

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**(PJOK)**  
**BAB 4 : AKTIVITAS BELA DIRI PENCAK SILAT**

**A. IDENTITAS MODUL**

Nama Sekolah : .....  
Nama Penyusun : .....  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)  
Kelas / Fase / Semester: VI (Enam) / C / I (Ganjil)  
Alokasi Waktu : 18 JP (6 kali pertemuan)  
Tahun Pelajaran : 20.. /20..

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

- **Pengetahuan Awal:** Sebagian besar peserta didik mungkin pernah melihat gerakan pencak silat melalui media atau pertunjukan budaya, namun belum memiliki pengalaman praktik secara formal. Pengetahuan mereka tentang istilah-istilah dasar (kuda-kuda, pukulan, tendangan) masih sangat terbatas.
- **Minat:** Peserta didik, terutama laki-laki, umumnya memiliki minat yang tinggi terhadap aktivitas bela diri karena dianggap menantang dan "keren". Aspek budaya dari pencak silat juga dapat menjadi daya tarik.
- **Latar Belakang:** Kondisi fisik siswa seperti kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan sangat bervariasi, yang akan memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan gerakan-gerakan pencak silat.
- **Kebutuhan Belajar:**
  - **Visual:** Sangat membutuhkan demonstrasi gerakan yang lambat dan jelas dari guru, serta pengulangan contoh dari berbagai sudut pandang.
  - **Auditori:** Membutuhkan instruksi dengan hitungan yang jelas dan ritmis untuk memandu gerakan, serta penjelasan filosofi singkat di balik setiap gerakan.
  - **Kinestetik:** Perlu melakukan gerakan secara berulang-ulang untuk membangun memori otot dan merasakan keseimbangan serta kekuatan pada setiap postur.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
  - **Konseptual:** Memahami pencak silat sebagai warisan budaya bangsa, konsep dasar bela diri (serangan dan belaan), serta pentingnya sikap hormat dan disiplin.
  - **Prosedural:** Mampu melakukan teknik-teknik dasar pencak silat seperti kuda-kuda, tendangan, elakan, dan tangkisan dengan urutan gerak yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Melatih disiplin,

pengendalian diri, rasa percaya diri, dan kebugaran jasmani. Keterampilan dasar bela diri juga memberikan rasa aman.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Gerakan dasar seperti kuda-kuda dan pukulan relatif mudah, namun tendangan dan elakan memerlukan keseimbangan dan kelenturan yang lebih baik.
- **Struktur Materi:** Dimulai dari pengenalan sikap dasar dan kuda-kuda sebagai fondasi, dilanjutkan dengan teknik serangan (tendangan), kemudian teknik belaan (elakan dan tangkisan), dan diakhiri dengan penggabungan beberapa gerakan menjadi sebuah rangkaian sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Sangat kental dengan nilai-nilai luhur seperti disiplin, hormat kepada guru dan teman, keberanian, kesatria (mengakui kelebihan lawan), dan pengendalian emosi.

#### **D. DIMENSI PROFIL LULUSAN**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap hormat (salam pencak silat) kepada guru dan teman, serta menggunakan kemampuan bela diri untuk kebaikan, bukan kesombongan.
- **Kewargaan:** Mengenal dan bangga terhadap pencak silat sebagai salah satu warisan budaya adiluhung Indonesia.
- **Penalaran Kritis:** Mampu memilih jenis elakan atau tangkisan yang sesuai dengan arah serangan yang datang.
- **Kreativitas:** Mampu merangkai beberapa gerakan dasar menjadi sebuah kombinasi serangan dan belaan yang mengalir.
- **Kolaborasi:** Berlatih secara berpasangan dengan teman, saling memberikan serangan dan belaan secara terkontrol dan aman.
- **Kemandirian:** Menunjukkan disiplin dalam berlatih, berusaha memperbaiki gerakan sendiri, dan mengendalikan emosi saat melakukan kontak fisik yang terkontrol.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa latihan pencak silat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan stamina.
- **Komunikasi:** Memberikan dan menerima umpan balik dari teman saat berlatih berpasangan untuk perbaikan gerakan.

## DESAIN PEMBELAJARAN

### A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase C, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**  
Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak; mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; dan menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak..
- **Belajar Melalui Gerak**  
Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak; merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung fair play dan partisipasi inklusif; dan menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani..
- **Bergaya Hidup Aktif**  
Merancang program aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan; mempraktikkan manajemen diri untuk menjaga kebugaran dan kesehatan; dan menunjukkan komitmen untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat..
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan**  
Menganalisis berbagai risiko penyakit tidak menular dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan; menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan; dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama..

### B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya:** Mempelajari pencak silat sebagai bentuk seni gerak dan warisan budaya takbenda Indonesia.
- **Pendidikan Pancasila:** Menanamkan nilai disiplin, sportivitas, dan sikap kesatria yang terkandung dalam filosofi pencak silat.
- **IPS:** Mengenal sejarah singkat dan persebaran pencak silat di Indonesia dan dunia.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar tendangan depan dan tendangan samping dengan tumpuan yang kuat. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar tendangan belakang dan tendangan busur (melingkar) dengan keseimbangan yang baik. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar elakan bawah dan elakan atas untuk menghindari serangan lurus. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar elakan samping dan berbagai jenis tangkisan luar untuk menangkis pukulan. (3

JP)

- **Pertemuan 5:** Peserta didik dapat mengombinasikan gerak dasar tangkisan (luar, dalam, silang) dengan pukulan (lurus, ketok) secara berpasangan. (3 JP)
- **Pertemuan 6:** Peserta didik dapat mengombinasikan gerak dasar tangkisan (buang samping, tutup kaki) dengan tendangan (depan, samping) secara berpasangan. (3 JP)

#### **D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Peserta didik mampu melakukan kuda-kuda tengah dengan postur yang benar.
2. Peserta didik mampu melakukan minimal dua jenis tendangan dengan keseimbangan terjaga.
3. Peserta didik mampu melakukan minimal dua jenis elakan untuk menghindari serangan.
4. Peserta didik mampu melakukan minimal dua jenis tangkisan untuk menahan serangan.
5. Peserta didik mampu melakukan kombinasi gerak tangkis-pukul secara berpasangan.
6. Peserta didik menunjukkan sikap hormat dan disiplin selama latihan.

#### **E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL**

Mempelajari Pencak Silat, seni bela diri asli Indonesia, untuk melestarikan budaya, meningkatkan kebugaran, dan membangun karakter disiplin serta percaya diri.

#### **F. KERANGKA PEMBELAJARAN**

##### **PRAKTIK PEDAGOGIK**

- **Model Pembelajaran:** Demonstrasi dan Latihan Inklusif.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning:** Siswa diajak untuk fokus penuh pada postur tubuh, pernapasan, dan kualitas setiap gerakan. Merasakan aliran energi dari kuda-kuda hingga ujung pukulan/tendangan.
  - **Meaningful Learning:** Siswa memahami fungsi setiap gerakan, "Elakan bawah untuk menghindari pukulan ke arah perut, tangkisan luar untuk membelokkan pukulan lurus."
  - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan pemanasan yang relevan seperti "Bakiak" atau "Sandal Raksasa" untuk melatih kekompakan dan kekuatan kaki, yang merupakan dasar kuda-kuda.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Peniruan (*Imitation*), Latihan Berpasangan, Tanya Jawab.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Diferensiasi Konten:** Materi sama, namun kedalaman teknik disesuaikan.
  - **Diferensiasi Proses:** Siswa yang kesulitan keseimbangan bisa melakukan tendangan lebih rendah atau berpegangan pada dinding/teman. Latihan berpasangan dilakukan dengan kecepatan lambat dan tanpa tenaga.
  - **Diferensiasi Produk:** Penilaian akhir berupa kemampuan

mendemonstrasikan rangkaian gerak sederhana sesuai kemampuan masing-masing, bukan kesempurnaan jurus.

#### **KEMITRAAN PEMBELAJARAN**

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan lapangan atau aula yang luas dan rata.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Jika memungkinkan, mengundang praktisi pencak silat dari sanggar terdekat untuk sesi pengenalan atau demonstrasi.
- **Mitra Digital:** Menampilkan video pertunjukan atau pertandingan pencak silat kategori seni (bukan tanding) untuk menumbuhkan apresiasi.

#### **LINGKUNGAN BELAJAR**

- **Ruang Fisik:**
  - Area latihan dipastikan bebas dari benda-benda yang dapat menyebabkan cedera.
  - Jika di dalam ruangan, sirkulasi udara harus baik.
- **Ruang Virtual:** -
- **Budaya Belajar:**
  - Menekankan budaya "saling menghormati" dan "saling menjaga". Tidak ada gerakan yang bertujuan mencederai teman.
  - Membangun suasana latihan yang serius namun tetap santai.
  - Mengapresiasi setiap usaha siswa dalam mencoba gerakan yang sulit.

#### **PEMANFAATAN DIGITAL**

- Penggunaan musik tradisional instrumental yang tenang saat latihan untuk membantu siswa fokus.
- Peluit untuk aba-aba.

### **G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI**

#### **PERTEMUAN 1 (3 JP : 105 MENIT)**

Topik: Gerak Dasar Tendangan Depan dan Samping

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Pembukaan:** Salam, doa, presensi. Guru memulai dengan salam khas pencak silat. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Selain pukulan, serangan apa yang paling sering kalian lihat di film-film laga?" (Tendangan). (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Bakiak" atau "Sandal Raksasa" untuk melatih kekuatan kaki, keseimbangan, dan kekompakan. (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan belajar fondasi serangan kaki dalam pencak silat: tendangan depan dan samping.

#### **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan sikap kuda-kuda tengah yang kokoh. Siswa meniru dan menahan posisi selama beberapa hitungan. Kemudian, guru mencontohkan gerakan tendangan depan (lurus ke depan) dan tendangan samping (menggunakan sisi luar kaki).
- **Latihan Mandiri:** Siswa berlatih kedua tendangan secara mandiri dengan hitungan dari guru. Fokus pada menjaga keseimbangan pada kaki tumpuan.

- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Siswa yang kesulitan keseimbangan boleh berpegangan pada bahu teman atau dinding. Ketinggian tendangan disesuaikan, tidak harus tinggi. Siswa yang sudah lancar bisa mencoba kombinasi kuda-kuda lalu menendang.
- **Produk:** Kemampuan melakukan gerakan dengan urutan yang benar (angkat lutut, tendang, tarik kembali) lebih diutamakan daripada ketinggian atau kekuatan tendangan.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Pendinginan:** Peregangan otot paha (quadriceps dan hamstring).
- **Refleksi:** "Apa yang kalian rasakan pada kaki tumpuan saat melakukan tendangan?" (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan pentingnya kuda-kuda yang kuat sebagai dasar tendangan.
- **Penutup:** Salam pencak silat, doa, dan salam.

#### **PERTEMUAN 2 (3 JP : 105 MENIT)**

Topik: Gerak Dasar Tendangan Belakang dan Busur

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Pembukaan:** Salam pencak silat, doa, presensi. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Mengulas tendangan depan dan samping. Guru bertanya, "Bagaimana jika lawan ada di belakang atau menyerang dari samping?" (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Latihan keseimbangan dinamis, seperti berjalan di atas garis lurus sambil mengangkat lutut tinggi-tinggi, atau permainan "patung" (berhenti dalam satu pose saat musik mati). (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan belajar tendangan yang lebih sulit yang membutuhkan keseimbangan super, yaitu tendangan belakang dan tendangan busur.

#### **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan tendangan belakang (badan membungkuk, menendang lurus ke belakang) dan tendangan busur (gerakan melingkar dari luar ke dalam). Guru menekankan pentingnya pandangan mata untuk menjaga keseimbangan.
- **Latihan Mandiri:** Siswa berlatih kedua tendangan baru ini secara perlahan. Fokus utama adalah menjaga agar tidak jatuh.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Proses:** Siswa yang sangat kesulitan keseimbangan bisa berlatih dengan kedua tangan menyentuh lantai saat tendangan belakang. Untuk tendangan busur, bisa dimulai dengan gerakan melingkarkan lutut saja (tanpa menendang lurus). Siswa yang mahir mencoba melakukan tendangan dengan lebih cepat.
  - **Produk:** Keberhasilan dinilai dari keberanian siswa untuk mencoba gerakan yang kompleks dan usaha mereka untuk mengontrol tubuh.

### KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan otot pinggul dan punggung bawah.
- **Refleksi:** "Tendangan mana yang menurut kalian paling sulit? Mengapa?" (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa semua tendangan membutuhkan latihan keseimbangan yang terus-menerus.
- **Penutup:** Salam pencak silat, doa, dan salam.

### PERTEMUAN 3 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Gerak Dasar Elakan Bawah dan Atas

#### KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam pencak silat, doa, presensi.
- **Apersepsi:** "Jika ada serangan datang, apa yang bisa kita lakukan selain menangkis?" (Menghindar/Mengelak). (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Kucing Hindari Bola". Siswa membentuk lingkaran, satu siswa ("kucing") di tengah. Siswa di lingkaran menggelindingkan bola pelan, "kucing" harus melompat atau menghindar agar tidak kena. (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan belajar cara menghindar dari serangan, yaitu dengan teknik elakan bawah dan elakan atas.

#### KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan elakan bawah (merendahkan tubuh dengan menekuk lutut dalam kuda-kuda) dan elakan atas (mengangkat kaki untuk menghindari serangan bawah). Siswa diminta merasakan kerja otot paha saat merendah dan otot perut saat mengangkat kaki.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful Learning):** Satu siswa (penyerang) melakukan gerakan pukulan lurus secara perlahan ke arah perut, siswa lainnya (bertahan) melakukan elakan bawah. Kemudian, penyerang melakukan gerakan sapuan bawah (pura-pura), yang bertahan melakukan elakan angkat kaki. Dilakukan bergantian dan terkontrol.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Proses:** Siswa yang kaku bisa fokus pada latihan merendahkan kuda-kuda tanpa serangan. Kecepatan serangan dilakukan sangat lambat untuk pemula.
  - **Produk:** Kemampuan bereaksi dengan gerakan elakan yang benar (bukan hanya menghindar biasa) adalah fokus penilaian.

#### KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan dinamis untuk kaki dan pinggang.
- **Refleksi:** "Mengapa elakan penting dalam bela diri?" (Menghemat tenaga, membuka peluang serangan balik). (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan elakan adalah cara bertahan yang cerdas.
- **Penutup:** Salam pencak silat, doa, dan salam.

### PERTEMUAN 4 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Gerak Dasar Elakan Samping dan Tangkisan Luar



### KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam pencak silat, doa, presensi.
- **Apersepsi:** Mengulas elakan bawah dan atas. "Bagaimana jika pukulan datang dari samping?" (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Sentuh Pundak". Siswa berpasangan, saling mencoba menyentuh pundak lawan sambil menghindar. Melatih kecepatan reaksi dan gerak kaki. (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan belajar elakan samping dan cara bertahan yang lebih aktif, yaitu tangkisan.

### KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan elakan samping (memindahkan berat badan ke samping dengan mengubah kuda-kuda). Kemudian, guru menunjukkan tangkisan luar (menepis serangan dari dalam ke luar dengan lengan bawah). Siswa merasakan kekuatan pada lengan saat menangkis.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful Learning):** Satu siswa melakukan pukulan lurus, pasangannya mencoba menghindar dengan elakan samping. Kemudian, siswa yang sama mencoba menahan pukulan lurus dengan tangkisan luar. Dilakukan bergantian.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Proses:** Latihan dilakukan tanpa tenaga. Siswa yang kesulitan koordinasi bisa memecah gerakan: latihan elakan samping dulu, baru latihan tangkisan.
  - **Produk:** Kemampuan membedakan dan menerapkan antara gerakan mengelak dan menangkis.

### KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan pergelangan tangan dan lengan.
- **Refleksi:** "Apa bedanya elakan dan tangkisan? Mana yang lebih berisiko?" (Tangkisan lebih berisiko karena ada kontak). (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan elakan untuk menghindar total, tangkisan untuk membelokkan serangan.
- **Penutup:** Salam pencak silat, doa, dan salam.

## PERTEMUAN 5 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Kombinasi Tangkisan dan Pukulan

### KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam pencak silat, doa, presensi.
- **Apersepsi:** "Setelah berhasil menangkis serangan lawan, apa kesempatan yang kita dapatkan?" (Serangan balik). (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Latihan reaksi berpasangan. Satu memberi isyarat (misal: tangan kanan), yang lain merespon dengan gerakan yang ditentukan (misal: tangkisan luar). (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan menggabungkan gerakan bertahan (tangkisan) dengan menyerang (pukulan).

### KEGIATAN INTI (75 MENIT)



- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan rangkaian: **Pukulan lurus dari lawan -> Tangkisan luar -> Pukulan balasan**. Siswa diajak fokus pada alur gerak yang mengalir dan tidak terputus.
- **Latihan Berpasangan Terstruktur (Meaningful Learning):** Siswa A menyerang dengan pukulan lurus, Siswa B menangkis dengan tangkisan luar, lalu Siswa B membalas dengan pukulan lurus (tidak mengenai target, hanya gerakan). Dilakukan berulang kali secara bergantian peran.
- **Variasi:** Guru memperkenalkan tangkisan dalam dan tangkisan silang, lalu dipasangkan dengan pukulan ketok atau pukulan depan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Proses:** Kecepatan gerakan sangat lambat untuk pemula. Siswa yang mahir bisa mencoba merangkai 3-4 gerakan (serang-tangkis-serang-elak).
  - **Produk:** Kemampuan melakukan rangkaian gerak tangkis-pukul dengan urutan yang benar adalah fokus penilaian.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Pendinginan:** Melemaskan otot bahu dan lengan.
- **Refleksi:** "Apa yang harus diperhatikan agar gerakan kita bisa mengalir dari bertahan ke menyerang?" (Keseimbangan, kuda-kuda). (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa dalam pencak silat, bertahan dan menyerang adalah satu kesatuan.
- **Penutup:** Salam pencak silat, doa, dan salam.

#### **PERTEMUAN 6 (3 JP : 105 MENIT)**

Topik: Kombinasi Tangkisan dan Tendangan

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Pembukaan:** Salam pencak silat, doa, presensi.
- **Apersepsi:** Mengulas kombinasi tangkis-pukul. "Bagaimana jika serangan lawan adalah tendangan?" (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Latihan kuda-kuda dinamis, berpindah dari kuda-kuda depan ke samping, lalu ke belakang untuk melatih kekuatan dan kelincahan kaki. (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini adalah puncak latihan kita, menggabungkan tangkisan terhadap tendangan dengan serangan balasan berupa tendangan.

#### **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan tangkisan untuk serangan kaki, seperti tangkisan buang samping (untuk tendangan depan) dan tangkisan tutup samping dengan kaki (untuk tendangan samping).
- **Latihan Berpasangan Terstruktur (Meaningful Learning):** Siswa A melakukan tendangan depan (pelan dan terkontrol), Siswa B melakukan tangkisan buang samping, lalu Siswa B membalas dengan tendangan depan (tidak mengenai target). Dilakukan bergantian.
- **Rangkaian Akhir:** Siswa diberi kebebasan untuk mencoba merangkai beberapa gerakan yang telah dipelajari menjadi sebuah "jurus pendek" versi mereka sendiri, terdiri dari kuda-kuda, serangan (pukul/tendang), dan belaan (elak/tangkis).

- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Latihan berpasangan dilakukan dengan jarak yang aman. Siswa yang belum siap melakukan tendangan balasan bisa fokus pada tangkisannya saja.
- **Produk:** Penilaian sumatif berupa demonstrasi rangkaian gerak sederhana, menilai kebenaran teknik dasar dan kesungguhan siswa.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Pendinginan:** Duduk tenang, mengatur napas, merefleksikan seluruh perjalanan belajar pencak silat.
- **Refleksi Akhir Bab:** "Apa nilai atau sikap terpenting yang kalian pelajari dari pencak silat, selain gerakannya?" (Disiplin, hormat, percaya diri, dll). (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru mengapresiasi semangat dan disiplin siswa selama mempelajari Bab 4 dan menekankan bahwa pencak silat adalah untuk kesehatan dan perlindungan diri, bukan untuk kesombongan.
- **Penutup:** Salam pencak silat, doa, dan salam.

#### **H. ASESMEN PEMBELAJARAN**

##### **ASESMEN DIAGNOSTIK**

- **Tanya Jawab:** "Apa yang kalian ketahui tentang pencak silat?"
- **Observasi Awal:** Mengamati tingkat keseimbangan dan kelenturan siswa saat pemanasan.

##### **ASESMEN FORMATIF**

- **Observasi dan Koreksi Langsung:** Guru berkeliling dan memperbaiki postur kuda-kuda, posisi tangan, atau ayunan tendangan siswa saat latihan.
- **Tanya Jawab:** "Mengapa saat melakukan elakan, tubuh kita harus merendah?"
- **Penilaian Teman:** Saat berlatih berpasangan, siswa saling memberi masukan (misal: "Tangkisanmu sudah bagus, tapi kuda-kudamu kurang rendah").

##### **ASESMEN SUMATIF**

- **Praktik (Kinerja):** Di akhir bab, siswa diminta untuk mendemonstrasikan sebuah rangkaian gerak sederhana secara individu atau berpasangan, misalnya: **Sikap pasang -> Tendangan depan -> Elakan samping -> Tangkisan luar -> Pukulan lurus -> Kembali ke sikap pasang**. Guru menilai berdasarkan rubrik yang mencakup:
  - Kebenaran urutan gerak.
  - Kualitas teknik dasar (kuda-kuda, keseimbangan).
  - Kesungguhan dan sikap.
- **Tes Tertulis:** Kuis singkat menyebutkan nama gerakan:
  - Menunjukkan gambar tendangan samping, siswa menuliskan namanya.
  - Menanyakan fungsi dari elakan.
  - Menanyakan sikap yang harus dimiliki seorang pesilat.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

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

