

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RPP**

**PENCAK SILAT
Sekolah Menengah Atas
Kelas XI Semester Gasal**



Oleh:

**DEWI ROROWULAN, S.Pd
NIM : 19030222011177**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
TAHUN 2019**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 6 Surakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan
 Kelas/ Semester : XI / GASAL
 Program : MIPA
 Materi Pokok : Pencak Silat
 Sub Materi : Sikap Kuda-kuda, Pukulan dan tangkisan
 Alokasi waktu : 1 X 3 JP (3 X 45 menit)

A. Kompetensi Inti (KI) :

- KI 1 **Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan**
 KI 2 **mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
 KI 3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
 KI 4 Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.4. Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	3.4.1. Menganalisis sikap kuda-kuda aktivitas beladiri pencak silat
	3.4.2. Menganalisis variasi pukulan aktivitas beladiri pencak silat
	3.4.3. Menganalisis variasi tangkisan aktivitas beladiri pencak silat
	3.4.4. Menganalisis kesalahan-kesalahan pada gerakan sikap kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dalam pencak silat
4.4. Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	4.4.1. Mempraktikkan sikap kuda-kuda aktivitas beladiri pencak silat
	4.4.2. Mempraktikkan variasi pukulan aktivitas beladiri pencak silat
	4.4.3. Mempraktikkan variasi tangkisan aktivitas beladiri pencak silat
	4.4.4. Mempraktikkan rangkaian gerakan kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dalam pencak silat

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menunjukkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional.
3. Menganalisis sikap kuda-kuda aktivitas beladiri pencak silat.
4. Menganalisis variasi pukulan aktivitas beladiri pencak silat.
5. Menganalisis variasi tangkisan aktivitas beladiri pencak silat.
6. Menganalisis kesalahan-kesalahan pada gerakan sikap kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dalam pencak silat.
7. Mempraktikkan sikap kuda-kuda aktivitas beladiri pencak silat
8. Mempraktikkan variasi pukulan aktivitas beladiri pencak silat
9. Mempraktikkan variasi tangkisan aktivitas beladiri pencak silat
10. Mempraktikkan rangkaian gerakan kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dalam pencak silat

Fokus penguatan karakter : Percaya Diri, Kedisiplinan, Kejujuran, Tanggung Jawab.

C. Materi Pembelajaran

1. Materi pembelajaran reguler:
 - a. Keterampilan gerakan kuda-kuda.
 - 1) Kuda-kuda depan
 - 2) Kuda-kuda belakang
 - 3) Kuda-kuda tengah
 - 4) Kuda-kuda samping
 - 5) Kuda-kuda silang belakang
 - b. Keterampilan variasi gerakan pukulan.
 - 1) Pukulan lurus
 - 2) Pukulan bandul
 - 3) Pukulan melingkar
 - c. Keterampilan variasi gerakan tangkisan.
 - 1) Tangkisan luar
 - 2) Tangkisan dalam
 - 3) Tangkisan atas
 - 4) Tangkisan bawah
2. Materi pembelajaran remedial:

Kegiatan remedial dilakukan apa bila peserta didik yang belum menguasai materi: Mempraktikkan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan dan menangkis.
3. Materi pembelajaran pengayaan:

Materi pengayaan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan yang lebih bagi peserta didik yang sudah dianggap mampu menguasai materi Mempraktikkan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan dan menangkis.

D. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran permainan pencak silat antara lain.

1. Pendekatan Saintifik.
2. Model Kooperatif *Problem Based Learning*

3. Gaya mengajar: Latihan, Demonstrasi, Timbal-balik (Resiprokal), Diskusi.

E. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar gerak teknik gerakan kuda-kuda, variasi pukulan dan variasi tangkisan pada pencak silat
- b. Model siswa atau guru yang memperagakan gerakan kuda-kuda, variasi pukulan dan variasi tangkisan pada pencak silat

2. Alat dan Bahan

- a. Gambar gerakan teknik beladiri pencak silat
- b. Peluit : 1 Buah
- c. Laptop : 1 buah
- d. Cone : 8 buah
- e. Bola : 1 buah

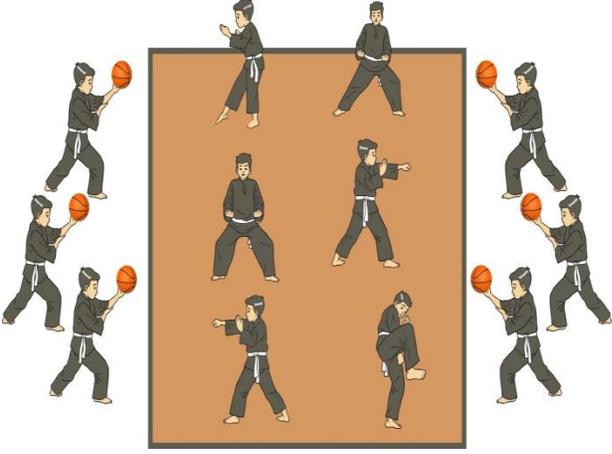
F. Sumber Belajar

1. Buku Siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2017.
2. Kemendikbud.2017.Buku Guru Pendidikan Jasmani, olahraga, dan Kesehatan X SMA/SMK/MA Kurikulum 2013. Edisi revisi 2017. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
3. http://adhapenacksilat.blogspot.com/2013_04_01_archive.html (diakses:4/10/2019)
4. <http://kuda2silat.blogspot.com/2012/10/teknik-dasar-dalam-pencak-silat.html> (diakses:4/10/2019)

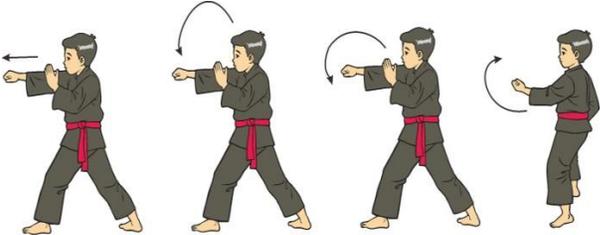
G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Sintak	Diskripsi	Waktu
PENDAHULUAN Komando, Latihan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan 3 bersaf. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan (<i>fokus penguatan karakter ialah kedisiplinan</i>). 2. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum, serta mengukur denyut nadi. 3. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat melakukan pembelajaran pencak silat mengkaitkan dengan kehidupan sehari-hari, seperti 	15 menit

		<p>apabila suatu ketika anda sedang berjalan di suatu tempat, tiba-tiba ada benda jatuh dan apabila benda tersebut mengenai tubuh kita akan berakibat fatal terhadap diri kita. Bagaimana kita dapat menghindari dari benda tersebut?</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Melakukan apersepsi mengecek pemahaman peserta didik tentang pencak silat dengan mengkaitkan dikehidupan sehari-hari, seperti memberi pemahaman peserta didik bahwa unsur-unsur gerak spesifik yang terkandung dalam pembelajaran pencak silat antara lain adalah pembentukan sikap, pembentukan gerak, teknik belaan, dan teknik serangan. Gerak menangkis suatu benda yang jatuh agar diri kita terhindar dari suatu bahaya adalah termasuk pada teknik belaan dalam pencak silat. 5. Melakukan pemanasan dengan permainan “Bola Hindar”. Cara bermainnya adalah sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 6 anggota. b. Masing-masing ketua kelompok melakukan suit, tim yang menang menjadi pelempar dan tim yang kalah menjadi sasaran. c. Bola yang digunakan untuk melempar adalah bola plastic berbusa. d. Pelempar boleh melempar seluruh anggota tubuh, kecuali kepala. e. Sasaran boleh berlari, berjalan, melompat, dan lain-lain guna menghindari lemparan dari tim pelempar. f. Kegiatan dilakukan secara bergantian, tim pelempar bergantian sebagai 	
--	--	--	--

		<p>asaran. Demikian juga tim sasaran berganti sebagai pelempar.</p> <p>g. Tim yang paling cepat menghabiskan sasaran (peserta didik) keluar sebagai juara.</p> <p>h. Tim yang kalah mendapatkan hukuman <i>push up</i> 10 kali. Dan tim yang keluar sebagai pemenang akan mendapatkan hadiah.</p>  <p>Sumber: <i>Dokumentasi penulis</i></p> <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none">  = Bola plastik  = Siswa pelempar bola  = Siswa yang dilempar bola <p><i>(Fokus penguatan karakter ialah kerjasama dan kejujuran)</i></p>	
<p>INTI PBL <i>(Problem-Based Learning)</i></p>	<p>Fase 1. Orientasi peserta didik terhadap masalah</p>	<p>1. Guru memberitahu tujuan yang akan dicapai oleh peserta didik (tujuan individu maupun kelompok) dari pembelajaran pencak silat. Tujuan pembelajaran ini adalah memberi pemahaman kepada peserta didik akan pembentukan gerakan yang efektif pada setiap teknik dasar dari pembelajaran pencak silat, disesuaikan pada karakteristik masing-masing peserta didik. (menanyakan sebuah gambar untuk</p>	<p>10 menit</p>

		<p>menampilkan masalah yang terjadi).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru memberitahu kepada peserta didik aktivitas yang akan dilakukan oleh peserta didik adalah menganalisa dan kemudian mempraktikan setiap gerakan teknik dasar dalam pencak silat, guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristiknya. 3. Guru membagi peserta didik menjadi 2 kelompok besar, tiap-tiap kelompok mengidentifikasi gambar dan gerakan yang diamati (Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD) dalam waktu 10 menit. <i>(Fokus penguatan karakter ialah disiplin dan santun).</i> 	
	<p>Fase 2. Organisasi belajar peserta didik</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memulai kegiatan pembelajaran dengan membentuk kelompok-kelompok peserta didik dimana masing-masing kelompok akan memilih dan memecahkan suatu masalah. 2. Guru memerintahkan setiap kelompok untuk menganalisa setiap gerakan teknik dasar dalam pencak silat, guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik didalam kelompok tersebut yang disesuaikan dengan karakteristiknya. 3. Guru menyampaikan kepada kelompok bahwa setiap peserta didik berhak memilih suatu gerak yang paling efektif yang disesuaikan dengan karakteristik dirinya. Hal ini bertujuan agar peserta didik mampu menguasai suatu gerakan teknik dasar pencak silat yang efektif serta sesuai dengan karakteristik maupun kemampuan peserta didik. <i>(Fokus penguatan karakter ialah kerjasama</i> 	<p>20 menit</p>

	<p>Fase 3. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<p><i>dan percaya diri).</i></p> <p>Pada tahap ini, guru harus mendorong peserta didik untuk mengumpulkan data dan melaksanakan eksperimen (mental maupun aktual) sampai mereka betul-betul memahami dimensi situasi permasalahan. Peserta didik mengidentifikasi dan melakukan penyelidikan mengenai gerakan-gerakan berikut ini:</p> <p>1. Keterampilan gerak kuda-kuda</p>  <p>Sumber: <i>Dokumentasi penulis</i></p> <p>Peserta didik mempratekkan gerakan kuda-kuda dengan posisi di tempat dan melangkah.</p> <p>2. Keterampilan gerakan pukulan</p>  <p>Sumber: <i>Dokumentasi penulis</i></p> <p>Peserta didik mempratekkan gerakan memukul dengan 1 kali hitungan 1 gerakan, 1 kali hitungan 2 kali gerakan, 1 kali hitungan 2 kali gerakan kombinasi pukulan dan variasi gerak kuda-kuda di depan dan langkah,</p> <p>3. Keterampilan gerakan tangkisan</p>  <p>Sumber: <i>Dokumentasi penulis</i></p> <p>Peserta didik mempratekkan gerakan</p>	<p>45 menit</p>
--	--	--	-----------------

		menangkis, dengan kombinasi gerakan langkah dengan 1 kali hitungan 1 kali gerakan, 1 kali hitungan 2 kali gerakan., <i>(Fokus penguatan karakter ialah keberanian, kerjasama, dan percaya diri).</i>	
	Fase 4. Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah	Setelah tahap penyelidikan, peserta didik kemudian menghasilkan hasil karya (sebuah gerak yang efektif dalam pencak silat) dan mendemonstrasikannya di depan teman-teman yang lain. Selanjutnya adalah demonstrasi hasil karya peserta didik dan guru berperan sebagai organisator pada demonstrasi tersebut. <ol style="list-style-type: none">1. Tiap kelompok mendemonstrasikan hasil kerja kelompoknya.2. Guru memimpin dan mengkomando kegiatan demonstrasi tiap-tiap kelompok. <i>(Fokus penguatan karakter ialah keberanian, kerjasama, dan percaya diri).</i>	20 menit
	Fase 5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan oleh peserta didik.2. Guru melakukan tanya jawab kepada peserta didik mengenai hal-hal yang dianggap sulit dan perlu pembemhasan bersama. <i>(Fokus penguatan karakter ialah kejujuran dan santun).</i>	10 menit
PENUTUP Komando		<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik melakukan pemulihan (<i>recovery</i>) dipimpin(komando) pada bagian bagian tubuh yang banyak digunakan untuk bergerak2. Peserta didik mengukur denyut nadi masing-masing3. Guru memberikan timbal balik kepada peserta didik melalui lembar kerja yang dikerjakan secara individu untuk di kerjakan selama 5 menit4. Guru beserta peserta didik menarik kesimpulan bersama sama tentang materi	15 menit

		<p>pembelajaran serta manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan pembelajaran aktivitas beladiri pencak silat.</p> <p>5. Guru menyampaikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya</p> <p>6. Peserta didik bersama-sama guru berdoa</p> <p>7. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib</p> <p><i>(Fokus penguatan karakter agar setiap anggota kelompok bertanggung jawab)</i></p>	
--	--	--	--

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

a. Penilaian Sikap (spiritual dan sosial)

1) Sikap spiritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal Pengamatan	Lihat Lampiran 3	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

2) Sikap sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal Pengamatan	Lihat Lampiran 3	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tertulis	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis yang tercantum dalam LKPD	Terlampir dalam Lembar Kerja Peserta Didik	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)
2.	Tertulis	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk uraian	Jelaskan langkah-langkah gerakan Pukulan	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

a. Penilaian Kompetensi Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Buatlah 1 rangkaian variasi gerakan teknik kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dalam 1 rangkaian gerak dan praktikkanlah bersama kelompok!	Pada saat pembelajaran berlangsung.	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

Surakarta, Oktober 2019

Mahasiswa PPG Daljab 4

Dewi Rorowulan, S.Pd

NIP. -

Mengetahui,

Dosen Penguji

Guru Penguji

Drs. Sunardi, M.Kes
NIP. 19581121 199003 1 004

Drs. Sri Hartono
NIP. 19610405 198811 1 001

Bahan Ajar

A. Materi Pembelajaran Reguler



1. Mengenal Beladiri Pencaksilat

Pencaksilat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia yang harus dilestarikan. Untuk itu mari kita mempelajarinya dengan baik dan benar. Karena banyak sekali nilai-nilai luhur didalamnya yang wajib diketahui dan dilaksanakan oleh generasi kita maupun generasi yang akan datang. Aspek tersebut adalah:

- a) Aspek Mental Spiritual: Pencaksilat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang.
- b) Aspek Seni Budaya: Istilah Pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencaksilat, dengan musik dan busana tradisional.
- c) Aspek Bela Diri: Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencaksilat.
- d) Aspek Olahraga: Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencaksilat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.

Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Pencaksilat merupakan beladiri yang memiliki sistem sikap dan gerak yang terencana, terorganisir, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Secara umum pencaksilat bercirikan mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan sebagai alat penyerangan dan pembelaan diri, dapat dilakukan dengan atau tanpa alat (senjata), dan tidak memerlukan senjata tertentu, tetapi benda apapun dapat dijadikan sebagai senjata. Secara khusus pencaksilat bercirikan sikap tenang, lemas dan waspada, tidak hanya mengandalkan kekuatan atau tenaga, tetapi menggunakan kelincahan, kecepatan dan ketepatan, lebih memperhatikan posisi dan perubahan pemindahan berat badan, dan memanfaatkan serangan/tenaga lawan, sehingga mengeluarkan tenaga seefisien mungkin. Di samping itu, pencaksilat mempunyai 4 aspek sebagai satu kesatuan yaitu: Aspek akhlak, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga. Sebagai aspek beladiri, pencaksilat dapat berfungsi untuk menghindari diri dari segala bahaya baik secara jasmani dan rohani.

2. Analisis Gerak Kuda-kuda

a) Kuda-Kuda Depan

Kuda-kuda depan dibentuk dengan posisi kaki di depan ditekuk dan kaki belakang lurus,



telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan

ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan ke depan.

b) Kuda-Kuda Belakang

Berat badan kuda-kuda belakang dibentuk dengan bertumpu pada kaki belakang.



Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak

condong ke depan, kaki depan diinjit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki.

c) Kuda-Kuda Tengah



Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada di tengah.

d) Kuda-kuda samping

Kuda-kuda ini dilakukan dengan cara 1 kaki ditekuk dan kaki yang



lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.

e) Kuda-Kuda Silang Depan

Kuda-kuda silang dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau ke belakang kaki yang lain,



berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.

f) Kuda-Kuda Silang Belakang



Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.

3. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan

a) Analisis Pukulan Lurus

Cobalah lakukan dan analisis



keterampilan gerak pukulan lurus melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1. Sikap kaki kuda-kuda kiri depan
2. Kedua belah tangan bersiap depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.
3. Telapak kaki kanan dan kiri sejajar (pararel).
4. Tangan kanan memukul dengan mengubah kepalan telungkup.
5. Lakukan dengan mengubah/mengganti posisi kaki dan tangan yang memukul.

b) Analisis Pukulan Bandul

Cobalah lakukan dan analisis



keterampilan gerak pukulan bandul melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1. Sikap kaki kuda-kuda tengah.
2. Kedua belah tangan menyilang depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.

3. Ayunkan tangan yang memukul ke depan dengan kepalan telungkup.

4. Tangan yang satu lagi tetap menutup badan sendiri.

5. Lakukan dengan mengubah/mengganti tangan yang memukul.

c) Analisis Pukulan Melingkar

Cobalah

lakukan dan

analisis

keterampilan

gerak pukulan

bandul melalui

tahapan

gerakan

sebagai

berikut:



1. Sikap kaki kuda-kuda tengah.

2. Kedua tangan menyilang di depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.

3. Ayunkan tangan yang memukul secara melingkar dari sisi kiri-depan-kanan dengan kepalan tegak.

4. Tangan yang satu lagi tetap menutup badan sendiri.

5. Lakukan dengan mengubah/mengganti tangan yang memukul.

4. Analisis Gerak Tangkisan



Gambar 4.6 Variasi tangkisan

a) Tangkisan Dalam

Cara melakukan tangkisan dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda tengah.
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari depan luar ke dalam sejajar bahu.
4. Posisi tubuh seimbang.

Kesalahan: kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tangkisan dalam bela diri pencak silat adalah sikap kuda-kuda tengah kurang baik, kedua tangan tidak siap di depan, tarikan salah satu tangan kurang kuat, dan posisi badan kurang seimbang.

b) Tangkisan Luar

Cara melakukan tangkisan luar dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda tengah.
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari dalam depan ke luar sejajar bahu.
4. Posisi tubuh seimbang.

Kesalahan: kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tangkisan luar bela diri pencak silat adalah kuda-kuda tengah kurang baik, kedua tangan tidak siap di depan, tarikan salah satu tangan kurang kuat, dan posisi badan kurang seimbang.

c) Tangkisan Atas

Cara melakukan tangkisan atas dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda depan
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari bawah ke atas sehingga kepala terindungi dari serangan.
4. Posisi tubuh seimbang.

Kesalahan: kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tangkisan luar bela diri pencak silat adalah sikap kuda-kuda depan kurang kuat, kedua tangan tidak siap di depan, tarikan salah satu tangan kurang kuat, dan posisi badan kurang seimbang.

d) Tangkisan Bawah

Cara melakukan tangkisan bawah dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda tengah
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari atas ke bawah.
4. Posisi tubuh seimbang.

Kesalahan: kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tangkisan luar bela diri pencak silat adalah sikap kuda-kuda tengah kurang kuat, kedua tangan tidak siap di depan, tarikan salah satu tangan kurang kuat, dan posisi badan kurang seimbang.

B. Materi Pemelajaran Remedial

1. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan

a. Analisis Pukulan Lurus

Cobalah lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan lurus melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1. Sikap kaki kuda-kuda kiri depan
2. Kedua belah tangan bersiap depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.
3. Telapak kaki kanan dan kiri sejajar (pararel).
4. Tangan kanan memukul dengan mengubah kepalan telungkup.
5. Lakukan dengan mengubah/mengganti posisi kaki dan tangan yang memukul.



b. Analisis Pukulan Bandul

Cobalah lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan bandul melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1. Sikap kaki kuda-kuda tengah.
2. Kedua belah tangan menyilang depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.
3. Ayunkan tangan yang memukul ke depan dengan kepalan telungkup.
4. Tangan yang satu lagi tetap menutup badan sendiri.
5. Lakukan dengan mengubah/mengganti tangan yang memukul.



c. Analisis Pukulan Melingkar

Cobalah lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan bandul melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

1. Sikap kaki kuda-kuda tengah.
2. Kedua tangan menyilang di depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.
3. Ayunkan tangan yang memukul secara melingkar dari sisi



- kiri-depan-kanan dengan kepala tegak.
4. Tangan yang satu lagi tetap menutup badan sendiri.
 6. Lakukan dengan mengubah/mengganti tangan yang memukul.

2. Analisis Gerak Tangkisan

a. Tangkisan Dalam

Cara melakukan tangkisan dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda tengah.
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari depan luar ke dalam sejajar bahu.
5. Posisi tubuh seimbang.

b. Tangkisan Luar

Cara melakukan tangkisan luar dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda tengah.
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari dalam depan ke luar sejajar bahu.
4. Posisi tubuh seimbang.

c. Tangkisan Atas

Cara melakukan tangkisan atas dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda depan
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari bawah ke atas sehingga kepala terindungi dari serangan.
4. Posisi tubuh seimbang.

d. Tangkisan Bawah

Cara melakukan tangkisan bawah dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Sikap kuda-kuda tengah
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari atas ke bawah.
4. Posisi tubuh seimbang.

C. Materi Pembelajaran Pengayaan

Melakukan variasi dan kombinasi bentuk latihan pencak silat, sehingga peserta didik dapat merangkai satu gerakan utuh seni, menghasilkan pola gerak yang indah.

MEDIA PEMBELAJARAN

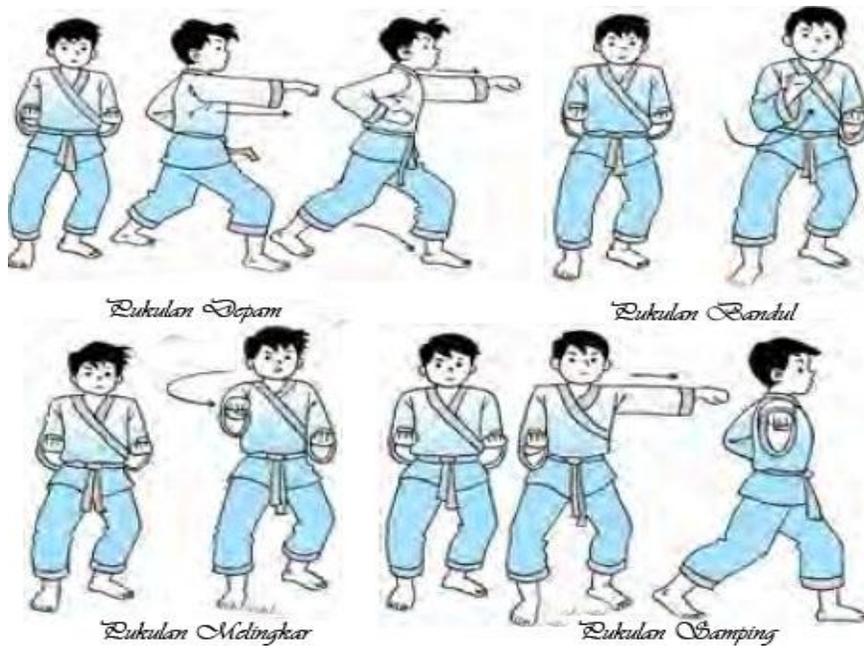
Gambar bentuk gerakan



Kuda-kuda



Tangkisan



Pukulan



Cone



Stopwatch

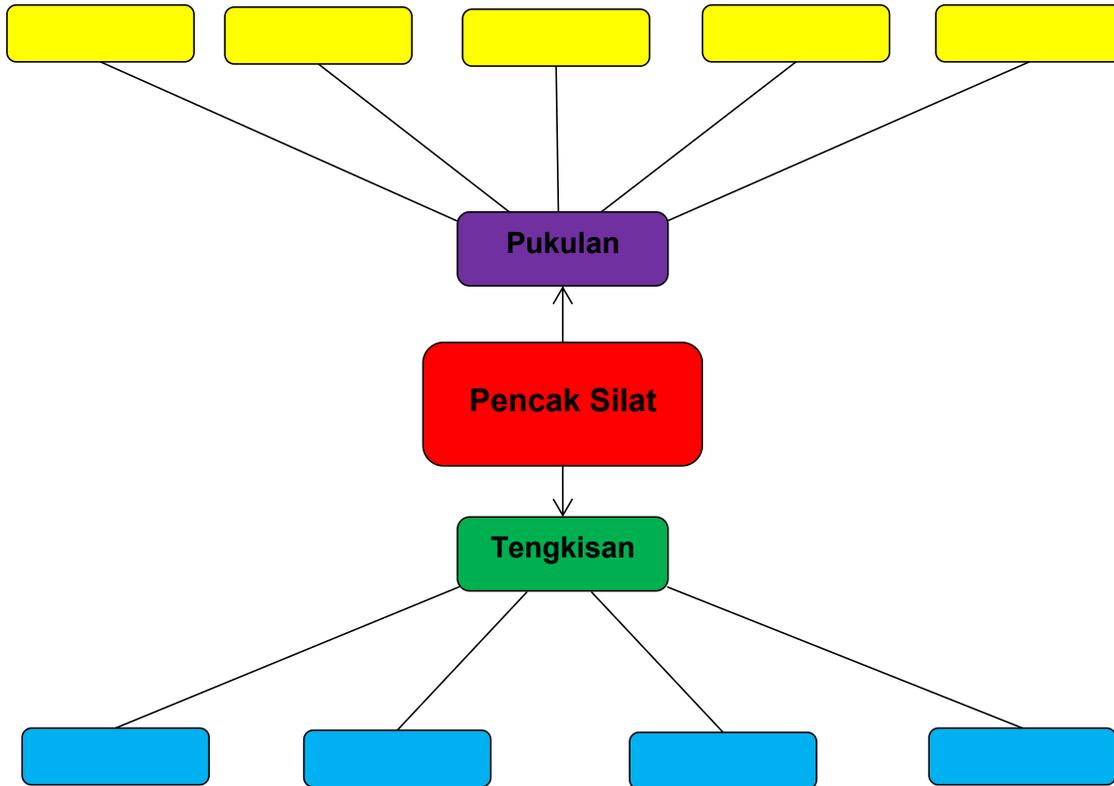


Pluit

LEMBAR KERJA

1. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

- a. Amati gambar, gerakan dan penjelasan dari guru
- b. Lengkapilah kolom-kolom di bawah ini dengan tepat!



2. Lembar kerja hasil pencak silat

- a. Lakukan kegiatan praktik pencak silat
- b. Gerakan terdiri dari kuda-kuda, pukulan dan tangkisan.
- c. Tiap individu diberi waktu 2 menit untuk mempersentasikan gerakan pencak silat
- d. Nilai tiap individu dalam kelompok dijumlahkan.
- e. Kelompok terbaik dengan variasi dan rangkaian gerakan terbanyak akan keluar sebagai juara.

Contoh Lembar penilaian:

No.	Regu	Kuda-kuda	Pukulan	Tangkisan	Jumlah
1.	TIM A: Dodi Doni Ani AAAn				
Jumlah					

2.	TIM B: Abi Budi Bima Badrun				
Jumlah					
3.	TIM C: Abdi Ari Tono Toni				
Jumlah					
4.	Dst.....				
Juara :					

3. Lembar kerja kelompok

Contoh:

Diskusikan dengan kelompok anda dan kerjakan pada kolom jawaban selama 5 menit!

Kelompok :

Nama : 1. Dodi

: 2. Doni

: 3. Ani

: 4. Aan

SOAL:

- a. Analisislah perbedaan pukulan depan, atas, samping, bandul, dan ganda, ditinjau dari segi arah pukulannya!
- b. Analisislah perbedaan tangkisan luar, dalam, atas dan samping dari arah lintasannya!

JAWABAN:

- a.
- b.

Penilaian**A. Penilaian Sikap**

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah : SMA NEGERI 6 Surakarta

Kelas/Semester : XI / Gasal

Tahun Pelajaran : 2019/2020

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
dst						

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah : SMA NEGERI 6 Surakarta

Kelas/Semester : X / Gasal

Tahun Pelajaran : 2019/2020

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
dst						

Penilaian Pengetahuan

1.KISI-KISI SOAL

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal	Bentuk Soal
1.	3.4. Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif (**)	X	Teknik gerakan kuda-kuda, Pukulan dan tangkisan	Menganalisis gerak kuda-kuda pada pencak silat	Mengingat (Level 1)	1	PG
					Analisis (Level 2) - C4	2	
				Menganalisis gerak pukulan lurus, bandul dan melingkar pada pencak silat	Analisis (Level 2) - C4	3	PG
					Analisis (Level 2) - C4	4	
					Analisis (Level 2) - C4	5	

Ket:

Level Kognitif

Level 1 : C1 (Mengingat), C2 (Memahami)

Level 2 : C3 (Mengaplikasikan), C4 (Menganalisis)

Level 3 : C5 (Mengevaluasi), C6 (Mencipta)

Soal Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang benar (A, B, C, D, atau E)!

- posisi kaki di depan ditekuk dan kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan ke depan. Merupakan bentuk dari kuda-kuda
 - Depan
 - Belakang
 - Samping
 - Tengah
 - Silang Belakang
- kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki ditumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut. Dengan definisi tersebut merupakan gerakan pencak silat bernama
 - Depan
 - Belakang
 - Samping
 - Tengah
 - Silang Belakang
- Dalam pencak silat ada beberapa macam gerakan di dalamnya. Kuda-kuda, pukulan, tendangan dan elakan gerakan yang harus kita ketahui dalam pembelajaran pencak silat. Sebutkan beberapa macam jenis pukulan
 - Pukulan lurus, pukulan bandul, pukulan T
 - Pukulan melingkar, pukulan bandul, pukulan lurus
 - Pukulan bandul, pukulan samping, pukulan lurus
 - Pukulan samping, pukulan melingkar, pukulan lurus
 - Pukulan melingkar, pukulan bandul, pukulan T

4. Perhatikan gambar berikut ini!



Pukulan pada gambar diatas merupakan pukulan

- Pukulan Melingkar
- Pukulan T
- Pukulan Lurus
- Pukulan Menyamping
- Pukulan Bandul

5. Pukulan yang tepat untuk musuh di depan kita dan untuk cepat mematikan lawan adalah
- A. Pukulan Samping
 - B. Pukulan Lurus
 - C. Pukulan melingkar
 - D. Pukulan T
 - E. Pukulan Bandul

Kunci Jawaban

- 1. A
- 2. E
- 3. B
- 4. E
- 5. B

Pedoman Penskoran

- a. Soal no 1 : 1
- b. Soal no 2 : 1
- c. Soal no 3 : 1
- d. Soal no 4 : 1
- e. Soal no 5 : 1

Penilaian Keterampilan

1. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses gerakan kuda-kuda, Pukulan dan tangkisan pada Pencak Silat

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerakan kuda-kuda, Pukulan dan tangkisan yang dilakukan berpasangan.

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

Pengamatan Gerak :

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) sikap berdiri dengan kuda-kuda yang baik dan benar.

(b) Posisi kaki kakanggang kemudian kaki di tekuk sampai paha lurus dengan rata-rata air.

(c) Posisi tangan di samping badan

Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

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

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) Badan mengarah kedepan. Kemudian Pukulan Lurus, di ikuti tangkisan.

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

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

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) Posisi badan kembali kuda-kuda dengan baik dan benar.

- (b) Posisi badan tidak boleh goyang-goyang, tertata kembali dengan sikap yang baik dan benar.

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

2. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		KET
		KI						Awal	Remedial	
		KD								
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
.										
Keterangan :										

3. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		KET
		KI						KD	Awal	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
.										
Keterangan :										