

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 3)

Satuan Pendidikan : UPTD SPF SMP Negeri 1 Marioriwawo
Kelas/Semester : VIII (Delapan)/1 (Satu)
Tema : Aktivitas Beladiri
Sub Tema : Gerak Spesifik dalam Seni Beladiri
Pembelajaran ke : 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 120 menit (3x Jam Pelajaran)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan praktikum, peserta didik diharapkan mampu:

1. Mendeskripsikan variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.
2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

1. Basmalah, salam, tanyakan kabar, menciptakan kondisi kelas yang aman, bersih, dan rapi, berdoa, dan absensi.
2. Apersepsi: Jelaskan fungsi pemanasan dan beladiri?
3. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat materi dalam kehidupan sehari-hari
4. Menyampaikan teknik penilaian

Kegiatan Inti (80 menit)

1. Mengamati (*observing*): Memperlihatkan video peragaan pencak silat
2. Menanya (*questioning*): Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan tentang hal yang diamatinya
3. Mengumpulkan informasi/mencoba (*experimenting*)
 - Membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 2-3 orang
 - Membagikan LKPD 3.1: Variasi Dan Kombinasi Kuda-Kuda, Pukulan, Tangkisan, Tendangan, Dan Elakan.
 - Meminta peserta didik membaca LKPD 3.1 kemudian menanyakan hal yang belum dipahaminya
 - Mengarahkan dan membimbing peserta didik melakukan kegiatan praktek tentang variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.
4. Menalar/mengasosiasi (*associating*): Meminta peserta didik mengolah data dari informasi yang didapatkannya dan memandu menarik kesimpulan

5. Mengkomunikasikan (*communication*):
- Meminta salah satu kelompok mempresentasikan hasil pekerjaannya
 - Meminta kelompok lain menanggapi atau memberikan pertanyaan
 - Memandu diskusi kelas dan memberikan penguatan

Kegiatan Penutup (20 menit)

1. Memandu peserta didik menyimpulkan materi, refleksi, dan umpan balik
2. Memberikan penilaian, merencanakan tindak lanjut, dan menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

| No | Aspek yang Dinilai | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen Soal |
|----|------------------------------------|------------------|------------------|----------------|
| 1 | Sikap (<i>Afektif</i>) | Observasi | Jurnal | Terlampir |
| 2 | Pengetahuan (<i>Kognitif</i>) | Tes Tertulis | Isian Singkat | Terlampir |
| 3 | Keterampilan (<i>Psikomorik</i>) | Kinerja | Rubrik Praktek | Terlampir |

Takalala, 07 April 2021

Mengetahui:
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

H. Muslimin, S.Pd., M.M.
NIP. 19741005 199903 1 009

H. Muslimin, S.Pd., M.M.
NIP. 19741005 199903 1 009

LKPD 3.1

Variasi Dan Kombinasi Kuda-Kuda,

Pukulan, Tangkisan, Tendangan, Dan Elakan

Tujuan: Mendeskripsikan dan memperagakan variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan

Langkah-Langkah Kerja

1. Gerakan Kuda-Kuda

a. Kuda Kuda Depan

- Posisikan salah satu kaki didepan dan ditekuk, kemudian kaki yang satu diletakkan dibelakang dengan posisi lurus.
- Posisikan telapak kaki belakang menghadap kearah serong luar.
- Tumpukan berat badan tubuh kebagian kaki depan.
- Posisi badan tegap.
- Arahkan pandangan anda kedepan.

b. Kuda Kuda Belakang

- Posisikan salah satu kaki didepan dan ditekuk, kemudian kaki yang satu diletakkan dibelakang dengan posisi lurus.
- Tumpukan berat badan tubuh kebagian kaki belakang.
- Posisikan tumit belakang tegak dengan panggul.
- Condongkan badan sedikit kedepan.
- Posisikan kaki kanan sedikit jinjit dengan menapakkan kaki menggunakan ujung kaki atau tumit.

c. Kuda Kuda Tengah

- Posisikan kedua kaki sejajar dan sedikit ditekuk..
- Tumpukan berat badan tubuh kebagian tengah kaki.

d. Kuda Kuda Samping

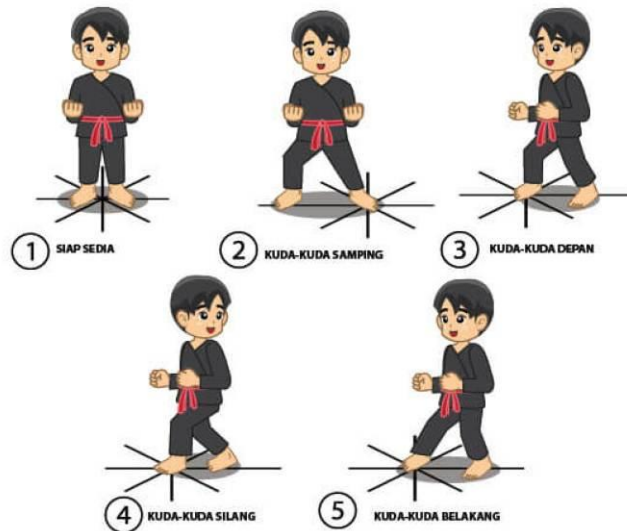
- Posisikan salah satu kaki ditekuk, kemudian kaki yang satu diletakkan disamping dengan posisi lurus.
- Tumpukan berat badan tubuh ke kaki yang berada disamping tadi.
- Setelah itu posisikan bahu sejajar agar segaris dengan kaki.

e. Kuda Kuda Silang Depan

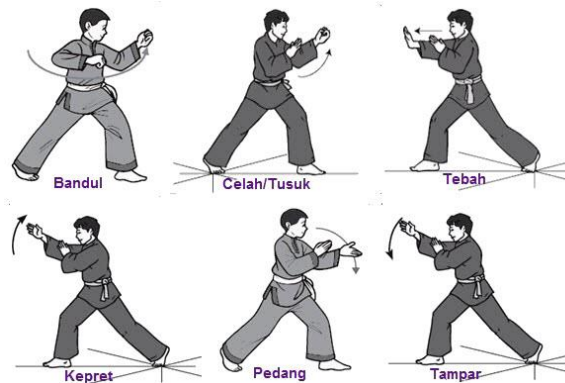
- Posisikan salah satu kaki didepan, kemudian kaki yang satu diletakkan dibelakang.
- Tumpukan berat badan tubuh ke salah satu kaki.
- Sentuhkan kaki lain dengan ibu jari kaki yang lainnya.

f. Kuda Kuda Silang Belakang

- Posisikan salah satu kaki didepan, kemudian kaki yang satu diletakkan dibelakang dengan posisi menyilang.
- Tumpukan berat badan tubuh kebagian kaki belakang.
- Posisikan badan lurus agar saat melakukan serangan badan tidak terjatuh.



2. Gerakan Pukulan



3. Gerakan Tangkisan

- Tangkisan Dalam** adalah jenis tangkisan yang sejajar dengan bahu dan dilakukan dari luar kedalam.
- Tangkisan Luar** adalah jenis tangkisan yang sejajar dengan bahu dan dilakukan dari dalam keluar dengan mengambil bagian luar dari kaki atau tangan.
- Tangkisan Atas** adalah jenis tangkisan yang dilakukan dari bawah ke atas agar bagian kepala dapat terlindung dari serangan lawan yang mengarah kebagian atas.
- Tangkisan Bawah** adalah jenis tangkisan yang dilakukan dari atas ke bawah agar terlindung dari serangan lawan kemudian kita serang lawan balik dari bagian dalam.



4. Gerakan Tendangan

- Tendangan Lurus kedepan adalah teknik dasar pencak silat berupa tendangan dengan melakukan hentakan telapak kaki yang sejajar dengan bahu.
- Tendangan berbentuk T adalah teknik dasar pencak silat berupa tendangan samping dengan melakukan hentakan telapak kaki.
- Tendangan samping adalah teknik dasar pencak silat berupa tendangan dengan menggunakan punggung kaki.
- Tendangan melingkar adalah teknik dasar pencak silat berupa tendangan dengan melakukan hentakan punggung kaki serta dilakukan dengan memutarakan badan.



e. Gerakan Elakan

Elakan merupakan pilihan alternatif ketika anda gagal melakukan tangkisan. Prinsip dari teknik elakan adalah menghindari serangan musuh dan meminimalisir kontak fisik yang terjadi

PENILAIAN

Penilaian Sikap (Jurnal)

| NO | HARI/TGL | NAMA PESERTA DIDIK | KELAS | CATATAN PRILAKU | BUTIR SIKAP | TANDA TANGAN | TINDAK LANJUT |
|----|----------|--------------------|-------|-----------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |

Penilaian Pengetahuan

1. Kisi-Kisi

| No | Kompetensi Dasar | Materi | Indikator | Teknik Penilaian | Teknik Penilaian |
|----|---|--------------------|--|------------------|--|
| 1. | Mendeskripsikan variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan. | Aktivitas Beladiri | 1. Mendeskripsikan gerakan kuda-kuda depan 2. Mendeskripsikan gerakan tangkisan dalam 3. Mendeskripsikan gerakan tendangan lurus | Esai | 1. Mendeskripsikan gerakan kuda-kuda depan 2. Mendeskripsikan gerakan tangkisan dalam 3. Mendeskripsikan gerakan tendangan lurus |

4. Kunci Jawaban dan Pedoman Penskoran

| No | Kunci Jawaban | Skor |
|----------------------|--|-----------|
| 1 | a. Posisikan salah satu kaki didepan dan ditekuk, kemudian kaki yang satu diletakkan dibelakang dengan posisi lurus. b. Posisikan telapak kaki belakang menghadap kearah serong luar. c. Tumpukan berat badan tubuh kebagian kaki depan. d. Posisi badan tegap. e. Arahkan pandangan anda kedepan. | 10 |
| 2 | Tangkisan Dalam adalah jenis tangkisan yang sejajar dengan bahu dan dilakukan dari luar kedalam. | 2 |
| 3 | Tendangan Lurus kedepan adalah teknik dasar pencak silat berupa tendangan dengan melakukan hentakan telapak kaki yang sejajar dengan bahu. | 2 |
| Skor Maksimal | | 14 |

Skor Perolehan

Nilai = ----- X 100

Skor Maksimal

Penilaian Keterampilan

1. Kisi-Kisi Penilaian Kinerja

| No | Kompetensi Dasar | Materi | Indikator | Teknik Penilaian |
|----|---|--------------------|--|------------------|
| 1. | Melakukan gerakan variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan. | Aktivitas Beladiri | 1. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi kuda-kuda 2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi pukulan 3. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi tangkisan 4. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi tendangan 5. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi elakan. | Kinerja |

2. Pedoman Penilaian Kinerja

| No | NIS | NAMA | L/P | ASPEK YANG DINILAI | | | NILAI |
|----|-----|------|-----|--------------------|-------------|-----------|-------|
| | | | | PERSIAPAN | PELAKSANAAN | PELAPORAN | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| ds | | | | | | | |
| t | | | | | | | |

Nilai: 1 = Sangat Rendah

2 = Rendah

3 = Sedang

4 = Tinggi

5 = Sangat Tinggi

Skor Perolehan

Nilai = ----- X 100

Skor Maksimal