

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENJASORKES ( LURING )

Sekolah : SD NEGERI 2 SIDOHARJO  
Kelas : 5  
Semester : II ( Genap )  
Tema Pembelajaran : Beladiri “ Pencak Silat “  
Sub Tema : Tangkisan Luar dengan Posisi Kuda-kuda Tengah  
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (sikap dan kuda-kuda) olahraga beladiri.	3.4.2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (sikap tegak dan sikap pasang) olahraga beladiri.
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (sikap dan kuda-kuda) olahraga beladiri.	4.4.2. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (sikap tegak dan sikap pasang)

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mencermati gambar yang disajikan , siswa mampu menjelaskan teknik tangkisan luar dalam Pencak Silat.
2. Dengan memahami foto atau gambar diharapkan peserta didik dapat menyebutkan gerakan-gerakan saat melakukan tangkisan luar dalam Pencak Silat.
3. Diharapkan peserta didik dapat melakukan gerakan tangkisan luar dengan sikap pasang kuda-kuda tengah dengan benar.

### MATERI PEMBELAJARAN

- ❖ Melakukan Teknik Gerakan Tangkisan Luar dengan Posisi Kuda-kuda Tengah.

### D. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan Pembelajaran : Sainifik.  
Metode Pembelajaran : Simulasi, percobaan, diskusi, tanya jawab, penugasan, dan ceramah.

### E. MEDIA/ALAT DAN SUMBER BELAJAR

- :
1. Media LCD Proyektor.
  2. Bahan Tayang Video Tutorial  
Gerakan dasar Pencak silat: <https://www.youtube.com/watch?v=0kDH5gUA9EQ>

Sumber Belajar :

1. *Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5, Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 . Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.*
2. *Sumber lain yang relevan*

**F. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.</li> <li>❖ Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.</li> <li>❖ Siswa difasilitasi untuk bertanya jawab pentingnya mengawali setiap kegiatan dengan doa. Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap syukur.</li> <li>❖ Siswa melakukan Pemanasan untuk meregangkan otot-otot.</li> </ul>	15 menit
Kegiatan inti	<p><b>Langkah-Langkah Kegiatan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Guru menerangkan beberapa Teknik yang dilakukan dalam Gerakan Tangkisan Luar pada posisi Kuda-kuda Tengah. Adapun teknik tersebut adalah sebagai berikut :               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sikap Kuda-kuda Tengah, Posisi Kaki mengangkang dan ditekuk.</li> <li>b) Kedua tangan di depan dada dengan posisi siap. Kedua tangan jangan ditaruh di pinggang, namun di dada bersiap melakukan tangkisan.</li> <li>c) Umumnya menggunakan tangan terdekat untuk menangkis, artinya bila musuh memukul dengan tangan kanan, maka bagi pesilat berhadapan menangkis dengan menggunakan tangan kiri.</li> <li>d) Salah satu tangan ditarik dari dalam ke depan menuju luar hingga sejajar dengan bahu.</li> <li>e) Posisi badan tetap seimbang. Pada saat menangkis maupun setelahnya, posisi tubuh haruslah tetap tegak. Sebab hal ini akan mempengaruhi keseimbangan kuda-kudayang dilakukan.</li> </ul> </li> <li>➢ Guru memperagakan Teknik gerakan Tangkisan Luar dengan posisi Kuda-kuda tengah dalam ilmu beladiri di depan kelas.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em; margin-top: 10px;">Tangkisan luar</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Siswa memeragakan gerakan yang telah diberikan oleh guru, selanjutnya guru mengarahkan diskusi kelas tentang teknik gerakan Tangkisan Luar Posisi Kuda-kuda Tengah tersebut.</li> <li>➢ Guru memberi kesempatan bagi siswa untuk berdiskusi dan menjawab pertanyaan</li> </ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung:</li> <li>o Apa yang akan dilakukan untuk menghargai perbedaan di sekitar?</li> <li>o Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.</li> <li>o Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>	15 menit

## **G. PENILAIAN**

### **1. Teknik Penilaian**

- a. Penilaian Sikap: Lembar Observasi**
- b. Penilaian Pengetahuan: Tes**
- c. Penilaian Keterampilan: Unjuk**

Mengetahui  
Kepala SDN 2 Sidoharjo

Sidoharjo,        -        - 2021  
Guru Penjasorkes

**SUHIRMAN,S.Pd**  
**NIP.19660222 198806 1 002**

**SUHIRMAN,S.Pd**  
**NIP.19660222 198806 1 002**