

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Beladiri Pencak Silat (Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI /
Pokok Bahasan	: Aktivitas Beladiri
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Beladiri Pencak Silat
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (4 JP)


A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 4 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak dan menganalisis rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa



agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.


Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan rangkaian gerakan beladiri pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dapat dilakukan dengan memodifikasi gerakan.

Namun idealnya adalah menggunakan gerakan-gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis rancangan keterampilan gerak beladiri pencak silat akan membantu siswa untuk melakukan beladiri pencak silat dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.



Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak beladiri pencak silat, diantaranya:

- Keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat diantaranya: tangkisan luar dan pukulan depan (tebak), tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju), tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok, tangkisan buang samping dari tendangan depan, tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan, dan gerak tutup samping dan tendangan samping.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari siswa kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan siswa dan belajar



dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.

c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:


- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan beladiri pencak silat.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Ruang atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - b) Arena beladiri pencak silat atau lapangan sejenisnya.
 - c) Peluit dan *stopwatch*.
 - d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.

- 
-
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
 - f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan beladiri pencak silat: misalnya bahwa pencak silat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat.
 - g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat.
 - h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
 - i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game yang disesuaikan dengan beladiri pencak silat.
 - j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat

menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1) Kegiatan inti (70 menit)

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan rangkaian gerak pertama beladiri pencak silat

Dalam pencak silat dikenal adanya sikap kuda-kuda. Fungsi dari kuda-kuda dalam pencak silat diantaranya adalah untuk memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri kaki di saat melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pertama pencak silat antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
- A melakukan tangkisan luar.
- Lakukan bergantian.
- Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.1 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- B melakukan pukulan depan {tinju} ke arah A.
- A melakukan tangkisan dalam.
- Lakukan bergantian.
- Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.2 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- B melakukan pukulan ketok ke arah A.

- (c) A melakukan tangkisan silang tinggi.
- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.3 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan tendangan depan ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan buang samping.
- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.4 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dari tendangan depan

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan tendangan depan ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan.

- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan

(6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan tendangan samping ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.
- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan kembali ke sikap awal.




Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak



berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi:

- Lakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).


Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

- 
-
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran beladiri pencak silat.
 - d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
 - e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
 - f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak beladiri pencak silat, diantaranya:

- Keterampilan rangkaian kedua gerak beladiri pencak silat diantaranya: tangkisan luar dan pukulan depan (tebak), tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju), tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok), tangkisan atas dan pukulan pedang atas, tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan, tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping), berpasangan, gerak tutup depan dan tendangan depan, berpasangan, dan gerak tutup samping dan tendangan samping, berpasangan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Aktivitas 1

a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak kedua beladiri pencak silat.

Keterampilan gerak beladiri pencak silat merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak, dengan tujuan agar Siswa dapat melakukan berbagai macam gerakan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak kedua beladiri pencak silat antara lain sebagai berikut:

(1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)**

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).

(b) Siswa B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah siswa A.

(c) Siswa A melakukan tangkisan luar.

(d) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian..



Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan depan {tinju} ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dalam.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok)

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan bawah (sodo) ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dalam.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok)

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan pedang atas ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan atas.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- B melakukan tendangan depan ke arah A.
- A melakukan tangkisan buang samping.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal



Gambar 5.11 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan

- (6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping), berpasangan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan ketok ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan silang tinggi.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.12 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping), berpasangan

- (7) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup depan dan tendangan depan, berpasangan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan tendangan depan ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.13 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup depan dan tendangan depan, berpasangan

(8) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping, berpasangan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan tendangan samping ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali ke sikap awal.



Gambar 5.14 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping, berpasangan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi:

- Lakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa Cara Menyontreg

1. Isikan identitas siswa.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.

5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu Perbaiki sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak beladiri pencak silat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	
Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika 3 pernyataan terisi “Ya”	
		Perlu Perbaiki	
		Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”	

3) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap siswa dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) diawali dengan sikap tegak. 2) angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus. 3) telapak kaki menghadap arah sasaran. 4) kedua tangan sikap waspada di depan badan. <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik tendangan</p> <ol style="list-style-type: none"> A. samping B. membusur C. depan D. belakang E. memutar <p>Kunci: C. depan.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak tendangan belakang penck silat. <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) diawali dengan sikap tegak. 3) angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus. 4) dengan posisi badan membelakangi sasaran kedua tangan menyentuh lantai di depan. 5) telapak kaki menghadap arah sasaran. 6) kedua tangan sikap waspada di depan badan. 	<p>Mendapatkan skor;</p> <ol style="list-style-type: none"> 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan

melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) **Petunjuk asesmen**

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) **Rubrik asesmen keterampilan gerak**

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) **Pedoman penskoran**

a) **Penskoran**

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

(a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(b) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.

(c) sikap kuda-kuda berdiri tegak.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (b) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
- (c) posisi badan condong ke belakang.
- (d) pandangan mata tertuju ke depan.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda.
- (b) pandangan tetap tertuju ke depan.
- (c) badan tetap condong ke belakang.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Ketepatan melakukan pukulan	3
2.	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3.	Ketepatan melakukan tendangan	3
4.	Ketepatan melakukan elakan	3
5.	Keserasian gerakan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

3. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada siswa, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : F / XI



1. Panduan umum

- a. Pastikan siswa dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian beladiri pencak silat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan rancangan keterampilan gerak rangkaian beladiri pencak silat antara lain:

- 1) Keterampilan rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat.
- 2) Keterampilan rancangan keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat.

K. Bahan Bacaan Siswa

1. Peraturan beladiri pencak silat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.





L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar beladiri pencak silat.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak beladiri pencak silat.
3. Bentuk-bentuk beladiri pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.