



**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/UCpjk0js2)

[pjoksmprn250@gmail.com](mailto:pjoksmprn250@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>	2 dari 3																				
<b>KD Pengetahuan</b>		<b>KD Keterampilan</b>																					
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri**)		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 ( <i>tendangan, elakan</i> ) secara individual atau berpasangan dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:																							
<b>Pengetahuan</b>		<b>Ketrampilan</b>																					
Pertemuan 1. 1. Melalui bimbingan guru, peserta didik menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pencak silat dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik. 2. Dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik pencak silat ( <i>tendangan, elakan</i> ) secara individual atau berpasangan. 3. Dapat menjelaskan gerak spesifik pencak silat ( <i>tendangan, elakan</i> ) secara individual atau berpasangan 4. Dapat menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat ( <i>tendangan, elakan</i> ) secara individual atau berpasangan		Pertemuan 1. 1. Dapat melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat ( <i>tendangan, elakan</i> ) secara individual atau berpasangan 2. Dapat melakukan rangkaian jurus 1-2 silat nusantara secara individual, berpasangan atau berkelompok																					
<b>B. Materi</b>																							
Pertemuan kesatu a. Gerak spesifik tendangan dalam pencak silat secara individual, berpasangan b. Gerak spesifik elakan dalam pencak silat secara individual, berpasangan c. Rangkaian jurus 1-2 jurus silat nusantara. d. Peraturan pertandingan dalam pencak silat																							
<b>Metode</b>		<b>Alat/bahan</b>																					
Model : Pembelajaran Jarak Jauh Metode : Online class dan latihan Terbimbing (google classroom)		a. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak spesifik pencak silat ( <i>tendangan, elakan</i> ) Rangkaian jurus 1-2 jurus silat nusantara). b. Gambar gerak spesifik pencak silat ( <i>tendangan, elakan</i> ). c. Video pembelajaran gerak spesifik pencak silat dan Rangkaian jurus 1-2 jurus silat nusantara.																					
		<b>Sumber</b>																					
		Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, Jakarta: PT. Yudhistira, 2016. Hal. 169 dan 173																					
<b>C. Kegiatan Pembelajaran (melalui google classroom)</b>			<b>Pertemuan ke 4</b>																				
<b>Pendahuluan</b>	Ketua kelas memasukkan guru ke dalam grup WA kelas nya. Guru mengucapkan salam dan menanyakan kesehatan siswanya																						
<b>Kegiatan Inti</b>	<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 (<i>tendangan, elakan</i>) (materi 1 hal. 169 dan 173)</li> <li>Peserta didik mengamati tayangan video tentang cara melakukan gerak spesifik pencak silat (<i>tendangan, elakan</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>tendangan, elakan</i>) dalam olahraga beladiri seperti gambar dalam buku paket dan menghapalkan nama dan gerakkannya.</li> <li>Berdasar hasil latihan, peserta didik menuliskan kesimpulan di buku tulis PJOK nya tentang cara melakukan berbagai macam (<i>tendangan, elakan</i>) dalam olahraga beladiri dengan teknik yang benar.</li> </ul>																						
<b>Tagihan 4</b>	Buatlah tugas mu seperti table berikut ini: <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Gerak spesifik/ Teknik dasar</th> <th rowspan="2">Sikap Awal</th> <th rowspan="2">Sikap Pelaksanaan</th> <th rowspan="2">Sikap Akhir</th> <th colspan="2">Kemampuan saya</th> </tr> <tr> <th>Bisa</th> <th>Belum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tendangan depan lurus</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>silahkan</td> </tr> <tr> <td>Elakan samping kanan</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>checklist</td> </tr> </tbody> </table>			Gerak spesifik/ Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya		Bisa	Belum	Tendangan depan lurus					silahkan	Elakan samping kanan					checklist
Gerak spesifik/ Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir					Kemampuan saya															
				Bisa	Belum																		
Tendangan depan lurus					silahkan																		
Elakan samping kanan					checklist																		
<b>Penutup</b>	Melalui whatsapp grup siswa guru melakukan refleksi terhadap jalannya pembelajaran ini serta memberikan tugas kepada peserta didik terkait dengan materi untuk pertemuan berikutnya.																						
<p><i>Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home</i>  <i>Mari kita berdoa, semoga Tuhan selalu meberikan kesehatan kepada kita semua</i>  <i>Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya.</i>  <i>Salam olahraga</i></p>																							
<b>D. Penilaian</b>																							
	<b>Ranah/Jenis</b>	<b>Teknik</b>	<b>Bentuk</b>	<b>Instrumen/alat</b>																			
	Sikap	Sikap	Observasi	Jurnal																			
	Pengetahuan	Pengetahuan	Tertulis	Penugasan																			
	Keterampilan	Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan																			
Memeriksa dan Menyetujui PIt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta  Drs. Setiabudi, M.Pd. M.Si. NIP. 1963103119931003			Jakarta , 20 Juli 2020. Guru Mata Pelajaran  Dwi PA NIP. 196903291998021002																				