

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 4 Pandeglang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat)  
Alokasi Waktu : 1 x 3 Jam Pelajaran @45 Menit

### A. Kompetensi Inti

- **KI 1:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- **KI 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.
- **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, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.4.1 Menganalisis konsep berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, dalam olahraga beladiri pencak silat dengan baik dan benar. 3.4.2 Menganalisis konsep berbagai variasi dan kombinasi gerakan menendang, dalam olahraga beladiri pencak silat dengan baik dan benar. 3.4.3 Mencermati dan memahami konsep berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul dan menendang dalam olahraga beladiri pencak silat dengan baik dan benar.
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.	4.4.1 Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku berani, disiplin, dan percaya diri. 4.4.2 Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku berani, disiplin, dan percaya diri. 4.4.3 Memperagakan variasi dan kombinasi gabungan teknik gerakan pukulan dan tendangan 2x8 hitungan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku berani, disiplin, dan percaya diri.

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Mengalisis konsep variasi dan kombinasi teknik pukulan pada aktivitas bela diri pencak silat dengan baik dan benar.
- Mengalisis konsep variasi dan kombinasi teknik tendangan pada aktivitas bela diri pencak silat dengan baik dan benar.
- Mencermati dan memahami berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan pukulan dan tendangan pada aktivitas bela diri pencak silat menjadi rangkaian suatu gerakan.
- Memperaktikan bentuk latihan gerakan pukulan pada aktivitas bela diri pencak silat dengan baik dan benar.
- Memperaktikan bentuk latihan gerakan tendangan pada aktivitas bela diri pencak silat dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan rangkaian variasi dan kombinasi gabungan gerakan teknik pukulan dan teknik tendangan dengan kordinasi baik dan benar sebanyak 2x8 hitungan.

### D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat):

- Bentuk variasi dan kombinasi latihan pukulan dan tendangan pada aktivitas bela diri pencak silat.
- Rangkaian gerak variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dan tendangan dengan baik dan benar.

### E. Model, Metode dan pendekatan pembelajaran

1. Model yang digunakan:
  - Model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL)
2. Metode yang digunakan:
  - Menciptakan rangkaian variasi dan kombinasi gerak teknik pukulan dan tendangan 2x8 hitungan.
3. Pendekatan pembelajaran yang digunakan:
  - Scientific berbasis ICT dan TPACK

### F. Media Pembelajaran

1. **Media:**
  - a. Media audio visual berupa video pembelajaran tentang teknik gerakan pukulan dan teknik gerakan tendangan pencak silat.
  - b. Media visual berupa foto/gambar pada buku/presentasi power point.
2. **Alat dan Bahan:**
  - a. Lapangan/halaman yang agak luas
  - b. Laptop/computer/HP untuk memutar video Teknik pukulan dan tendangan

### G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

Video Teknik variasi dan kombinasi gerakan pukulan dan tendangan pada aktivitas bela diri pencak silat.

[https://www.youtube.com/watch?v=Cxf8Ko9Yy1Y&list=PLBI0MxTVJB6aNc3DV1QhZ1JHsVA\\_A\\_jywl&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=Cxf8Ko9Yy1Y&list=PLBI0MxTVJB6aNc3DV1QhZ1JHsVA_A_jywl&index=12)

## H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Langkah Pembelajaran	Sintak Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuka pertemuan dengan ucapan salam, menyapa kabar serta memanjatkan rasa syukur terhadap segala nikmat dan karunia tuhan YME.</li> <li>Melakukan berdoa bersama-sama agar proses pembelajaran penuh dengan keberkahan dan kelancaran.</li> <li>Melakukan cek absensi sebagai bagian dari kedisiplinan peserta didik.</li> <li>Menanyakan kesiapan peserta didik baik secara fisik maupun psikis sebelum melakukan proses pembelajaran.</li> <li>Menyanyikan lagu kebangsaan indonesia raya sebagai proses penanaman rasa nasionalisme terhadap bangsa dan negara.</li> <li>Mengingatkan tentang protokol kesehatan dan mengingatkan untuk menjaga daya tahan tubuh dengan berolahraga.</li> <li>Meriview materi pembelajaran sebelumnya.</li> <li>Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>Menyampaikan gambaran tentang manfaat materi pada pembelajaran kali ini dengan aktivitas kehidupan sehari-hari.</li> <li>Memberikan pertanyaan untuk merangsang wawasan terkait pemahaman tentang materi yang akan dipelajari.</li> <li>Melakukan pemanasan dinamis dengan permainan/ice breaking.</li> </ul>	25 menit
Kegiatan Inti	Pengumpulan Stimulus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan tentang teknik variasi dan kombinasi gerakan pukulan dan tendangan pencak silat.</li> <li>Mengapresiasi video materi variasi dan kombinasi teknik pukulan dan tendangan untuk gambaran proses pembelajaran.</li> <li>Guru menugaskan siswa melakukan proses test dengan panduan dari guru dan video materi.</li> </ul>	95 menit
	Identifikasi Masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati penjelasan guru tentang aktivitas bela diri (pencak silat).</li> <li>Mengamati penjelasan guru tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan dan tendangan.</li> <li>Memerhatikan demonstrasi guru atau video pembelajaran tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan dan tendangan.</li> </ul>	

	Pengumpulan Data	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi dari buku sumber ajar atau referensi lainnya terkait aktivitas bela diri pencak silat.</li> <li>• Mencari informasi atau video peraga tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan dan tendangan pencak silat.</li> <li>• Mendiskusikan terkait hasil pengamatan dengan teman sejawat.</li> </ul>	
	Pembuktian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktekkan latihan variasi dan kombinasi teknik pukulan dan teknik tendangan.</li> <li>• Mempraktikkan langkah-langkah tahapan teknik pukulan dan tendangan</li> <li>• Merancang gerakan pukulan dan tendangan untuk dikombinasikan dan dijadikan sebuah rangkaian gerakan.</li> <li>• Siswa membuat variasi dan kombinasi Teknik gerakan pukulan dan teknik gerakan tendangan sebanyak 2x8 hitungan.</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	Menarik kesimpulan/generalisasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>).</li> <li>• Mendorong siswa untuk menyimpulkan, merefleksi, dan menemukan nilai-nilai manfaat yang dapat dipetik dari aktivitas kegiatan pembelajaran hari ini</li> <li>• Mendorong siswa untuk bertanggung jawab dan menghargai kesehatan untuk kepentingan diri sendiri.</li> <li>• Berdiskusi antar siswa untuk bisa menarik kesimpulan apa yang didapat dan dipahami dalam proses pembelajaran kali ini</li> <li>• Guru memberi tes lisan atau tulisan sebagai evaluasi belajar.</li> <li>• Guru memberikan tugas untuk mengirimkan hasil proses pembelajarannya kedalam google classroom.</li> <li>• Memberikan penghargaan (pujian dalam lisan atau tulisan) kepada peserta didik yang berkinerja baik.</li> <li>• Menutup kegiatan dengan berdoa sebagai rasa syukur terhadap tuhan YME.</li> </ul>	15 menit

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Penilaian Sikap

Mengamati aktivitas siswa pada saat berlangsungnya proses pembelajaran, dipantau langsung oleh guru dengan lembar observasi dibawah ini.

#### Format Penilaian Sikap

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (v)
<b>A. Disiplin</b>	
1. Mengikuti kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan	
2. Mengikuti semua proses kegiatan pembelajaran	
3. Mentaati aturan dan perintah yang sudah di intruksikan	
<b>B. Tanggung jawab</b>	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat sebelumnya	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain pada saat proses pembelajaran	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan memperlakukan peralatan sebagaimana mestinya	
<b>C. Kerjasama</b>	
1. Saling memberikan masukan dan solusi ketika mengalami hambatan	
2. Saling membantu pada saat ada yang membutuhkan	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 10</b>	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

NILAI	KRITERIA
91 - 100	Amat Baik (AB)
81 - 90	Baik (B)
71 - 80	Cukup (C)
61 - 70	Kurang (K)
≤ 60	Sangat Kurang (SK)

## 2. Penilaian Keterampilan

Tes uji kerja

- 1) Melakukan rangkaian gerakan variasi dan kombinasi teknik pukulan dan tendangan pada aktivitas bela diri pencak silat sebanyak 2x8 hitungan.
- 2) Unsur-unsur yang dinilai adalah kreativitas dalam merangkai gerakan teknik pukulan dan tendangan yang selanjutnya didokumentasikan sebagai penilaian produk.

### Format Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Praktek Teknik Pukulan					Prkatek Teknik Tendangan					Variasi dan Kombinasi Teknik					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
<b>NILAI TERTINGGI = 15</b>																				
<b>JUMLAH NILAI AKHIR MAKSIMAL = 45</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

NILAI	KRITERIA
91 - 100	Amat Baik (AB)
81 - 90	Baik (B)
71 - 80	Cukup (C)
61 - 70	Kurang (K)
≤ 60	Sangat Kurang (SK)

### 3. Penilaian Pengetahuan

Menjawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep aktivitas bela diri (pencak silat).

#### Format Penilaian Pengetahuan

No	Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan pengertian aktivitas bela diri (pencak silat)					
2	Jelaskan apa saja unsur-unsur yang terdapat pada aktivitas bela diri (pencak silat)					
3	Jelaskan variasi dan kombinasi teknik latihan gerakan pukulan pada pencak silat					
4	Jelaskan variasi dan kombinasi teknik latihan gerakan tendangan pada pencak silat					
5	Jelaskan bagaimana langkah-langkah dalam menyusun variasi dan kombinasi gerakan pukulan dan tendangan pada aktivitas bela diri (pencak silat)					

Keterangan:

- 1) **Skor 4** : Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- 2) **Skor 3** : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- 3) **Skor 2** : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- 4) **Skor 1** : Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

**SKOR MAKSIMAL = 16**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

NILAI	KRITERIA
91 - 100	Amat Baik (AB)
81 - 90	Baik (B)
71 - 80	Cukup (C)
61 - 70	Kurang (K)
≤ 60	Sangat Kurang (SK)

### Lembar Tes Soal Pilihan Ganda:

1. Tujuan dari belajar pencak silat adalah.... a. menunjukkan kekuatan b. menjatuhkan lawan c. membela diri d. melatih kekuatan e. menjaga persatuan
2. Pada latihan dasar kuda-kuda, yang perlu diperhatikan adalah... a. tumpuan kaki b. pandangan c. sikap tangan d. sikap badan e. semua benar
3. Suatu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri disebut.... a. seni beladiri b. pencak silat c. seni berkelahi d. seni musik e. seni perang
4. Posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang disebut sikap.... a. kuda-kuda b. berdiri tegak c. serangan d. elakan e. berdiri kangkang
5. Pada umumnya, sikap khusus dalam pencak silat adalah.... a. berdiri tegak dua kaki b. berdiri tegak satu kaki c. berdiri dengan tangan d. bertumpu dengan kepala e. bertumpu dengan pundak

### J. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- Untuk siswa yang mendapat nilai < dari KKM, maka dilaksanakan remedial.
- Untuk siswa yang mendapat > dari KKM, maka diberikan pengayaan.

#### Remedial

Kegiatan remedial diberikan kepada peserta didik yang belum menguasai materi pelajaran dan belum mencapai kompetensi yang telah ditentukan.

#### Aktivitas yang dilakukan:

- 1) Untuk aspek pengetahuan, peserta didik secara terencana mempelajari sumber belajar pada bagian tertentu yang belum dikuasainya.
- 2) Untuk aspek keterampilan, guru memberikan metode reciprocal agar siswa mempelajari materi praktik yang belum dikuasainya
- 3) Atau guru secara langsung memfasilitasi peserta didik untuk menguasai materi pelajaran.
- 4) Peserta didik diminta komitmennya untuk belajar secara disiplin dalam rangka memahami materi pelajaran yang belum dikuasainya.
- 5) Guru mengadakan uji kompetensi kembali pada materi yang belum dikuasai peserta didik yang bersangkutan.



Mata Pelajaran  
Kelas/Semester  
Tanggal Penilaian Harian  
Tanggal Remedial

**PJOK**  
**X/Ganjil**  
.....  
.....

NO	Nama Siswa	L/P	Nilai Sebelum Perbaikan	Nilai Sesudah Perbaikan	Indikator Pencapaian kompetensi	Ket.
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
dst						

**Pengayaan:**

Kegiatan pengayaan merupakan kegiatan pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik yang telah menguasai materi pembelajaran. Dalam pengayaan ini dapat dilakukan dengan beberapa cara dan pilihan. Sebagai contoh untuk kompetensi pengetahuan, peserta didik dapat diberikan bahan bacaan lanjutan yang relevan dengan materi pembelajaran yang diberikan.

Untuk kompetensi keterampilan peserta didik dapat diberikan dengan menambah intensitas atau kompleksitas dari materi pelajaran dengan materi yang sesuai atau bisa disarankan untuk dikembangkan pada kegiatan ekstrakurikuler.

Pandeglang, Juni 2021

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

**Drs. H. Engkos Kosasih, M.M.Pd.**  
**NIP. 196308241987031008**

**Haris Suharyan, S.Si, M.Pd**  
**NIM. 2012721085**

Catatan Kepala Sekolah

.....  
.....  
.....  
.....  
.....