



**SMP NEGERI 250 JAKARTA**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**Dwi Prasetyo Adi**



[p250pjok.blogspot.com](http://p250pjok.blogspot.com)

[pjok\\_js2](https://www.youtube.com/channel/UCpjkjs2)

[pjoksmpn250@gmail.com](mailto:pjoksmpn250@gmail.com)

New Normal Life

Stay Alert

Social Distancing

<b>Nama Guru</b>	Dwi Prasetyo Adi		<b>Tahun Pelajaran</b>	2020/2021																									
<b>Aspek</b>	Bela diri		<b>Kelas/semester</b>	VII - 1																									
<b>Materi</b>	Pencak silat		<b>Bulan/Minggu ke-</b>	September																									
<b>Waktu</b>	3 x Pertemuan		<b>Pertemuan ke-</b>	1 dari 3																									
<b>KD Pengetahuan</b>	3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri**)		<b>KD Keterampilan</b>	4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri**)																									
<b>A. Tujuan Pembelajaran</b>																													
Melalui kelas online (google classroom) setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik pencak silat (kuda-kuda, pukulan dan tangkisan) secara individual atau berpasangan dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:																													
<b>IPK Pengetahuan</b>	Pertemuan 1. 1. Dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik pencak silat ( <i>kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</i> ) secara individual atau berpasangan. 2. Dapat menjelaskan gerak spesifik pencak silat ( <i>kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</i> ) secara individual atau berpasangan 3. Dapat menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat ( <i>kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</i> ) secara individual atau berpasangan		<b>IPK Keterampilan</b>	Pertemuan 1. 1. Dapat melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat ( <i>kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</i> ) secara individual atau berpasangan 2. Dapat melakukan rangkaian jurus 1-2 silat nusantara secara individual, berpasangan atau berkelompok																									
<b>B. Materi</b>		<b>Metode</b>	Model : Pembelajaran Jarak Jauh (whatsapp) Metode : Diskusi dan penugasan																										
Pertemuan kesatu a. Gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat b. Gerak spesifik pukulan. c. Gerak spesifik tangkisan		<b>Alat/bahan</b>	Hand Phone/ rubrik tugas																										
		<b>Sumber</b>	Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/MTs Kelas VII; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.																										
<b>C. Kegiatan Pembelajaran</b>																													
Pertemuan ke-1 ( <i>melalui whatsapp</i> )																													
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ketua kelas memasukkan guru ke dalam grup WA kelas nya.</li> <li>Guru mengucapkan salam dan menanyakan kesehatan siswanya</li> </ul>			5																									
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengirimkan lembar aktivitas siswa (LAS) dan atau task card dan video pembelajaran</li> <li>Peserta didik membaca buku paket pelajaran terkait pengetahuan beladiri pencak silat. (materi 1 hal 163-165 dan 170)</li> <li>Peserta didik mengamati tayangan video tentang cara melakukan gerak spesifik pencak silat (<i>kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</i>) (video 1)</li> <li>Peserta didik menuliskan 3 pertanyaan dan jawabannya dibuku tulis PJOK terkait dengan materi yang telah dibacanya atau dilihatnya dalam upaya mengembangkan sikap kritis peserta didik terhadap materi yang dipelajarinya.</li> <li>Peserta didik mencoba melakukan latihan berbagai macam (<i>kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</i>) dalam olahraga beladiri seperti gambar dalam buku paket dan menghafalkan nama dan gerakkannya.</li> <li>Berdasar hasil latihan, peserta didik menuliskan kesimpulan di buku tulis PJOK nya tentang cara melakukan berbagai macam (<i>kuda-kuda, pukulan dan tangkisan</i>) dalam olahraga beladiri dengan teknik yang benar.</li> </ul>			10 5 10 30																									
Tagihan 1	Buatlah tugas mu di buku PJOK dan lengkapi table berikut ini: <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:30%;">Jelaskan pengertian, kaidah kuda2, pukulan dan tangkisan dari pencak silat</td> <td colspan="4">.....</td> </tr> <tr> <td>Gerak spesifik/ Teknik dasar</td> <td>Sikap Awal</td> <td>Sikap Pelaksanaan</td> <td>Sikap Akhir</td> <td>Kemampuan saya</td> </tr> <tr> <td>Kuda-kuda tengah</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>Bisa</td> </tr> <tr> <td>Pukulan sanggah</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>Belum</td> </tr> <tr> <td>Tangkisan atas luar</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>silahkan checklist</td> </tr> </table>			Jelaskan pengertian, kaidah kuda2, pukulan dan tangkisan dari pencak silat	.....				Gerak spesifik/ Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya	Kuda-kuda tengah	.....	.....	.....	Bisa	Pukulan sanggah	.....	.....	.....	Belum	Tangkisan atas luar	.....	.....	.....	silahkan checklist	
Jelaskan pengertian, kaidah kuda2, pukulan dan tangkisan dari pencak silat	.....																												
Gerak spesifik/ Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya																									
Kuda-kuda tengah	.....	.....	.....	Bisa																									
Pukulan sanggah	.....	.....	.....	Belum																									
Tangkisan atas luar	.....	.....	.....	silahkan checklist																									
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melalui whatsapp grup siswa guru melakukan refleksi terhadap jalannya pembelajaran ini serta memberikan tugas kepada peserta didik terkait dengan materi untuk pertemuan berikutnya.</li> </ul> <p align="center"><i>Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home Mari kita berdoa, doakan juga agar wabah ini cepat berlalu. aamiin Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya. Salam olahraga</i></p>			5																									
<b>D. Penilaian</b>																													
<b>Ranah</b>	<b>Teknik</b>	<b>Bentuk</b>	<b>Instrumen</b>																										
Sikap	Observasi	Jurnal	Lembar Jurnal sikap																										
Pengetahuan	Tertulis	Penugasan	Tagihan 1																										
Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan	Pada pertemuan 3																										
Memeriksa/menyetujui: Plt. Kepala SMPN 250 Jakarta			Jakarta , Juli 2020. Guru PJOK																										
Drs. Setiabudi, M.Pd, M.Si. NIP. 196310301993031003			Dwi PA NIP. 196903291998021002																										