

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Pelem 2 Ngawi
 Kelas / Semester : 4 /1
 Muatan Terpadu : PJOK (3.4, 4.4)
 Pelajaran : Bela Diri
 Sub Pelajaran : Kombinasi Sikap Kaki dan Serangan dengan Tangan
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan kombinasi Sikap Kaki dan serangan dengan tangan pencak silat secara tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah kombinasi Sikap Kaki dan serangan dengan tangan pencak silat dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai pengenalan bela diri silat, guru harus mempelajari teknik gerakan silat setahap demi setahap sampai mahir. 2. Guru melakukan gerak pertama yaitu gerak langkah ke depan dengan kuda-kuda depan disertai tangkisan atas dan pukulan depan dan siswa mengikuti. <div style="text-align: center;">  </div> 3. Guru berkeliling untuk mengecek posisi kaki siswa 4. Guru meneriakkan "hitungan" setiap memulai atau mengganti gerakan. 5. Gerakan 1 diulang beberapa kali agar siswa mahir. Guru meminta satu anak untuk melakukan gerakan dan diikuti anak yang lain. 6. Guru melakukan gerakan kedua yaitu gerak langkah ke belakang dengan disertai tangkisan bawah. Siswa mengikuti. <div style="text-align: center;">  </div> 7. Guru melakukan kegiatan sama seperti di atas. Melatih beberapa kali gerakan. 8. Guru melanjutkan gerakan ketiga yaitu gerakan langkah ke samping disertai tangkisan atas samping dan pukulan depan. <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> 9. Berikutnya guru mempraktikkan gerakan keempat yaitu gerakan langkah serong atau disebut slewah ke depan disertai tangkisan atas samping dan pukulan depan. 	65 menit

	 <p>10. Langkah terakhir adalah gerakan serong ke belakang disertai tangkisan atas samping.</p> <p>11. Bersama-sama, siswa kemudian berlatih gerakan satu demi satu, dua gerakan sekaligus, tiga gerakan dan akhirnya seluruh gerakan dipraktikkan. (Collaboration, Creativity)</p> <p>12. Siswa diminta berlatih sendiri sambil mengingat gerakan. (Mandiri)</p> <p>13. Guru mencatat langkah yang telah dipraktikkan oleh beberapa siswa melalui catatan anekdot.</p>	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Setelah selesai praktik, guru kemudian mengajak siswa melakukan refleksi tentang gerakan yang telah mereka praktikkan di dalam kelas. 3. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

A. Gerak Langkah Kaki

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Sikap pasang kuda-kuda	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak memenuhi semua kriteria

B. Gerak tangan

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Tangkisan atas	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak memenuhi semua kriteria
Tangkisan bawah	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak memenuhi semua kriteria

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. Video/slide/gambar bela diri

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., .. 20..
Guru PJOK Kelas IV

SUYONO, S.Pd.
NIP. 19630505 198504 1 004

PUJIANI RETNO MASRIFAH CAHYANTI, S.Pd.