

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK

Sekolah : **MTs AL-Ikhairaat Biromaru**  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / Genab  
 Materi Pokok : Aktivitas Beladiri  
 Sub Materi : Beladiri Pencak Silat  
 Alokasi Waktu : 180 Menit (6 JP)

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan 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, segi empat, 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.

### C. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan Sumber Belajar

1. **Media:** Gambar gerakan, video gerakandan model siswa
2. **Alat dan Bahan:** Lapangan, Peluit dan Stop watch dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
3. **Sumber Belajar:** Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

### D. Langkah-Langkah Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin

Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.

Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi :

#### ***Pengertian dan asal usul pencak silat***

Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, Menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.

#### Kegiatan Inti ( 90 Menit )

<b>Kegiatan Literasi</b>	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <b><i>beladiri pencak silat</i></b>
<b>Critical Thinking</b>	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasibanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <b><i>Pengertian dan asal-usul sepak bola.</i></b>
<b>Collaboration</b>	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b><i>beladiri pencak silat</i></b>
<b>Communication</b>	Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.
<b>Creativity</b>	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b><i>Pengertian dan asal-usul sepak bola.</i></b> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

#### Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. Dan refleksi

Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap ***disiplin***

### E. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja oleh rekan sejawat.**

Sigi april 2020

Mengetahui  
Kepala Madrasah MTs Al-Ikhairaat Biromaru

Guru Mata Pelajara

**Hadijah, S.Ag.S.Pd.i**  
NIP,1970 1227 199703 002

**Zam.ani, S.Pd**  
NIP.

