

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: MTs Negeri 2 Banggai</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: VII / 2</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: P J O K</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Aktivitas Beladiri</b>
<b>Sub Materi</b>	<b>: Beladiri Pencak Silat</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 Pertemuan (6 JP)</b>

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Memahami cara melakukan sikap dalam pencak silat (sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring, sikap pasang, dan sikap khusus) dengan benar.
- Memahami cara melakukan pola langkah dalam pencak silat (pola lurus, zig zag, ladam, segitiga, segiempat, dan huruf S ) dengan benar.
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- Melakukan sikap, Melakukan teknik pukulan, Melakukan teknik tangkisan, Melakukan teknik tendangan, Melakukan teknik elakan dalam pencak silat.

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

#### 1) Kegiatan Pendahuluan

- Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.(**RELIGIUS**)
- Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Pembiasaan membaca(**LITERASI**)
- Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat (**Nasionalis**)

#### 2) Kegiatan Inti

##### *Mengamati*

- Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

##### *Mananya*

- Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

##### *Mengumpulkan Informasi*

- Menemukan hubungan keterampilan gerak.
- Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

##### *Mengasosiasi*

- Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan

terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.

- Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

#### ***Mengkomunikasikan***

- Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
- Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

### **3) Kegiatan Penutup**

- Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi
- Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***.
- Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
- Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa..