

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN INSAN CENDEKIA KOTA PALU
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Pencak Silat
Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.4. Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.4. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

B. Tujuan Pembelajaran:

Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
Menjelaskan sikap pasang / kuda –kuda dalam pencak silat
Menjelaskan sikap pukulan dalam pencak silat
Menjelaskan sikap tankisan dalam pencak silat
Menjelaskan sikap elakan dalam pencak silat
Melakukan pasang / kuda –kuda dalam pencak silat
Melakukan pukulan dalam pencak silat
Melakukan tangkisan dalam pencak silat.
Melakukan elakan dalam pencak silat

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	1. Peserta didik mengamati pertandingan Pencak silat secara langsung dan atau tanyangan video CD, peragaan guru atau teman sejawat dan membuat catatan tentang pencak silat 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang gerak dasar, otot-otot yang dominan yang dipergunakan, dan tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan pencak silat. 3. Mempraktikkan dan Memperagakan variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 4. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan gerak dasar yang terdapat pada pencak silat 5. Peserta didik menampilkan gerak pencak silat berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat 6. Guru mengamati setiap gerakan pencak silat yang dilakukan oleh peserta didik
3	Penutup (10 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :
Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan
2. Bentuk Penilaian :
Observasi : Jurnal guru
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan
3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan keterampilan (terlampir)

Mengetahui :
Kepala Madrasah,

Palu, ... Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Soim Anwar S.Pd, M.Pd
NIP. 196909081998012001

Sugeng Waloyo, S.Pd
NIP.197106221998011001