



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



p250pjok.blogspot.com

[pjok_js2](https://www.youtube.com/channel/UCp250pjok)

pjoksmpn250@gmail.com

New Normal Life

Stay Alert

Social Distancing

Nama Guru	Dwi Prasetyo Adi		Tahun Pelajaran	2020/2021																						
Aspek	Bela diri		Kelas/semester	VII - 1																						
Materi	Pencak silat		Bulan/Minggu ke-	September																						
Waktu	3 x Pertemuan		Pertemuan ke-	3 dari 3																						
KD Pengetahuan			KD Keterampilan																							
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri**)			4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri**)																							
A. Tujuan Pembelajaran																										
Melalui kelas online (google classroom) setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik pencak silat (<i>kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan</i>) secara individual atau berpasangan dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:																										
Pengetahuan			Ketrampilan																							
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>kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan</i>) secara individual atau berpasangan. 3. Dapat menjelaskan gerak spesifik pencak silat (<i>kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan</i>) secara individual atau berpasangan 4. Dapat menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat (<i>kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan</i>) secara individual atau berpasangan			Pertemuan 1. 1. Dapat melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat (<i>kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan</i>) secara individual atau berpasangan 2. Dapat melakukan rangkaian jurus 1-2 silat nusantara secara individual, berpasangan atau berkelompok																							
B. Materi																										
Pertemuan ketiga <i>PH.2 pengetahuan secara online dengan link: https://bit.ly/PH2_pencaksilat_kls7</i> <i>Buat video dengan durasi maksimal 2 mnt, tentang teknik dasar pencak silat (2kuda-kuda, 2pukulan, 2tangkisan, 2tendangan) dan rangkaian jurus 1-2 jurus silat nusantara)</i>																										
Metode		Alat/bahan		Sumber																						
Model : Pembelajaran Jarak Jauh (whatsapp) Metode : Diskusi dan penugasan		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. Vidio pembelajaran gerak spesifik pencak silat dan Rangkaian jurus 1-2 jurus silat nusantara.		Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, Jakarta: PT. Yudhistira, 2016. Hal. 169 dan 173																						
C. Kegiatan Pembelajaran (melalui google classroom)				Pertemuan ke 4																						
Pendahuluan	1. Ketua kelas memasukkan guru ke dalam grup WA kelas nya. 2. Guru mengucapkan salam dan menanyakan kesehatan siswanya dan berdoa																									
Kegiatan Inti	3. Guru mengirimkan lembar aktivitas siswa (LAS) dan atau task card dan video pembelajaran 4. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini 5. Bacalah materi yang tersedia (materi 3) tentang tata cara pelaksanaan tes 6. Simaklah video tentang <i>cara membuat video</i> tugas gerak (video 3) 7. Silahkan kalian lakukan tes pengetahuan sendiri dan jujur, kemudian buatlah video dengan bantuan adik/kakak/temanmu dengan tetap memperhatikan protap kesehatan selama masa PSBB ini a. <i>Lakukan PH.2 pengetahuan secara online dengan link: https://bit.ly/PH2_pencaksilat_kls7</i> b. <i>Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan stretching</i> c. <i>Buatlah video dengan durasi maksimal 2 mnt, tentang teknik dasar pencak silat (2kuda-kuda, 2pukulan, 2tangkisan, 2tendangan) dan rangkaian jurus 1-2 jurus silat nusantara)</i> 8. Setelah selesai kirimkan paling lambat hari setelah hari ini.																									
Tagihan 4	Tagihanmu pada KD ini: <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Gerak spesifik/ Teknik dasar</th> <th rowspan="2">uraian</th> <th colspan="2">Sdh terkirim</th> </tr> <tr> <th>sudah</th> <th>Belum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tagihan 1</td> <td>Tugas Mengisi table pada pertemuan 1</td> <td></td> <td>silahkan</td> </tr> <tr> <td>Tagihan 2</td> <td>Tugas Mengisi table pada pertemuan 2</td> <td></td> <td>cheklist</td> </tr> <tr> <td>PH2 pengetahuan</td> <td>Online dengan google form</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>PH2 ketrampilan</td> <td>Membuat video gerakan mu saat melakukan: 2 kuda-kuda, 2 pukulan, 2 tangkisan, 2 tendangan, rangkaian gerak jurus 1 dan 2</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Gerak spesifik/ Teknik dasar	uraian	Sdh terkirim		sudah	Belum	Tagihan 1	Tugas Mengisi table pada pertemuan 1		silahkan	Tagihan 2	Tugas Mengisi table pada pertemuan 2		cheklist	PH2 pengetahuan	Online dengan google form			PH2 ketrampilan	Membuat video gerakan mu saat melakukan: 2 kuda-kuda, 2 pukulan, 2 tangkisan, 2 tendangan, rangkaian gerak jurus 1 dan 2		
Gerak spesifik/ Teknik dasar	uraian	Sdh terkirim																								
		sudah	Belum																							
Tagihan 1	Tugas Mengisi table pada pertemuan 1		silahkan																							
Tagihan 2	Tugas Mengisi table pada pertemuan 2		cheklist																							
PH2 pengetahuan	Online dengan google form																									
PH2 ketrampilan	Membuat video gerakan mu saat melakukan: 2 kuda-kuda, 2 pukulan, 2 tangkisan, 2 tendangan, rangkaian gerak jurus 1 dan 2																									
Penutup	9. Melalui whatsapp grup siswa guru melakukan refleksi terhadap jalannya pembelajaran ini serta memberikan tugas kepada peserta didik terkait dengan materi untuk pertemuan berikutnya.																									
<i>Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home</i> <i>Mari kita berdoa, semoga Tuhan selalu memberikan kesehatan kepada kita semua</i> <i>Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya.</i> <i>Salam olahraga</i>																										
D. Penilaian																										
	Ranah/Jenis	Teknik	Bentuk	Instrumen/alat																						
	Sikap	Sikap	Observasi	Jurnal																						
	Pengetahuan	Pengetahuan	Tertulis	Penugasan																						
	Ketrampilan	Ketrampilan	Unjuk kerja	Membuat video																						

Memeriksa dan Menyetujui
Plt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta, 20 Juli 2020.
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd. M.Si.
NIP. 1963103119931003

Dwi PA
NIP. 196903291998021002

Lampiran 1
Penilaian pengetahuan

1. Kompetensi Pengetahuan
- Teknik Penilaian : tertulis
 - Bentuk : penugasan dan pilihan ganda
 - Instrumen Penilaian : Daftar Tagihan 1 dan 2
 - Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik	Contoh Instrumen
<ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dengan berbagai posisi aktivitas beladiri pencak silat. Menjelaskan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dengan berbagai posisi aktivitas beladiri pencak silat. Menjelaskan cara menerapkan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dengan berbagai posisi aktivitas beladiri pencak silat. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dengan berbagai posisi aktivitas beladiri pencak silat. 	Tes tertulis	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian dan manfaat olahraga bela diri Sebutkan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda dengan berbagai posisi. Sebutkan berbagai gerak spesifik pukulan dengan berbagai posisi. Jelaskan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda dengan berbagai posisi. Jelaskan berbagai gerak spesifik pukulan dengan berbagai posisi. Jelaskan cara menerapkan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda dengan berbagai posisi. Jelaskan cara menerapkan berbagai gerak spesifik pukulan dengan berbagai posisi. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda dengan berbagai posisi. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik pukulan dengan berbagai posisi.

Kisi-kisi Tes Tulis

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Beladiri Pencak Silat
 Alokasi Waktu : 20 menit

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk soal	Jmh soal
1.	Memahami gerak spesifik seni beladiri**)	Gerak spesifik: sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dengan berbagai posisi aktivitas beladiri pencak silat.	<ol style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan pengertian dan manfaat pencak silat Dapat Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda dan pola langkah. Dapat Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik pukulan dan tangkisan. Dapat Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik tendangan dan elakan/hindaran. Dapat Menjelaskan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda dan pola langkah. Dapat Menjelaskan berbagai gerak spesifik pukulan dan tangkisan. Dapat Menjelaskan berbagai gerak spesifik tendangan dan elakan/hindaran. Dapat Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik sikap kuda-kuda dan pola langkah. Dapat Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik pukulan dan tangkisan. Dapat Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik tendangan dan elakan/hindaran. 	PG PG PG PG PG PG PG PG PG PG	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

Lampiran 2
Penilaian Keterampilan

2. Penilaian Kompetensi Keterampilan
- Teknik penilaian : Tes Praktik
 - Bentuk : penugasan
 - Instrumen Penilaian : Lembar observasi gerak spesifik (sikap kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan) dan rangkaian jurus 1-2 silat nusantara dalam aktivitas beladiri pencak silat.
 - Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Dapat Melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat (kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan) secara individual atau berpasangan.	Tes Praktik	Buatlah video saat kamu melakukan gerak 2 macam kuda2, 2 macam pukulan, 2 macam tangkisan, 2 macam tendangan
2. Dapat Melakukan gerak spesifik pencak silat jurus 1-2 silat nusantara secara berpasangan dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.	Tes Praktik	Lakukan gerak rangkai jurus 1-2 silat nusantara.

Kisi-kisi Penilaian Kinerja

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Beladiri Pencak Silat
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri**)	Gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dengan berbagai posisi aktivitas beladiri pencak silat.	Melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat (kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat) secara individual, berpasangan atau berkelompok.	Praktik/ kinerja
2.			Melakukan berbagai gerak spesifik pencak silat dalam bentuk pertandingan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.	Praktik/ kinerja

Contoh Tes Kinerja :

1. Tes Kinerja Aktivitas Beladiri Pencak Silat

Buatlah video durasi maksimal 2 menit kamu sedang melakukan gerak spesifik sikap kuda-kuda 2, , pukulan 2, tangkisan 2, tendangan 2 dalam pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses)

Guru akan berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, dengan melihat video yang kalian kirim.

a. Rubrik Penilaian Keterampilan proses Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai akhir
Penilaian Proses				skoor
Gerakan yang di nilai	Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)	Nilai akhir ; Jumlah skor / 8
Kuda-kuda 1				
Kuda-kuda 2				
Pukulan 1				
Pukulan 2				
Tangkisan 1				
Tangkisan 2				
Tendangan 1				
Tendangan 2				

b. Pedoman penskoran (contoh)

1) Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- (b) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki
- (c) sikap kuda-kuda berdiri tegak

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- (2) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada
- (3) posisi badan condong ke belakang
- (4) pandangan mata tertuju ke depan

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda
- (2) pandangan tetap tertuju ke depan
- (3) badan tetap condong ke belakang

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 100

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/8

b. Rubrik Penilaian Keterampilan produk

Buatlah video saat kamu melakukan rangkaian jurus 1 dan 2 silat nusantara, boleh dengan bantuan pasangan. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik (produk) rangkaian jurus 1 dan 2 yang dilakukan siswa.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak pencak silat (produk)

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak pencak silat yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan gerak rangkaian jurus 1 dan 2 dengan cara (urutan dalam video mu):

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri saling berhadapan.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan keterampilan rangkaian gerak jurus 1 dan 2 pencak silat.
- (3) guru menilai gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Penskoran
1.	Gerakan ke-1 dilakukan dengan sempurna posisi tangan, kaki, sikap badan dan pandangan	20
2.	Gerakan ke-2 dilakukan dengan sempurna posisi tangan, kaki, sikap badan dan pandangan	20
3.	Gerakan ke-3 dilakukan dengan sempurna posisi tangan, kaki, sikap badan dan pandangan	20
4.	Gerakan ke-4 dilakukan dengan sempurna posisi tangan, kaki, sikap badan dan pandangan	20
5.	Menampilkan semangat dan bertenga saat melakukan gerakan	20
Jumlah Skor Maksimal		100

c. Penilaian produk gerak spesifik rangkaian jurus 1 dan 2

Pengolahan skor **keterampilan proses** dan skor **keterampilan produk** gerak spesifik menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak spesifik, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak)

Memeriksa dan Menyetujui
Plt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta, 20 Juli 2020.
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd, M.Si.
NIP. 1963103119931003

Dwi PA
NIP. 196903291998021002