelaksanaan pertandingan pencak silat adalah sebagai berikut:

### a. Gelanggang Pertandingan

Gelanggang dapat di lantai atau di panggung dan dilapisi matras dengan tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul serta ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 9 × 9 meter. Berikut adalah ketentuan gelanggang pertandingan.

- 1) Bidang gelanggang berbentuk persegi (bujur sangkar) dengan ukuran 7 × 7 m.
- 2) Bidang laga berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang.
- 3) Batas gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selebar ke arah luar 5 cm dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang. Pada tengah-tengah bidang laga dibuat lingkaran dengan garis tengah 2 m selebar 5 cm sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
- 4) Lingkaran tersebut mempunyai tanda garis lurus pada garis tengah lingkaran selebar 5 cm, yang sejajar dengan sisi persegi dan berwarna kontras dengan permukaan gelanggang.
- 5) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut persegi yang erhadapan dan dibatasi oleh lingkaran bidang laga. Sudut yang berhadapan lainnya adalah sudut netral.

### **b. Perlengkapan Gelanggang**

Beberapa perlengkapan yang harus tersedia di dekat gelanggang pertandingan, antara lain sebagai berikut:

- 1) Ember, gelas, kain pel, dan kesed dari ijuk.
- 2) Jam pertandingan/game match.
- 3) Gong atau alat yang berfungsi sama.
- 4) Lampu babak atau tanda lain untuk menentukan ronde/ babak.
- 5) Lampu pemenang berwarna merah dan biru atau alat/kode lain untuk menentukan pemenang.
- 6) Perlengkapan lain-lain.
- 7) Formulir pertandingan.

### **c. Perlengkapan Pertandingan**

Berikut adalah perlengkapan yang disediakan oleh panitia pertandingan untuk digunakan oleh para pesilat saat bertanding. Perlengkapan tersebut berfungsi sebagai pelindung. Perlengkapan tersebut antara lain:

- 1) Pakaian pertandingan, pakaian pencak silat berwarna hitam
- 2) Pelindung badan (*body protector*)
- 3) Pelindung kemaluan
- 4) Pelaksana teknis pertandingan

Susunan pelaksanaan teknis pertandingan pencak silat, adalah sebagai berikut:

- 1) Ketua pelaksana yang dibantu oleh:
  - a) sekretaris pertandingan dan pembantu-pembantunya;
  - b) pengamat waktu dan pembantu-pembantunya;
  - c) pengatur babak;
  - d) pengatur gelanggang.
- 2) Tim dokter pertandingan dan tim kesehatan
- 3) Dewan wasit juri
- 4) Dewan hakim. Dewan hakim merupakan badan panitia yang mempunyai keputusan tertinggi jika terjadi masalah pada suatu pertandingan.