

## RPP SIMULASI MENGAJAR CGP 2021

(Daring)

**Sekolah** : SD Swasta Dharma Patra  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : 4/1 (Ganjil)  
**Materi** : Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat  
**Alokasi Waktu** : 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran yang menggunakan pendekatan *Sainstifik* dan *Model problem Basic Learning* diharapkan siswa mampu :

- Setelah mengamati, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat dengan benar.
- Setelah berdiskusi, diharapkan peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>➤ <b>Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. <b>(Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).</b></li><li>Kelas dilanjutkan dengan menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</li><li>Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</li></ol> <p>➤ <b>Apersepsi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya.</li></ol> <p>➤ <b>Motivasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</li><li>Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</li></ol>	3 Menit

<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<p><i>Menyajikan informasi (sintak kooperatif learning)</i></p> <p><b>A. Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diminta untuk mengamati video materi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat.</li> <li>• Siswa diminta mengamati media gambar gerakan Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat dalam bentuk media cetak/print out.</li> </ul> <p><b>B. Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diberikan kesempatan bertanya kepada guru, dan saling bertanya kepada temannya tentang Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat yang belum jelas akan ditambahkan penjelasannya oleh guru. (Critical Thinking and Problem Solving)</li> </ul> <p><b>C. Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengajukan berbagai pertanyaan terkait materi, gambar dan peragaan yang telah ditampilkan dan yang telah diamati oleh siswa.</li> </ul> <p><b>D. Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temannya.</li> <li>• Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)</li> </ul>	<p><b>5 Menit</b></p>
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan refleksi tentang kegiatan yang dilakukan.</li> <li>• Guru Memberikan tugas terkait materi yang telah disampaikan hari ini</li> <li>• Guru memberikan motivasi tentang pembelajaran hari ini</li> <li>• Menginformasikan kepada peserta didik untuk menyiapkan diri dalam praktik dipertemuan berikutnya tentang materi pencak silat.</li> <li>• Guru menutup pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam. (Religius)</li> </ul>	<p><b>2 Menit</b></p>



*b. Jurnal penilaian sikap Sosial*

No	Hari/Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					

## 2. Penilaian pengetahuan

Soal Tes Tulisan

### Evaluasi Pengetahuan

*A. Pilihlah jawaban yang benar!*

- Nanda berdiri tegak dan kedua kaki rapat. Kedua tangannya mengepal di samping pinggang. Dalam pencak silat, gerakan yang dilakukan Nanda dinamakan sikap . . . .
    - tegak
    - jongkok
    - pasang
    - simpuh
  - Sasaran dalam melakukan gerakan, baik saat pembelaan maupun serangan disebut . . . .
    - gerakan
    - arah
    - langkah
    - pukulan
  - Liana melakukan perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Tindakan yang dilakukan Liana dinamakan . . . .
    - loncatan
    - geseran
    - langkah
    - lompatan
3. dan seterusnya.....

### Kunci jawaban:

No	Kunci Jawaban
1	C
2	B
3	C
4	....
5	....

### 3. Penilaian Keterampilan

- 1) Keterampilan variasi gerak lokomotor pada pola langkah.
- 2) Keterampilan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat.

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam pola langkah 1. Pola langkah lurus 2. Pola langkah segi empat 3. Pola langkah bentuk U 4. Pola langkah zig-zag 5. Pola langkah bentuk S 6. Pola langkah segi tiga 7. Pola langkah segi empat				
2.	Keterampilan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat 1. Melakukan sikap kuda-kuda 2. Melakukan pukulan 3. Melakukan tendangan 4. Melakukan elakan 5. Melakukan tangkisan				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

#### Penskoran No. 1:

- Skor 4, jika melakukan 6-7 pola langkah.
- Skor 3, jika melakukan 4-5 pola langkah.
- Skor 2, jika melakukan 2-3 pola langkah.
- Skor 1, jika melakukan 1 pola langkah.

#### Penskoran no. 2:

- Skor 4, jika melakukan 4-5 gerakan
- Skor 3, jika melakukan 3 gerakan.
- Skor 2, jika melakukan 2 gerakan.
- Skor 1, jika melakukan 1 gerakan.

Skor maksimum:  $2 \times 4 = 8$

### Lembar Kerja Peserta Didik siswa (LKPD)

Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam seni bela diri (pencak silat). Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut:

**Nama Peserta Didik** :  
**Kelas/Nomor Presensi** :  
**Materi Pokok** :  
**Tanggal** :

No	Aspek Pengetahuan	Ya	Tidak
1	Mampu menjelaskan arah dan pola langkah dalam pencak silat.		
2	Mampu menjelaskan sikap pasang dalam pencak silat.		
3	Mampu menjelaskan sikap kuda-kuda dalam pencak silat.		
4	Mampu menjelaskan gerak dasar pukulan dalam pencak silat.		
5	Mampu menjelaskan gerak dasar tendangan dalam pencak silat.		
6	Mampu menjelaskan gerak dasar elakan dalam pencak silat.		
7	Mampu menjelaskan gerak dasar tangkisan dalam pencak silat.		

No	Aspek Keterampilan	Ya	Tidak
8	Mampu menyajikan hasil diskusi mengenai arah dan pola langkah dalam pencak silat.		
9	Mampu mempraktikkan sikap pasang dalam pencak silat.		
10	Mampu mempraktikkan sikap kuda-kuda dalam pencak silat.		
11	Mampu mempraktikkan gerak dasar pukulan dalam pencak silat.		
12	Mampu mempraktikkan gerak dasar tendangan dalam pencak silat.		
13	Mampu mempraktikkan gerak dasar elakan dalam pencak silat.		
14	Mampu mempraktikkan gerak dasar tangkisan dalam pencak silat.		

Rantau, 02 Januari 2022

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru PJOK

Safuadi, S.Pd.I

Salman, S.Pd