

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 4: AKTIVITAS BELA DIRI (PENCAK SILAT)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas / Fase /Semester : **VII / D / I (Ganjil)**
Alokasi Waktu : **9 JP (3 kali pertemuan)**
Tahun Pelajaran : **20.. / 20..**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya pernah mendengar atau melihat Pencak Silat sebagai bela diri asli Indonesia melalui media, upacara adat, atau ekstrakurikuler. Namun, pemahaman dan penguasaan gerak spesifiknya masih sangat minim.
- **Minat:** Terdapat minat yang cukup tinggi karena unsur budaya dan gerakannya yang unik. Beberapa siswa mungkin memiliki minat khusus karena ingin belajar membela diri.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh yang bervariasi, yang akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan kuda-kuda dan teknik lainnya.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Sangat memerlukan peragaan/demonstrasi yang jelas dan berulang-ulang untuk setiap gerak spesifik (kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan).
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan filosofi singkat di balik beberapa gerakan untuk meningkatkan pemahaman dan penghayatan, serta instruksi yang terstruktur (hitungan).
 - **Kinestetik:** Membutuhkan praktik langsung untuk merasakan kestabilan kuda-kuda, kekuatan pukulan, dan keseimbangan saat melakukan tendangan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami Pencak Silat sebagai warisan budaya bangsa, serta fungsi dari setiap gerak spesifik: kuda-kuda sebagai fondasi, pukulan dan tendangan sebagai serangan, serta tangkisan, elakan, dan hindaran sebagai belaan.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan rangkaian gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan urutan dan teknik yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Membangun rasa percaya

diri, disiplin, keberanian, serta melestarikan budaya bangsa. Keterampilan bela diri dasar juga bermanfaat untuk menjaga diri.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Materi ini menuntut kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan konsentrasi yang baik.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun dari dasar, yaitu sikap pasang dan kuda-kuda sebagai fondasi, dilanjutkan dengan pola langkah, kemudian teknik serangan (pukulan dan tendangan), dan diakhiri dengan teknik belaun (tangkisan, elakan, hindaran).
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menghormati guru dan sesama teman latihan (menunjukkan sikap hormat pencak silat).
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis jenis serangan lawan untuk menentukan teknik belaun yang paling efektif untuk digunakan.
 - **Kreativitas:** Merangkai beberapa gerak spesifik menjadi sebuah jurus sederhana yang indah dan bermakna.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Berlatih secara berpasangan untuk mempraktikkan teknik serangan dan belaun dengan aman.
 - **Kemandirian:** Melatih penguasaan teknik secara individu dengan tekun untuk meningkatkan kualitas gerakan.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan pasangan berlatih dengan mengontrol kekuatan pukulan dan tendangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menggunakan kemampuan bela diri untuk kebaikan dan menolong sesama, bukan untuk kesombongan.
- **Kewargaan:** Menunjukkan rasa bangga terhadap Pencak Silat sebagai warisan budaya tak benda dunia dari Indonesia.
- **Penalaran Kritis:** Mengevaluasi kelebihan dan kekurangan setiap jenis kuda-kuda dalam situasi bertahan atau menyerang.
- **Kreativitas:** Mengkombinasikan berbagai gerak spesifik untuk menciptakan rangkaian gerakan yang tidak terduga oleh lawan.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dengan pasangan untuk saling memberikan umpan balik dan memperbaiki teknik gerakan.
- **Kemandirian:** Memiliki disiplin diri untuk berlatih secara rutin dan konsisten.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa latihan Pencak Silat dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan bahasa tubuh dan ekspresi yang sesuai dengan kaidah gerak Pencak Silat.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya:** Memahami unsur keindahan (seni) dalam setiap gerakan Pencak Silat.
- **Sejarah:** Mempelajari sejarah singkat Pencak Silat sebagai alat perjuangan dan warisan budaya bangsa Indonesia.
- **Pendidikan Kewarganegaraan:** Membahas nilai-nilai luhur Pancasila yang terkandung dalam filosofi Pencak Silat, seperti ksatria dan rendah hati.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda dan pukulan dalam Pencak Silat, serta menunjukkan nilai kemandirian dan disiplin.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik pola langkah dan tendangan dalam Pencak Silat, serta menunjukkan nilai keberanian dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik belaan dasar (tangkisan, elakan, hindaran) dan merangkai gerakan sederhana, serta menunjukkan nilai gotong royong dan kreativitas.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Aktivitas Bela Diri Pencak Silat.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) dikombinasikan dengan Latihan Berpasangan (Reciprocal Teaching).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik memusatkan perhatian pada distribusi berat badan saat melakukan kuda-kuda, serta merasakan aliran tenaga dari kaki hingga tangan saat memukul.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap gerakan memiliki tujuan (menyerang, bertahan, mengecoh) dan filosofi (sikap hormat, ksatria).
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan ketangkasan (misal: adu kuat kuda-kuda) dan demonstrasi rangkaian jurus sederhana yang menarik.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Tanya Jawab, Penugasan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan materi melalui peragaan langsung, gambar/poster jurus, dan video tutorial gerakan Pencak Silat.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa berlatih secara klasikal (bersama-sama), individu, dan berpasangan. Siswa yang lebih cepat menguasai gerakan dapat mencoba merangkai beberapa gerakan, sementara siswa yang lain fokus memantapkan satu gerakan dasar.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dapat berupa kemampuan melakukan satu jenis kuda-kuda dengan benar selama 10 detik, atau kemampuan merangkai 3 gerakan dasar (misal: kuda-kuda depan, pukulan lurus, tangkisan atas).

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Mengundang pelatih atau siswa dari ekstrakurikuler Pencak Silat untuk memberikan demonstrasi dan motivasi.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton pertunjukan atau festival budaya yang menampilkan Pencak Silat (jika ada kesempatan).
- **Mitra Digital:** Menggunakan kanal YouTube dari perguruan silat resmi untuk melihat contoh gerakan yang benar.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau lapangan yang cukup luas, rata, dan bersih untuk keleluasaan bergerak. Penggunaan matras (jika ada) untuk beberapa latihan.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi video inspiratif tentang atlet Pencak Silat Indonesia dan sejarahnya.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan suasana yang khidmat dan disiplin, menghargai Pencak Silat sebagai warisan luhur. Menekankan aspek keselamatan dan saling

menghormati antar siswa.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Artikel dari IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) atau UNESCO tentang pengakuan Pencak Silat.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang "Apa makna menjadi seorang pesilat dalam kehidupan sehari-hari?".
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang istilah-istilah dalam Pencak Silat (kuda-kuda, pasang, jurus).
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide untuk menampilkan gambar dan nama-nama berbagai jenis kuda-kuda dan pukulan.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat video pendek yang menampilkan siswa melakukan rangkaian gerak dasar Pencak Silat.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Kuda-Kuda dan Pukulan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi, diawali dengan sikap hormat Pencak Silat.
 - **Apersepsi:** "Siapa yang tahu bela diri asli Indonesia? Apa yang kalian ketahui tentang kuda-kuda?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa kuda-kuda adalah fondasi kekuatan dan keseimbangan seorang pesilat.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis dengan fokus pada peregangan otot tungkai, pinggul, dan bahu. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan beberapa kuda-kuda dasar (depan, tengah, samping, belakang) dan pukulan lurus. (Mindful: siswa merasakan titik berat badan dan kestabilan).
 - **Latihan:** Siswa menirukan gerakan kuda-kuda secara klasikal dengan hitungan. Dilanjutkan latihan pukulan lurus dari posisi kuda-kuda tengah. (Meaningful: memahami hubungan antara kuda-kuda yang kokoh dengan pukulan yang bertenaga).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan menjaga keseimbangan bisa berlatih dengan berpegangan pada dinding/teman. Siswa yang sudah mahir ditantang untuk menahan posisi kuda-kuda lebih lama.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan posisi kuda-kuda depan dengan benar dan menahannya selama 5 detik.
 - **Aplikasi:** Permainan "adu kuat kuda-kuda samping" secara berpasangan (saling mendorong bahu). (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Kuda-kuda mana yang paling sulit dilakukan? Apa yang kalian rasakan di otot paha?"

- **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci kuda-kuda yang benar.
- **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk melatih kuda-kuda di rumah.
- **Penutup:** Peningkatan, sikap hormat, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Pola Langkah dan Tendangan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi kuda-kuda.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan pola langkah dasar (lurus, zig-zag) dan tendangan dasar (lurus/depan, samping/T). (Mindful: fokus pada keseimbangan saat mengangkat satu kaki).
 - **Latihan:** Siswa berlatih pola langkah dari satu titik ke titik lain. Latihan tendangan dilakukan secara bertahap: mengangkat lutut, meluruskan kaki, dan kembali ke posisi semula. Latihan dilakukan ke arah depan tanpa target.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan keseimbangan bisa berlatih tendangan dengan berpegangan. Target tendangan bisa divariasikan ketinggiannya.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan tendangan lurus ke depan dengan menjaga keseimbangan.
 - **Aplikasi:** Permainan "langkah seribu", di mana siswa bergerak mengikuti pola langkah yang diinstruksikan guru. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada cara menjaga keseimbangan saat menendang.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Belaian Dasar (Tangkisan, Elakan, Hindaran)
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi serangan.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan tangkisan dasar (atas, luar, dalam, bawah), elakan, dan hindaran. (Meaningful: memahami fungsi belaian untuk melindungi diri).
 - **Latihan:** Siswa berlatih secara berpasangan. Satu siswa melakukan simulasi pukulan lurus secara perlahan, siswa lainnya merespons dengan tangkisan, elakan, atau hindaran. Peran dilakukan secara bergantian. (Mindful: fokus pada timing dan kecepatan reaksi).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kecepatan serangan divariasikan. Siswa yang mahir dapat mencoba merangkai gerakan: hindaran dilanjutkan dengan serangan balik sederhana.
 - **Produk:** Siswa mampu merespons serangan pukulan lurus dengan minimal dua jenis tangkisan yang benar.

- **Aplikasi:** Siswa secara berkelompok mencoba merangkai 3-5 gerakan dasar (kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) menjadi sebuah jurus singkat. (Joyful & Kreatif)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Teknik belaun mana yang paling mudah kalian lakukan? Mengapa?"
 - **Rangkuman:** Memberikan apresiasi atas kreativitas siswa dalam merangkai jurus.
 - **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk bergabung dengan ekstrakurikuler Pencak Silat.
 - **Penutup:** Pendinginan, sikap hormat, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Apakah ada yang pernah ikut latihan bela diri sebelumnya? Gerakan apa yang paling kamu ingat dari Pencak Silat?"
- **Kuis Singkat:** Kuis lisan untuk menyebutkan bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa kuda-kuda harus rendah dan kokoh?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis gambar/video pendek dan mengidentifikasi kesalahan dalam gerakan kuda-kuda atau pukulan.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai teknik dasar siswa selama latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD menjodohkan gambar gerakan dengan namanya (misal: gambar kuda-kuda depan dengan tulisan "Kuda-Kuda Depan").
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan selama sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Secara berkelompok, membuat dan menampilkan sebuah rangkaian jurus sederhana (minimal 5 gerakan) yang menggabungkan teknik serangan dan belaun.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Mendemonstrasikan 3 jenis kuda-kuda (depan, tengah, samping) dengan benar.
 - Mendemonstrasikan pasangan gerakan serangan (pukulan lurus) dan belaun (tangkisan luar) dengan pasangan.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan istilah dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Posisi kaki yang kokoh menapak di lantai untuk memperkuat posisi tubuh disebut...
 - A. Pasang

- B. Jurus
 - C. Kuda-kuda
 - D. Langkah
2. Serangan yang dilakukan menggunakan tangan dengan kepala lurus ke depan disebut...
 - A. Tendangan
 - B. Tangkisan
 - C. Pukulan
 - D. Elakan
 3. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian tubuh dari arah serangan tanpa memindahkan kaki disebut...
 - A. Tangkisan
 - B. Elakan
 - C. Hindaran
 - D. Pukulan
 4. Berikut ini yang termasuk dalam gerak spesifik serangan dalam Pencak Silat adalah...
 - A. Kuda-kuda dan tangkisan
 - B. Pukulan dan tendangan
 - C. Elakan dan hindaran
 - D. Langkah dan pasang
 5. Sikap hormat dalam Pencak Silat menunjukkan nilai...
 - A. Keberanian
 - B. Kekuatan
 - C. Menghargai diri sendiri, teman, dan guru
 - D. Kecepatan
 6. Tujuan utama dari kuda-kuda adalah untuk...
 - A. Keindahan gerakan
 - B. Menjaga keseimbangan dan sebagai dasar tumpuan
 - C. Mempercepat serangan
 - D. Menghindari serangan lawan
 7. Tendangan yang lintasannya lurus ke depan dengan perkenaan pada pangkal jari kaki disebut tendangan...
 - A. Samping (T)
 - B. Sabit
 - C. Belakang
 - D. Lurus
 8. Usaha pembelaan dengan mengadakan kontak langsung terhadap serangan lawan disebut...
 - A. Hindaran
 - B. Elakan
 - C. Tangkisan
 - D. Lompatan
 9. Pencak Silat diakui oleh UNESCO sebagai...

- A. Olahraga Terpopuler di Dunia
 - B. Warisan Budaya Tak Benda Dunia dari Indonesia
 - C. Bela Diri Paling Mematikan
 - D. Tarian Tradisional
10. Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dalam Pencak Silat disebut...
- A. Kuda-kuda
 - B. Pola Langkah
 - C. Jurus
 - D. Sapuan

■ **Esai**

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara Elakan dan Hindaran dalam teknik belaan Pencak Silat!
2. Sebutkan dan jelaskan 3 jenis kuda-kuda yang kamu ketahui!
3. Menurutmu, mengapa sikap disiplin dan saling menghormati sangat penting dalam latihan Pencak Silat?
4. Bagaimana cara melakukan pukulan lurus yang benar? Jelaskan mulai dari posisi awal hingga gerakan akhir!
5. Rancanglah sebuah rangkaian gerak sederhana yang terdiri dari 4 gerakan: sikap pasang, kuda-kuda depan, pukulan lurus, dan tangkisan atas!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.