

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Majalengka
Kelas / Semester : VII / I
Tema : Bela Diri Pencak Silat
Sub Tema : Rangkaian Gerak Spesifik (Kuda-kuda, Tangkisan depan, Pukulan depan, dan Tendangan Depan)
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 3x30 menit (Real Time) Untuk Praktik PSP (10 s.d 30 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu mempraktikkan rangkaian gerak spesifik pencak silat, yaitu:
 - a. Kuda-kuda
 - b. Tangkisan samping
 - c. Pukulan depan
 - d. Tendangan depan

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan
 - a. Guru memberi salam, membariskan siswa tiga bersap, presensi siswa dan berdo'a
 - b. Menjelaskan materi *Gerak Spesifik bela diri pencak silat* yang telah dipelajari sebelumnya dan menghubungkan dengan materi yang akan dipelajari oleh siswa.
 - c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran ,
 - d. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis).
2. Kegiatan Inti
 - a. Peserta didik menyimak informasi materi pertemuan pertama tentang aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat (kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan).
 - b. Peserta didik mengulang mempraktikkan bagian-bagian gerak spesifik beladiri pencak silat (kuda-kuda, tangkisan, pukulan, dan tendangan).
 - c. Peserta didik menyimak peragaan rangkaian gerak spesifik kuda-kuda dan tangkisan, selanjutnya peserta didik mempraktikkannya.
 - d. Peserta didik menyimak peragaan rangkaian gerak spesifik kuda-kuda, tangkisan, dan pukulan, selanjutnya peserta didik mempraktikkannya.
 - e. Peserta didik menyimak peragaan rangkaian gerak spesifik kuda-kuda, tangkisan, dan pukulan, selanjutnya peserta didik mempraktikkannya
 - f. Peserta didik menyimak peragaan rangkaian gerak spesifik kuda-kuda, tangkisan, pukulan dan tendangan, selanjutnya peserta didik mempraktikkannya.
 - g. Peserta didik berlatih rangkaian gerak spesifik kuda-kuda, tangkisan, pukulan dan tendangan secara berkelompok.
 - h. Peserta didik berdasarkan berkelompoknya masing-masing menampilkan rangkain gerak spesifik (kuda-kuda, tangkisan, pukulan dan tendangan) secara bergantian.
 - i. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses pembelajaran..
3. Kegiatan Penutup
 - a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
 - b. Peserta didik melakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Asesmen:						
a. Sikap : Observasi.						
b. Keterampilan : Tes praktik						
Tagihan 1/MG 1 (Kuda-kuda, Tangkisan, Pukulan, dan tendangan).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir