

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

Penyusun : Muhajir Jenjang : SMP Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik beladiri melalui pencak silat.
Sarana Prasarana		
• Lapangan olahraga (lapangan bola voli, halaman sekolah, atau ruang kelas). • Goong atau sejenisnya. • Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
o Peserta didik regular/tipikal.		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 32 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		
o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i>		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
1. Materi Pokok Pembelajaran a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik beladiri melalui pencak silat, diantaranya: 1) Gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan bergerak. 2) Gerak spesifik pukulan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.		

- 3) Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
- 4) Gerak spesifik tendangan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
- 5) Gerak spesifik elakan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
- 6) Rangkaian gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dalam bentuk pertandingan yang sederhana.

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 peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran).
- b. Gambar aktivitas gerak spesifik pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran).
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak spesifik pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran).

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan olahraga (lapangan bola voli, halaman sekolah, atau ruang kelas).
- b. Gong atau sejenisnya.
- c. Peluit dan *stopwatch*.
- d. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta Didik: - o Individu. - o Berpasangan. - o Berkelompok. - o Klasikal <i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i>	Metode: - o Diskusi - o Demonstrasi - o Simulasi - o Resiprokal <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: - o Asesmen individu - o Asesmen berpasangan	Jenis Asesmen: - o Pengetahuan (lisan dan tertulis). - o Keterampilan (praktik dan kinerja). - o Sikap (mandiri dan gotong royong). - o Portopolio. <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik dan fungsional 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.	
Pemahaman Bermakna	
Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?	
Pertanyaan Pemantik	
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat?	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan beladiri pencak silat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan olahraga (lapangan bola voli, halaman sekolah, atau ruang kelas).
 - 2) Goong atau sejenisnya.
 - 3) Peluit dan *stopwatch*.
 - 4) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)
 - 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
 - 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak spesifik dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.
 - 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional 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 gerak spesifik dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah permainan mencari pasangan.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik 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.

b.

Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

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.

Merupakan posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang, terdiri dari: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda silang: silang depan, dan silang belakang.

Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap berdiri tegak beladiri pencak silat
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap berdiri tegak beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Tangan lurus di samping, pandangan ke depan.
- (2) Badan tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit rapat.
- (3) Kedua telapak kaki membentuk sudut 90° .
- (4) Digunakan untuk berbaris, melakukan pemusatan diri, berdoa, sikap awal melakukan gerakan, dilakukan secara perorangan atau kelompok.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap salam dan sikap berdoa beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap salam dan sikap berdoa beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Dimulai dengan sikap awal. Yaitu: berdiri tegak dengan telapak kaki membentuk sudut 90^0 , dan kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada.
- (2) Kedua tangan direntangkan ke atas sambil mengucapkan: Tuhan Yang Maha Esa.
- (3) Kedua tangan diturunkan dan dirapatkan di depan dada sambil mengucapkan, menciptakan saya sebagai manusia.
- (4) Meluruskan tangan kanan ke depan dengan limajari terbuka sambil mengucapkan Pancasila.
- (5) Tarik kembali tangan kanan ke depan dada dan kembali kedua tangan dikepalakan di dada kemudian bersiap untuk metakukan gerakan jurus.

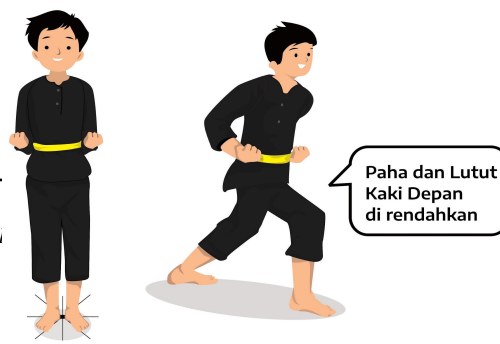


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap kuda-kuda depan beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap kuda-kuda depan beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Kaki kiri ditarik ke belakang lurus.
- (4) Lutut kaki depan tertekuk, badan tegak.
- (5) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap kuda-kuda belakang beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap kuda-kuda belakang beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Kaki kiri ditarik ke belakang dengan lutut direndahkan.
- (4) Lutut kaki depan lurus.
- (5) Badan tegak.
- (6) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap kuda-kuda samping beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap kuda-kuda samping beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Kaki kiri ditarik ke samping dengan lutut tertekuk.
- (4) Lutut kaki kanan lurus.
- (5) Badan tegak.
- (6) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 2

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong. Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan. Dimaksud dengan langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pola langkah segaris beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pola langkah segaris beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Tarik kaki kiri ke belakang segaris dengan kaki depan.
- (4) Tumpuan pada kaki depan.
- (5) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pola langkah tegak lurus beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pola langkah tegak lurus beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Tarik kaki kiri ke samping.
- (4) Tumpuan pada kedua kaki pandangan ke depan.
- (5) Kedua lengan sikap pasang/waspada.

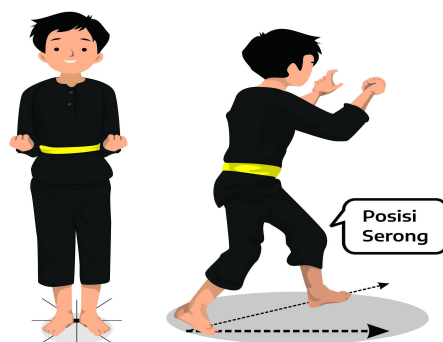


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pola langkah serong beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pola langkah serong beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Tarik kaki kiri ke samping.
- (4) Tumpuan pada kaki kiri pandangan ke depan.
- (5) Kedua lengan sikap pasang/waspada.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat tegang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai

dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.

3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) **Model Menyontren**

1. Isikan identitas Kalian.
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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran.

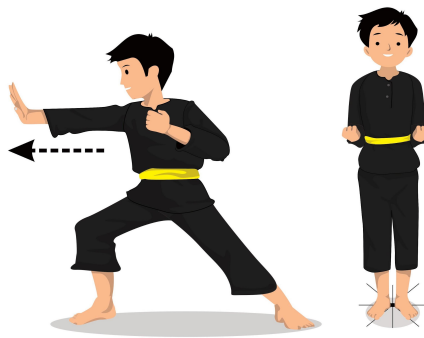
Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan tebak beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan tebak beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan.
- (4) Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- (5) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (6) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- (7) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

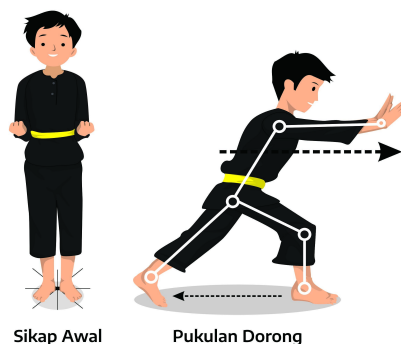


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan dorong beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan dorong beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
- (2) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan kedua lengan mendorong ke arah depan.
- (3) Kedua telapak tangan menghadap arah sasaran tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (4) Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri.
- (5) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

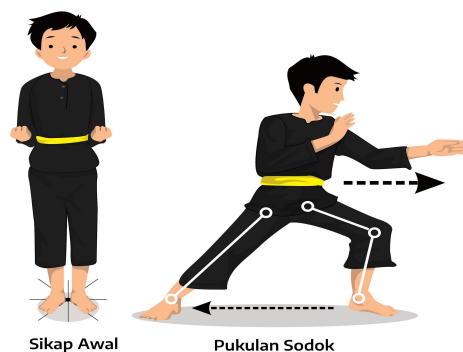


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan sodok beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan sodok beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
- (2) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan lengan kiri menyodok ke arah depan.
- (3) Telapak tangan menghadap arah samping dalam tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- (4) Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri dan tangan kiri.
- (5) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

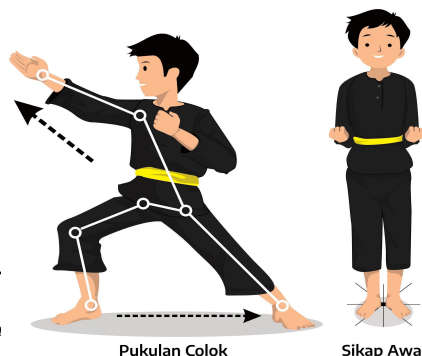


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan colok beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan colok beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
- (2) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan mencolok ke arah depan atas.
- (3) Sikap telapak tangan menghadap arah samping dalam, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- (4) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (5) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- (6) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

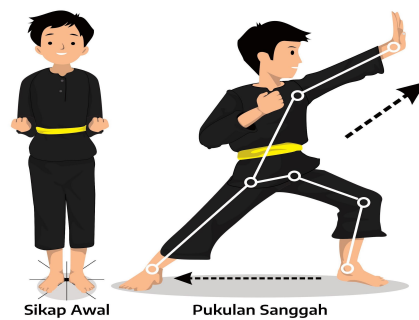


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan sanggah beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan sanggah beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri menyanggah ke arah depan atas.
- (4) Sikap telapak tangan menghadap arah depan, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- (5) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- (6) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- (7) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

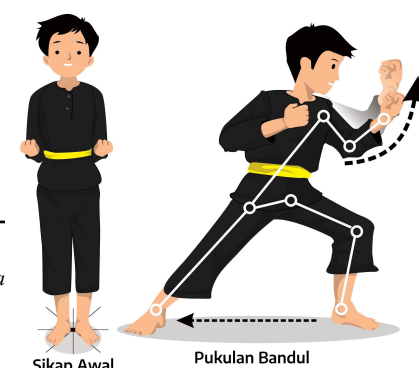


6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan bantul beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan bantul beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari arah bawah ke atas.
- (4) Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- (5) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- (6) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- (7) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pokolan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki. Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya, membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.

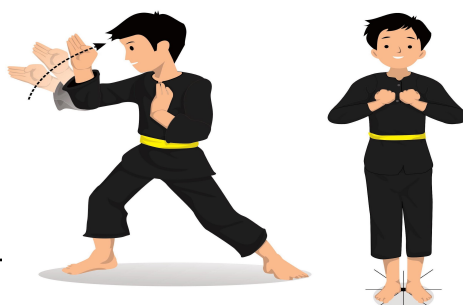
Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$.
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kiri ke samping bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah luar.
- (5) Posisi siku tertekuk dan telapak tangan menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.



Tangkis Luar

Sikap Awal

2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan dalam beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan dalam beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$.
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kiri ke samping kanan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah dalam.
- (5) Posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan atas beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan atas beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$.
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kanan ke depan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah atas.
- (5) Posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap depan, serta kuda-kuda pada kaki depan.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan bawah beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tangkisan bawah beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$.
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkiskan tangan kanan ke bawah.
- (5) Posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap bawah, serta kuda-kuda pada kaki kiri.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

Aktivitas 5

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat.

Dalam beladiri pencak silat, tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point* 2.

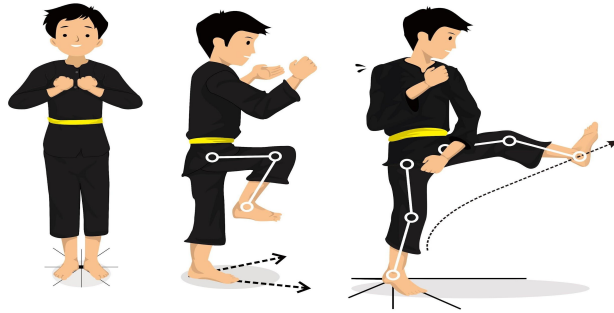
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan depan beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan depan beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) 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.

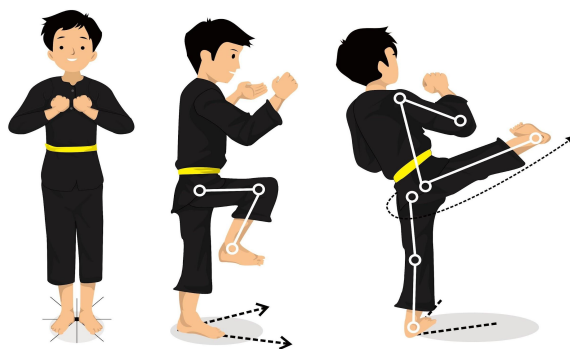


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan samping beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan samping beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus dengan posisi badan menyamping.
- (3) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (4) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



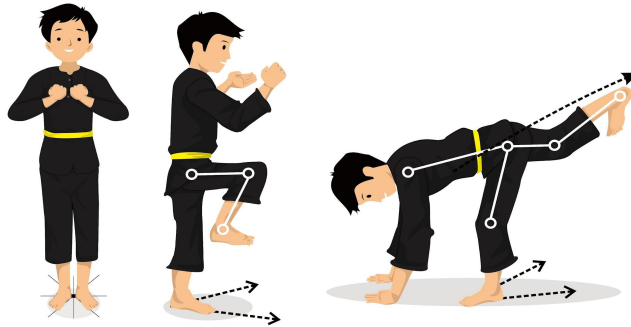
3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan belakang beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan belakang beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.

- (2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- (3) Posisi badan membelakangi sasaran kedua tangan menyentuh lantai di depan.
- (4) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (5) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.

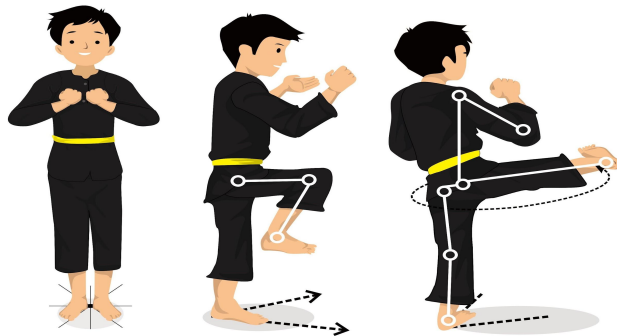


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan busur beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan busur beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak membusur hingga lurus.
- (3) Posisi badan menghadapi sasaran.
- (4) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (5) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



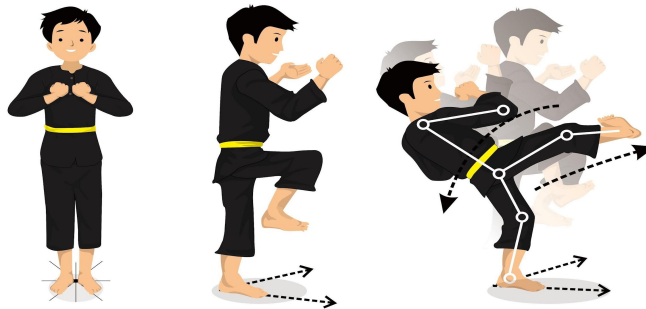
5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan belakang beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tendangan belakang beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus.

- (3) Posisi badan menyamping sasaran.
- (4) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (5) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 6

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara: Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan, Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.

Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan, dan Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik elakan bawah beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik elakan bawah beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Mengelakan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
- (2) Merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki.
- (3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik elakan atas beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik elakan atas beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah.
- (2) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
- (3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- (4) Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik elakan samping beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik elakan samping beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
- (2) Dari sikap kangkang, memindahkan badan kesamping dengan merubah sikap tungkai (kuda-kuda).
- (3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontren

1. Isikan identitas Kalian.
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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

c.

Kegiatan Penutup (10 menit)

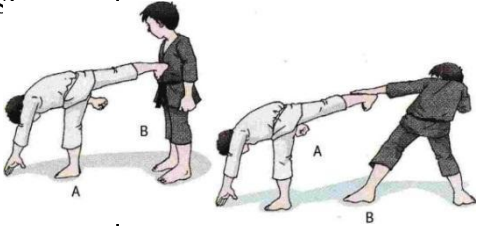
- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok atau peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas beladiri pencak silat.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik 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 ops:	1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik pencak silat.  Berdasarkan gambar di atas, adegan yang dilakukan oleh kedua pesilat adalah A. tendangan depan dan tangkisan depan B. tendangan belakang dan tangkisan bawah C. tendangan samping dan tangkisan bawah	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		D. tendangan bawah dan tangkisan satu tangan	
		Kunci: B. tendangan belakang dan tangkisan bawah.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik tangkisan buang samping dari tendangan depan. Kunci: 1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B). 2) B melakukan tendangan depan ke arah A. 3) A melakukan tangkisan buang samping. 4) Lakukan bergantian. 5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.	Mendapatkan skor; 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 gerak spesifik beladiri pencak silat.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam 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 peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		

3.	Posisi dan Sikap Akhir	c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
		a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Penskoran

(a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki
- sikap kuda-kuda berdiri tegak

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

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

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada
- posisi badan condong ke belakang
- 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.

(c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda
- pandangan tetap tertuju ke depan
- 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.

(2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

b) 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

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, 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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?

- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : D / VII

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian 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 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran gerak spesifik beladiri pencak silat antara lain:
 - 1) Aktivitas gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan bergerak.
 - 2) Aktivitas gerak spesifik pukulan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
 - 3) Aktivitas gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
 - 4) Aktivitas gerak spesifik tendangan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
 - 5) Aktivitas gerak spesifik elakan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
 - 6) Aktivitas rangkaian gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dalam bentuk pertandingan yang sederhana.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan beladiri pencak silat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi gerak spesifik beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar beladiri pencak silat.
- b. Bentuk-bentuk gerak spesifik beladiri pencak silat.
- c. Bentuk-bentuk beladiri pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Langkah adalah perubahan kaki untuk merubah posisi tubuh, baik dalam usaha mendekati lawan, menghindar, menyerang atau sekedar untuk mencari posisi/kedudukan yang paling tepat terhadap lawan.
- Kuda-kuda: adalah posisi menapak kaki untuk memperkuat posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kukuh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan).
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pencak artinya gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Sedangkan silat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).
- Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan rohaniah. Sikap jasmaniah ialah kesiapan fisik tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sikap rohaniah ialah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien.
- Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.
- Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkar.
- Sikap adalah posisi badan dan anggota badan pada saat akan mengawali atau memulai gerakan pencak silat. Pembentukan sikap yang benar merupakan hal yang sangat penting, karena akan menjadi dasar daripada pembentukan gerak yang benar.
- Sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal dan akhir rangkaian gerakan. Sikap pasang memiliki unsur: sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.

- Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.
- Tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point* 2.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP/MTs

....., 2021
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

