

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMPN 32 OKU
Kelas/Semester	: VII/I
Materi	: Beladiri Hapkido
Materi Pokok	: Gerak Spesifik Beladiri

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran beladiri berbasis model pembelajaran simulasi peserta didik diharapkan dapat:

1. Menyebutkan macam-macam gerak spesifik beladiri hapkido
2. Menjelaskan manfaat belajar gerak spesifik bagi kehidupan
3. Menjelaskan sikap yang dilakukan saat terjadi serangan berupa pukulan dari arah depan
4. Menjelaskan sikap yang dilakukan saat terjadi serangan tendangan dari arah samping
5. Mengaplikasikan pukulan dan tangkisan melalui simulasi
6. Mengaplikasikan tendangan dan tangkisan melalui simulasi
7. Merancang aktivitas simulasi secara mandiri dalam rangka memecahkan masalah kontekstual melalui aplikasi gerak spesifik
8. Membuat laporan hasil simulasi dalam bentuk video

B. Langkah-langkah pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

- Guru memberi salam pada siswa
- Guru mengecek kehadiran siswa
- Guru mengajak siswa berdoa bersama sesuai dengan agama masing-masing.
- Guru menyampaikan materi pokok dan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti

Orientasi

- Guru memberikan pertanyaan pada siswa apa yang sebaiknya dilakukan ketika terjadi serangan pukulan atau tendangan.
- Siswa menanggapi pertanyaan yang disampaikan oleh guru
- Guru membagikan buku teks
- Siswa mempelajari materi dan mengerjakan soal pengetahuan
- Guru dan siswa mengoreksi hasil jawaban

Latihan Partisipasi

- Guru membagi siswa berpasangan
- Guru memberikan tugas pada siswa bagaimana cara mengatasi jika terjadi serangan pukulan dan tendangan. Tugas yang diberikan, yaitu: (1) Pilihlah gerak spesifik beladiri yang tepat untuk menghadapi serangan pukulan atau tendangan; (2) jelaskan mengapa memilih mengantisipasi serangan dengan gerakan tersebut; (3) jelaskan cara melakukan gerakan yang telah dipilih; (4) cobalah gerakan yang dipilih.
- Guru menjelaskan pada siswa gerak yang dilakukan hanyalah gerak simulasi, gerak simulasi merupakan gerak yang dilakukan seperti gerak sungguhan bukan yang sebenarnya.
- Guru menyampaikan pada siswa bahwa keamanan dan keselamatan merupakan kunci utama saat melakukan simulasi gerakan untuk itu dibutuhkan kerjasama dan kontrol kekuatan diri siswa saat melakukan gerakan.

Simulasi

- Guru meminta siswa menampilkan gerakan hasil latihan
- Guru mengamati siswa saat melakukan gerakan simulasi
- Guru memberikan umpan balik mengenai penampilan
- Guru menjelaskan kesalahan-kesalahan yang terjadi saat simulasi

Pemantapan

- Siswa mendiskusikan hal-hal yang dapat dipelajari dari simulasi
- Siswa membandingkan aktivitas simulasi dengan dunia nyata
- Siswa menghubungkan aktivitas simulasi dengan materi pelajaran

3. Kegiatan Penutup

- Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk menyampaikan hasil pembelajaran beladiri
- Guru memberikan apresiasi atas keberhasilan belajar siswa
- Guru menugaskan siswa untuk merancang simulasi kembali dan melaporkan hasilnya dalam bentuk video praktik
- Pembelajaran diakhiri dengan doa dan salam.

C. Penilaian

1. Afektif : observasi, jurnal harian
2. Kognitif : tertulis, soal pilihan ganda
3. Psikomotorik : unjuk kerja, video praktik

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 32 OKU

Baturaja,
Guru PJOK

signed

Yanti, S.Pd. MM.
NIP. 196905191991032004

signed

Dr. Suci Cahyati, S.Pd.Gr., M.Or.
NIP.19900512 201402 2 003