

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 2 PIYUNGAN
Kelas/Semester : VIII / 1 (satu)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Topik : Pencak Silat
Waktu : 2 x 40 Menit (dua kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi	B. Kompetensi dasar
1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri
C. Indikator pencapaian kompetensi	D. Tujuan Pembelajaran
1.4.1 Mempraktikan sikap dalam pencak silat 2 kali pengulangan 1.4.2 Mempraktikan beberapa teknik pukulan dalam pencak silat 8 kali pengulangan 1.4.3 Mempraktikan teknik tendangan dalam pencak silat 8 kali pengulangan 1.4.4 Mempraktikan beberapa teknik tangkisan dalam pencak silat 4 kali pengulangan	1.4.1.1 siswa mempraktikan sikap tegak, sikap duduk, sikap berdiri kangkang, sikap jongkok, sikap pasang 1.4.2.1 siswa mampu mempraktikan teknik pukulan depan, kepruk, sanggah, kepret. 1.4.3.1 siswa mampu mempraktikan teknik tendangan depan, tendangan samping dan tendangan T.

1. Deskripsi Materi Pembelajaran

Tema : Pencak silat
Sub Tema : gerak dasar pencak silat

- Materi Reguler :

Pencak Silat :

1. Sikap dalam pencak silat
2. Teknik gerakan pukulan
3. Teknik gerakan tendangan
- 4.

- Materi Remedial :

Peserta didik diminta untuk mempelajari kembali teknik-teknik gerak dasar dalam pencak silat

- Materi Pengayaan :

Peserta didik diminta untuk mempelajari lebih lanjut mengenai langkah, hindaran, elakan, tangkisan, jatuhnya dan sikap jatuh.



Universitas Negeri
Yogyakarta

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

2. Metode Pembelajaran
Pendekatan : teknik
Gaya mengajar : komando
3. Langkah pembelajaran

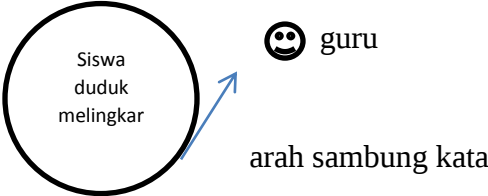
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	- Menyiapkan siswa Pembelajaran dilakukan di dalam aula Siswa bariskan dalam formasi 5 berbanjar dengan rapi menghadap ke panggung (timur), - Berdoa dan salam Siswa diperkenankan berdoa menurut keyakinan dan agama masing-masing dalam barisan, kemudian guru membuka pembelajaran dengan salam - Presensi Guru melakukan presensi atau pendataan kehadiran siswa dalam pembelajaran ini - Apersepsi Siswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan sejauh mana mereka memiliki pengetahuan mengenai materi yang akan diberikan dari hasil pengalaman mereka mencari informasi, dengan diberikan pertanyaan “adakah yang mengetahui seperti apa pencak silat itu? Pernahkah kalian mengikuti pencak silat? Dll.. - Penyampaian topik dan tujuan guru menyampaikan topik pembelajaran kali ini adalah dasar gerak dalam pencak silat guru menyampaikan tujuan pembelajaran (lihat indikator pencapaian kompetensi) - Pemanasan Pemanasan dilakukan dengan pemanasan statis dan dinamis. Siswa berbaris dalam 2 saff dan melakukan pemanasan statis - Mengulurkan kedua tangan ke atas 1 x 8 hitungan - Mengulurkan kedua tangan ke samping kanan dan 1 x 8 hitungan kemudian kesamping kiri 1 x 8 hitungan. - Angkat-tekuk kedepan kaki kanan 1 x 8 hitungan - Angkat-tekuk kebelakang kaki kanan 1 x 8 hitungan - Angkat-tekuk ke samping luar kaki kanan 1 x 8 hitungan - Lakukan gerakan yang sama berganti kaki kiri. Pemanasan dinamis - Kedua tangan di depan dada, gerakkan lengan ke belakang (2 hitungan siku di tekuk, 2 hitungan lengan dan tangan dibuka), 1 x 8 hitungan - Kaki kanan di depan, gerakkan badan maju hingga lutut sedikit menekuk kemudian kembali kebelakang, lakukan gerakan 1 x 8 hitungan. Lakukan gerakan yang sama berganti pada kaki kiri 1 x 8 hitungan	10 menit



Universitas Negeri
Yogyakarta

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

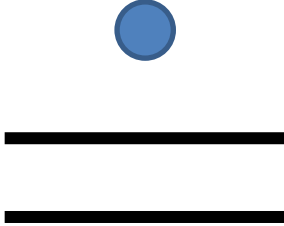
Inti	Eksplorasi: - Siswa dibariskan 5 berbanjar menghadap ke panggung (timur) - Siswa diharapkan telah mendapatkan informasi mengenai materi pembelajaran hari ini dari tugas pencarian informasi yang diberikan pada pembelajaran sebelumnya. - Guru menunjukkan teknik dalam melakukan beberapa gerakan dasar gerak. - gerakan ditunjukkan kepada siswa dengan didampingi penjelasan singkat dari guru. - Guru menunjuk salah satu siswa melakukan gerakan sebagai contoh untuk siswa Sesi pertanyaan: - Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya secara individual mengenai materi dasar gerak dalam pencak silat atau unsur lain menyangkut materi. - Pertanyaan yang diajukan, biasanya meliputi, teknik, pengaruh salah satu faktor terhadap proses, otot yang dominan digunakan dalam gerakan ini, bagaimana bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain dalam olahraga ini, dll.. - Apabila dalam sesi pertanyaan ini siswa kurang aktif, maka guru akan memotivasi siswa untuk mengajukan pertanyaan. Mencoba: - Siswa mengeksplorasi atau mencoba dengan mempraktikan hasil pengamatan - Siswa diberikan kebebasan untuk mencoba secara individu maupun dengan seorang teman.	20 menit
	Elaborasi: - Siswa membandingkan hasil pengamatan (pencarian individu terhadap informasi dan media dari guru) dengan penampilan gerak dasar gerak pencak silat. - Menemukan dan menentukan pola yang tepat sesuai dengan kebutuhan individual siswa melakukan gerak dasar gerak pencak silat - Kegiatan di atas dikemas dalam bentuk latihan. Langkah-langkah latihan Latihan 1 - Latihan sikap tegak 1, 3 x pengulangan - Sikap tegak 2, 3 x pengulangan - Sikap tegak 3, 3 x pengulangan - Sikap tegak 4, 3 x pengulangan - Sikap berdiri kangkang, 3 x pengulangan - Sikap jongkok, 3 x pengulangan - Sikap jengkeng, 3 x pengulangan - Sikap duduk, 3 x pengulangan - Sikap duduk bersila, 3 x pengulangan - Sikap duduk depok, 3 x pengulangan - Sikap duduk simpuh, 3 x pengulangan - Sikap duduk trapsila, 3 x pengulangan - Sikap kuda-kuda (depan-belakang, samping) , 3 x pengulangan - Sikap pasang 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, (4 x pengulangan) Latihan 2 - Latihan gerakan pukulan depan, 3 x pengulangan - Pukulan kepruk, 3 x pengulangan - Sanggah, 3 x pengulangan	20 menit

	- Latihan tendangan depan, 3 x pengulangan - Tendangan samping, 3 x pengulangan - Tendangan T , 3 x pengulangan	
	Konfirmasi: - Siswa melakukan gerak mulai dari sikap tegak sampai dengan teknik tendangan tanpa di damping dengan contoh dari guru, hanya dengan aba-aba dari guru.	20 menit
Penutup	- Pendinginan Pendinginan dilakukan dengan permainan sebagai berikut: Permainan sambung kata Pengaturan: - siswa membentuk lingkaran kecil, permainan dilakukan dalam posisi siswa duduk - permainan dimaulai dengan ditunjuknya salah seorang siswa dan ia akan menyebutkan sebuah kata, menyambungkan kata ini berjalan kea rah kanan - satu orang siswa hanya boleh menyebutkan 1 kata saja, kemudian disambung oleh teman sebelah kanannya dengan kata lain sehingga akan terangkai kalimat yang logis - apabila seorang siswa tidak konsentrasi dan menyebutkan kata sambungan yang tidak tepat maka ia harus keluar dari lingkaran dan permainan dimulai kembali dengan ditunjuk salah seorang siswa lagi. Contoh kalimat: saya-pergi-ke-rumah-teman-dengan-berlari-terburu-buru, setiap kata disebutkan oleh 1 orang.  - Pendinginan statis. - Umpan balik kegiatan ini dilakukan oleh guru dalam benntuk pemberian motivasi dan pujian atas penampilan siswa, salah satu atau dua siswa yang menunjukkan penampilan terbaiknya dapat ditunjuk untuk menjadikannya salah satu contoh yang bagus kepada siswa yang lain agar lebih termotivasi. - Refleksi Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi. Ajukan kepada peserta didik pertanyaan: 1)Apa yang telah kalian pelajari hari ini? 2)Apa yang kalian pikirkan tadi untuk memenangkan pertandingan? - Penugasan a. Pada sesi ini juga dilakukan diskusi dan Tanya jawab singkat mengenai pembelajaran yang telah dilakukan b. siswa diberikan tugas untuk mencari informasi dan mempelajari materi yang akan di sampaikan pertemuan selanjutnya, seperti pencarian info, artikel, video, peraturan permainan dll..	10 menit



Universitas Negeri
Yogyakarta

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

	- Membariskan, berdoa Siswa dibariskan dengan formasi 2 shaf dengan rapi, kemudian melakukan doa penutup. 	
--	---	--

4. Media, Sarana, Prasarana, fasilitas dan Sumber Belajar

- Media :
- Sarana
Matras
- prasarana :
aula
- Sumber Belajar
Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS)
Buku pencak silat

Yogyakarta, 4 september 2016

Menyetujui :
Guru pembimbing

Mahasiswa

Sunarti, S. Pd Jas.
NIP. 196112141983032009

Nafisatun Nikmah
NIM. 13601241100

Lampiran Penilaian

A. Penilaian

1. Teknik penilaian

a. Penilaian Kompetensi Sikap

Sikap bermula dari perasaan (suka atau tidak suka) yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam merespon sesuatu/objek. Sikap juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup yang dimiliki oleh seseorang. Sikap dapat dibentuk, sehingga terjadi perubahan perilaku atau tindakan yang diharapkan.

- Observasi

Sikap dan perilaku keseharian peserta didik direkam melalui pengamatan dengan menggunakan format yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung, seperti: ketekunan belajar, percaya diri, rasa ingin tahu, kerajinan, kerjasama, kejujuran, disiplin, peduli lingkungan, dan selama peserta didik berada di sekolah atau bahkan di luar sekolah selama perilakunya dapat diamati guru.

Lembar Observasi Sikap Sosial

Instrument yang digunakan untuk penilaian aspek sikap

No	Nama	Aspek perilaku								Σ	NA	keterangan
		Sportif				Kerjasama						
		1	2	3	4	1	2	3	4			
1												
2												
3												
4												
5												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL PENILAIAN SIKAP = 8												

Rumus Penghitungan Skor :

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

Keterangan:

4 = jika siswa mampu menunjukkan sikap sportif dan bekerjasama dengan teman selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

3 = jika siswa hanya beberapa kali menunjukkan sikap sportif dan bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran.

2 = jika siswa kurang sportif dan kurang bekerjasama dalam kegiatan pembelajaran.

1 = jika siswa tidak bisa menunjukkan sikap sportif dan bekerjasama selama proses pembelajaran

b. penilaian kompetensi pengetahuan

Bentuk penilaian kompetensi pengetahuan yang digunakan adalah tes tertulis dengan mensuplai jawaban beupa jawaban jawaban singkat dan uraian

Instrument penilaian kompetensi pengetahuan

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No. 5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 12																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan apakah fungsi dari sikap pasang dalam pencak silat!
2.	Apa saja kesalahan yang sering dilakukan sehingga melakukan tendangan T badan kurang seimbang? Jelaskan!
3.	Bagaimana seharusnya posisi dan arah pangkal telapak tangan/ pergelangan tangan saat melakukan serangan sanggah?
4	Apa saja yang perlu diperhatikan sebagai poin penting dalam melakukan gerakan-gerakan dasar pencak silat?
5	Bagaimanakah posisi tubuh yang benar saat melakukan tendangan T?

Keterangan :

3 : jika siswa mampu menjawab dengan baik dan benar serta runtut

2 : jika siswa mampu menjawab sebagian dari pertanyaan yang diajukan

1 : jika siswa kurang mampu bahkan tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan



		Siswa melakukan gerakan dasar gerak pencak silat												
No	Nama	Penilaian dasar gerak pencak silat										Nilai proses	Nilai produk	Nilai akhir
		Sikap dalam pencak silat					Teknik pukulan dan tendangan							
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1														
2														
3														
4														
5														
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (PROSES) = 8														

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Keterampilan = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Keterangan:

- Diisi oleh guru dengan tanda checklist V
- Skor:

4 = jika peserta didik mampu melakukan sikap dan teknik pukulan serta tendangan dengan benar dan luwes

3 = jika peserta didik mampu melakukan sikap dan teknik pukulan serta tendangan dengan benar namun kurang luwes

2 = jika peserta didik mampu melakukan sikap dan teknik pukulan serta tendangan namun belum begitu benar

1 = jika peserta didik belum bisa melakukan sikap dan teknik pukulan serta tendangan dan masih memerlukan latihan

2. Rekapitulasi nilai

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1							
2							
3							
4							
5							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai akhir (NA) = -----

Tiga aspek penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%