

PERANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**



GINANJAR NUGRAHA, S.Pd
201503717180

UNIVERSITAS NEGERI MALANG
PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) DALAM JABATAN
ANGKATAN 4
TAHUN 2021

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN 1 CIAWI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VI (Enam) / 1
Materi Pokok : Bela Diri (Pencak Silat)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 kali Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 :Menerima,menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
 KI 2 :Menunjukkan perilaku jujur, disiplin,santun,percaya diri,peduli dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru,dan tetangga
 KI 3 :Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain
 KI 4 :Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif,kritis, mandiri, kolaboratif dan komunikatif dalam bahasa yang jelas,sistematis,logis dan kritis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	3.4.1 Mengidentifikasi (C1) berbagai gerak pola langkah, kuda kuda dan pukulan dalam beladiri pencak silat. 3.4.2 Mejelaskan (C2) gerak pola langkah, kuda kuda dan pukulan dalam beladiri pencak silat. 3.4.3 Menganalisis (C4) gerak pola langkah, kuda kuda dan pukulan dalam beladiri pencak silat.
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri*	4.4.1 Melakukan (P2) gerak pola langkah, kuda kuda dalam beladiri pencak silat dengan 3 kali pengulangan 4.4.2 Melakukan (P2) gerak pukulan dalam beladiri pencak silat dengan 3 kali pengulangan 4.4.3 Melakukan (P2) gerak pola langkah, kuda kuda dan pukulan dalam beladiri pencak silat yang dimodifikasi

Nilai Karakter

- ❖ Religius
- ❖ Mandiri
- ❖ Gotong royong
- ❖ Kejujuran
- ❖ Kerja keras
- ❖ Percaya diri
- ❖ Kerjasama

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Afektif

- a. Melalui pembelajaran Pencak silat, peserta didik dapat *memperjelas* perilaku kejujuran, kerja keras, percaya diri, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran

2. Kognitif

- a. Peserta didik dapat **Mengidentifikasi** video youtube berbagai pola langkah gerak, kuda-kuda dan pukulan dalam pencak silat tanpa mengalami kesulitan.
- b. Peserta didik dapat **Menjelaskan** video youtube pola langkah gerak, kuda-kuda dan pukulan dalam pencak silat tanpa mengalami kesulitan.
- c. Peserta didik dapat **Menganalisa** video youtube pola langkah gerak, kuda-kuda dan pukulan dalam pencak silat secara sistematis

3. Psikomotor

- a. Peserta didik dapat **Melakukan** pola langkah gerak, kuda-kuda dan pukulan dalam pencak silat dengan 3 kali pengulangan

4. Fisik

- a) Siswa dapat melakukan latihan squat jump dan push-up sebanyak 20 kali untuk melatih otot kaki dan otot tangan.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Materi Pembelajaran reguler

- a. Praktik keterampilan dasar kuda-kuda dalam pencak silat
- b. Praktik keterampilan dasar pukulan dalam pencak silat
- c. Mengkombinasikan gerakan sikap kuda-kuda dengan gerakan pukulan

2. Materi Pembelajaran remedial

Diberikan kepada siswa yang belum menguasai seluruh atau sebagian materi atau kompetensi yang dipelajari kurang dari nilai 74 Metoda dilakukan dengan cara mengurangi intensitas atau volume atau bentuk gerakan yang lebih sederhana, dan melalui pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok dan pemanfaatan tutor sebaya bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

3. Materi Pembelajaran pengayaan

Diberikan kepada siswa yang belum menguasai seluruh atau sebagian materi atau kompetensi yang dipelajari kurang dari nilai 74 Metoda dilakukan dengan cara mengurangi intensitas atau volume atau bentuk gerakan yang lebih sederhana, dan melalui pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok dan pemanfaatan tutor sebaya bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

E. METODE PEMBELAJARAN

- a. Pendekatan : Saintifik
- b. Model : Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning/PBL)
- c. Metode : Ceramah, Demonstrasi, Bermain, Balikan

F. MEDIA PEMBELAJARAN

- a. Media
 - 1. Panduan pembelajaran peserta didik
 - 2. Video Pembelajaran
 - 3. Laptop
 - 4. Infocus

G. SUMBER BELAJAR

- a. Buku Siswa Tema : ”*Globalisasi* ” Kelas VI (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).
- b. Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=YzFbycBBTrc>
<https://www.youtube.com/watch?v=K0X8KAH45AE>
- c. Internet : <https://materibelajar.co.id/materi-pencak-silat/>

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa dibariskan dan mengucapkan salam(<i>religius</i>)2. Guru/ salah satu peserta didik memimpin doa. (<i>religius</i>)3. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,.4. Guru menjelaskan pentingnya protocol kesehatan5. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran6. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab7. Guru mengajukan pertanyaan yang ada kaitannya dengan pelajaran yang akan di lakukan.8. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi)9. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari10. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi, baik kompetensi sikap spiritual, pengetahuan dan keterampilan	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Inti : Orientasi Terhadap Masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyajikan Masalah kepada peserta didik : ketika melakukan gerak pola langkah, kuda kuda dan pukulan dalam beladiri pencak silat 2. Peserta didik mengamati video (TPACK) pembelajaran yang disajikan oleh guru https://www.youtube.com/watch?v=YzFbycBBTrc 3. Guru memfasilitasi peserta didik menemukan dan mengatasi masalah dengan memberikan LKPD 	45 Menit
Organisai Belajar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok kerja untuk menyelesaikan indicator yang terdapat dalam lembar kerja peserta didik. ▪ Peserta didik menganalisis (C4) lembar kerja peserta didik dan membuat catatan dan pertanyaan untuk menyelesaikan indicator dalam lembar kerja peserta didik. ▪ Peserta didik melakukan diskusi dan menanya mengenai materi langkah, kuda kuda dan pukulan dalam beladiri pencak silat 	
Penyelidikan Individu atau Kelompok	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru membimbing peserta didik melakukan pengumpulan data/informasi (pengetahuan, konsep, teori) melalui berbagai macam cara untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah. 2) Siswa mengumpulkan data/informasi untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan masalah tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa, siswa melakukan : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Aktivitas pembelajaran pola langkah ➢ Aktivitas pembelajaran kuda - kuda ➢ Aktivitas pembelajaran pukulan 	
Pengembangan dan Penyajian Hasil Penyelesaian Masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membimbing peserta didik untuk menentukan penyelesaian masalah yang paling tepat dari berbagai alternatif pemecahan masalah yang peserta didik temukan. 2. Peserta didik berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. 	
Analisi dan Evaluasi Proses Penyelesaian Masalah	<p>Pada kegiatan ini, guru memfasilitasi peserta didik untuk mempresentasikan hasil pengamatan nya dan dari diskusi yang dilakukan oleh tiap individu mengenai pola</p>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>langkah, kuda-kuda dan pukulan dalam beladiri peencak silat</p> <p>Ketika Peserta didik yang mempresentasikan hasilnya, peserta didik yang lain boleh menanggapi dan memberikan pendapat.</p> <p>Setelah itu, bersama dengan guru, peserta didik menarik kesimpulan terhadap materi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada hari ini</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan. Memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik. Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar). Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa (<i>Religius</i>) 	10 menit

I. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Penilaian berupa observasi

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP

No	Waktu Jam Pelajaran PJOK	Nama Peserta didik	Disiplin	Tanggung Jawab	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
4						
Dst.						

Teknik penilain terlampir di lampiran 2

2. Penilaian Kognitif

Penilaian berupa soal essay

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

SOAL	Indikator Penilaian			
	A	B	C	D
1. Sebutkan Gerakan gerakan teknik dasar pencak silat 2. Sebutkan ada berapa jenis gerakan dalam teknik kuda-kuda ! 3. Jelaskan bagaimanakah cara melakukan teknik pukulan lurus dengan benar ! 4. Ikon dalam beladiri sangat penting untuk mempertahankan diri dari serangan musuh disebut? 5. Jelaskan pengertian dari pencak silat?	Nilai 90-100	Nilai 80-89	Nilai 70-79	Nilai 60-69

Teknik penilain terlampir di lampiran 3

3. Penilaian Psikomotor

Penilaian dalam bentuk praktek

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR

No	NAMA	Aspek Yang Dinilai												Jml.Skor	Jumlah Nilai	Kriteria
		Teknik Dasar Pencak Silat														
		Langkah				Kuda-kuda				Pukulan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																

Teknik penilain terlampir di lampiran 4

a. PEMBELAJARAN REMEDIAL

- Pembelajaran remedial dilakukan dalam bentuk pembelajaran ulang mengenai materi yang belum tuntas dikuasai, dengan pemberian materi yang disederhanakan.
- Latihan dengan tutor sebaya yang sudah mampu.

b. PEMBELAJARAN PENGAYAAN

- Kegiatan pembelajaran pendalaman materi (kompetensi) serta kemampuan geraknya.
- Membantu menjadi tutor teman sebaya dalam berlatih.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Ciawi, Oktober 2021
Guru PJOK

Hj. SITI ROKAYAH, S.Pd
NIP. 19621125 198503 2 007

GINANJAR NUGRAHA, S.Pd
NUPTK. 75457 6666 7130102

LAMPIRAN 1

BAHAN AJAR

A. Pengertian Pencak Silat

Ada beberapa versi makna dari olahraga ini. Pencak silat memiliki arti dari dua kata yang menyusunnya. Pencak berarti gerak dasar bela diri yang memiliki peraturan. Sedangkan silat memiliki arti gerakan bela diri yang paripurna dan bersumber dari rohani.

B. Teknik Dasar Pencak Silat

1. Teknik Kuda-kuda



Sikap Kuda-Kuda merupakan sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang. Berikut teknik pencak silat pada sikap kuda-kuda, antara lain:

1. Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.
2. Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.
3. Kuda-kuda tengah yaitu sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong.
4. Kuda-kuda samping yaitu kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan bertumpu di salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan.
5. Kuda-kuda silang depan dan silang belakang yaitu dari posisi sikap berdiri kuda-kuda tarik salah satu kaki secara serong ke depan kanan atau kiri, atau ke arah belakang kanan atau kiri.

2. Teknik Pukulan

Pengertian pukulan dalam pencak silat adalah serangan yang dilakukan menggunakan tangan kosong sebagai komponennya. Pada prinsipnya segala teknik pukulan yang terdapat dalam pencak silat boleh digunakan untuk menyerang bagian-bagian tubuh lawan yang disahkan untuk diserang dalam upaya memperoleh angka.



pukulan lurus kedepan

Untuk melakukan pukulan lurus kedepan silahkan ikuti instruksi berikut ini

- Sikap kaki kuda-kuda kiri depan.
- Kedua belah tangan bersiap depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal.
- Telapak kaki kanan dan kiri sejajar (paralel).
- Tangan kanan memukul dengan mengubah kepala telungkup.
- Lakukan dengan mengubah/mengganti posisi kaki dan tangan yang memukul.

3. Langkah

Langkah merupakan salah satu ikon dalam bela diri ini karena tentunya dengan lainnya. langkah ini sangat penting untuk mempertahankan diri dari serangan musuh. Selain itu beberapa langkah yang bisa di kenali adalah seperti langkah tiga dan langkah empat.



Lampiran 2

Penilaian sikap

Jurnal perkembangan sikap

No	Waktu Jam Pelajaran PJOK	Nama Peserta didik	Disiplin	Tanggung Jawab	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Dst.						

Catatan: Jurnal diisi dengan kejadian khusus saat proses pembelajaran berlangsung.

Lampiran 3

Penilaian Kognitif

SOAL	Indikator Penilaian			
	A	B	C	D
1. Sebutkan Gerakan gerakan teknik dasar pencak silat 2. Sebutkan ada berapa jenis gerakan dalam kuda-kuda ! 3. Jelaskan bagaimanakah cara melakukan teknik pukulan lurus dengan benar ! 4. Ikon dalam beladiri sangat penting untuk mempertahankan diri dari serangan musuh disebut? 5. Jelaskan pengertian dari pencak silat?	Nilai 90-100	Nilai 80-89	Nilai 70-79	Nilai 60-69

Jawaban soal essay

No	Jawaban	Bobot Nilai
1	Kuda-kuda, Pukulan, Tangkisan, Tendangan	20
2	Ada 5 , (Kuda kuda depan, samping, tengah,silang, dan belakang)	20
3	Sikap kaki kuda-kuda kiri depan, Kedua belah tangan bersiap depan dada, tangan yang akan memukul jari-jarinya mengepal, Telapak kaki kanan dan kiri sejajar, Tangan kanan memukul dengan mengubah kepalan telungkup, Lakukan dengan mengubah/mengganti posisi kaki dan tangan yang memukul	20
4	Langkah	20
5	Pencak berarti gerak dasar bela diri yang memiliki peraturan. Sedangkan silat memiliki arti gerakan bela diri yang paripurna dan bersumber dari rohani.	20
Jumlah		100

Rubrik Penilaian soal

NILAI	Keterangan jawaban
20	Jika peserta didik mampu menjawab dengan jelas/tepat sesuai dengan kajian teori
15	Jika peserta didik mampu menjawab dengan jelas/tepat mendekati dengan kajian teori
10	Jika peserta didik menjawab tidak terlaui jelas/tepat sesuai dengan kajian teori
5	Jika peserta didik menjawab tidak sesuai dengan kajian teori
0	Jika peserta didik tidak menjawab pertanyaan yang diberikan

Lembar nilai peserta didik

No	Nama Peserta didik	No Soal					Nilai soal	Lkpd	JML	Nilai Akhir	Kriteria
		1	2	3	4	5					
1											
2											
3											
4											
5											
dst											

Lampiran 4

Aspek Psikomotor	Indikator Penilaian			
	A	B	C	D
Mempraktikkan gerakan pola Langkah, kuda-kuda dan pukulan	Nilai 90-100	Nilai 80-89	Nilai 70-79	Nilai 60-69

**Penilaian Psikomotor
REKAP NILAI PENCAK SILAT**

No	NAMA	Aspek Yang Dinilai			Jml.Skor	Jumlah Nilai	Kriteria
		Teknik Dasar Pencak Silat					
		Langkah	Kuda-kuda	Pukulan			
1							
2							
3							

Skor maksimal adalah 9
Bobot penilaian psikomotor adalah 100

Rumus Nilai Psikomotor =
$$\frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

Lampiran 5

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Peserta didik :

Kelas :

Hari/tanggal :

Mapel : Pendidikan Jasmani dan kesehatan

LKPD 1 : Menganalisis teknik dasar pencak silat

➤ **Langkah-langkah pembelajaran**

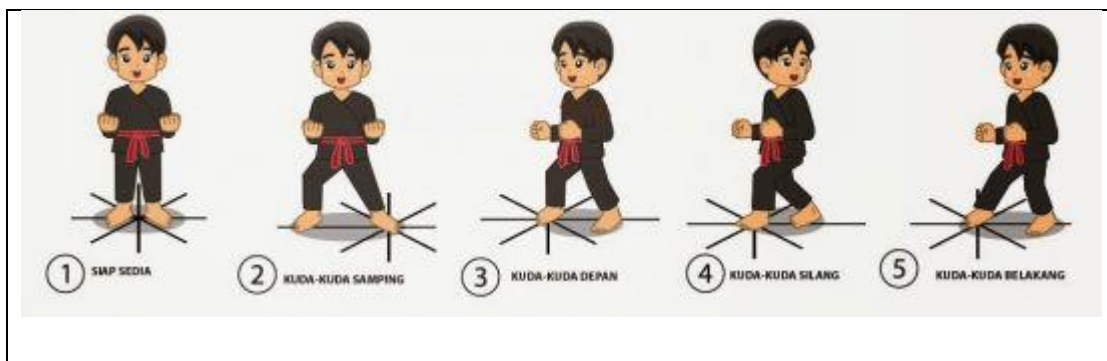
Coba praktekkkan tugas dibawah ini!

- ❖ Simaklah video pembelajaran yang sudah diberikan oleh guru tentang Langkah, kuda-kuda dan pukulan
- ❖ Lakukan pengamatan pada teknik Langkah, kuda-kuda dan pukulan
- ❖ Tuliskan hasil pengamatan tersebut pada kolom di bawah ini!

LKPD 2 : Latihan soal uraian

1. Perhatikan gambar berikut!

Jelaskan langkah-langkah melakukan kuda-kuda dengan benar



TUGAS	Kisi – kisi Penilaian tugas	SKOR	SKOR DIPEROLEH	JUMLAH	NILAI
LKPD 1	1. Tidak mengerjakan tugas	1			
	2. Tugas diisi dengan lengkap tetapi kurang tepat sesuai dengan intruksi.	2			
	3. Tugas diisi dengan lengkap, dan benar sesuai dengan intruksi.	3			
	4. Tugas diisi dengan lengkap dan terperinci sesuai dengan intruksi.	4			
TUGAS	Kisi – kisi Penilaian tugas	SKOR	SKOR DIPEROLEH		
LKPD 2	1. Tidak mengerjakan tugas	1			
	2. Tugas diisi dengan lengkap tetapi kurang tepat sesuai dengan intruksi.	2			
	3. Tugas diisi dengan lengkap, dan benar sesuai dengan intruksi.	3			
	4. Tugas diisi dengan lengkap dan terperinci sesuai dengan intruksi.	4			

Skor maksimal = 4, maka :

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan} \times 100}{\text{Skor maksimal}} = \text{Nilai Akhir}$$

Rekap Nilai LKPD

No	Nama Peserta didik	LKPD		Jumlah	Nilai Akhir (Rata-rata)	Kriteria A,B,C,D
		1	2			
1						
2						
3						
4						
dst						

DAFTAR NILAI

No.	Nama Peserta didik	Aspek		
		Afektif	Kognitif	Psikomotor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
Dst.				

Ciawi, Oktober 2021
Guru PJOK

GINANJAR NUGRAHA, S.Pd