

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SMP ISLAM TERPADU UKHUWAH BANJARMASIN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Kelas / Semester** : VII / Genap  
**Materi Pokok** : Beladiri Pencak Silat  
**Pembelajaran ke** : 2 (Dua)  
**Alokasi waktu** : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu mengidentifikasi serangan kaki dalam beladiri pencak silat.
2. Siswa mampu mengidentifikasi serangan tangan dalam beladiri pencak silat.
3. Siswa mampu mendemonstrasikan variasi dan kombinasi gerak serangan kaki dan serangan tangan dalam beladiri pencak silat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (2 menit)
  - Guru menyiapkan siswa untuk berdoa, kemudian menanyakan kabar dan membagi kelompok
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
2. Kegiatan Inti (6 menit)
  - Melakukan aktivitas menebak kata kunci pembahasan pembelajaran
  - Melakukan aktivitas CLS (pass the paper)
  - Mengenalkan tentang serangan kaki dan serangan tangan dalam beladiri pencak silat CLS (quiz-quiz trade)
  - Mendemonstrasikan variasi dan kombinasi gerak yang sudah siswa dapat saat aktivitas CLS (quiz-quiz trade)
3. Penutup (2 menit)
  - Guru melakukan aktivitas AFL (thumbs) untuk mengetahui pemahaman siswa atas materi pembelajaran yang disampaikan
  - Siswa melakukan aktivitas menjawab pertanyaan isian yang sudah disiapkan
  - Guru dan siswa bersama-sama melakukan refleksi dan afirmasi penutup

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : observasi (terbatas) dalam pembelajaran

No.	Nama	Observasi (terbatas) yang dinilai saat pembelajaran			
		Antusiasme	Keseriusan	Pendapat yang di sampaikan	Kerjasama

2. Pengetahuan : tes tertulis
  - Menjawab pertanyaan tertulis pada buku paket Intan Pariwara Hal 51
3. Keterampilan : uji praktik kerja

No.	Nama	Mendemonstrasikan variasi dan kombinasi gerak	
		Serangan Kaki	Serangan Tangan

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Sri Astuti, S.Pd.  
NIPY. 19830710 200706 2 055

Banjarmasin, 5 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

Wardah, S.Pd.  
NIPY.19920321 201606 2 276



**Tendangan T**

Biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan dilakukan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping membentuk huruf **T**, perkenaan bagian tajam telapak kaki.



**Tendangan Jejak**

Disebut juga dorongan telapak kaki, sifatnya mendorong ke sasaran dada atau perut dengan perkenaan telapak kaki penuh. Tendangan jejak di sebut juga tendangan gejos, dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin kemudian mendorong tungkai ke depan sasaran.



**Tendangan Lurus**

Tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus, dengan perkenaan saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki, posisi badan menghadap sasaran.



**Tendangan Belakang**

Tendangan ini hampir mirip dengan tendangan "T". Tendangan belakang merupakan tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dan membelakangi lawan, sasaran tendangan ini adalah kepala dan perut lawan.



**Tendangan Melingkar**

Teknik tendangan dengan hentakan punggung kaki disebut tendangan melingkar. Teknik tendangan melingkar dilakukan dengan melakukan sikap kuda-kuda kiri, lalu kaki kanan ditendangkan ke samping dengan punggung kaki. Posisi kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang badan.



**Tendangan Samping**

Teknik menendang dengan punggung kaki disebut dengan tendangan samping. Cara melakukan tendangan samping hampir sama dengan teknik tendangan melingkar. Bedanya, tendangan samping dilakukan dengan punggung kaki tanpa ada hentakan.



- Posisi tubuh berdiri kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang lurus.
- Salah satu tangan mengepal diluruskan ke arah sasaran dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat.



- Posisi awal, berdiri kaki kuda-kuda, salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan memukul dengan telapak tangan, tangan yang lain ditekuk dengan jari-jari rapat.



- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk, kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan melakukan pukulan dengan ujung jari dan tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat.



- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda arah serong.
- Gerakan pukulan dengan sisi telapak tangan, tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap ke depan.



- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Pukulannya, yaitu dengan ayunan kepalan tangan.



- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan memukul ke sasaran dengan telapak tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.

