

MODUL AJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat

A. INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun	:
Instansi/Sekolah	: SDN
Jenjang / Kelas	: SD / V
Alokasi Waktu	: 4 Kali Pertemuan (12 JP)
Tahun Pelajaran	: 20.. / 20..

B. KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase C

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase C Berdasarkan Elemen

Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase C peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	• Dengan berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat. • Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap tegak dalam pencak silat. • Dengan studi literatur, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. • Dengan berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat.

	• Dengan mengamati, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah. • Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam elakan dan tangkisan. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap tegak dalam pencak silat. i. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam elakan dan tangkisan.	
Pertanyaan Pemantik	Apa sajakah variasi gerak nonlokomotor dalam pencak silat?	
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran dalam seni bela diri pencak silat	
Kata kunci	• Variasi gerak lokomotor pencak silat • variasi gerak nonlokomotor pencak silat • variasi sikap kuda-kuda • variasi sikap tegak	• variasi pukulan • variasi tendangan • variasi tangkisan • variasi elakan • variasi pola gerak langkah

Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)

Ketersediaan Materi :	
• Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK • Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK	
Metode dan model pembelajaran :	
a. Contextual teaching learning digunakan dalam pertemuan kedua. b. Problem based learning digunakan dalam pertemuan pertama, ketiga, dan keempat. c. Jigsaw learning digunakan dalam pertemuan ketiga.	
Sumber Belajar :	
1. Sumber Utama • Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V SD • Benda-benda di sekitar peserta didik • Gambar di buku Guru/siswa 2. Sumber Alternatif Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.	
Materi Pembelajaran	
1. Materi Pembelajaran Reguler A. Variasi Gerak Nonlokomotor dalam Pencak Silat 1. Variasi Gerak Nonlokomotor pada Sikap Kuda-Kuda 2. Variasi Sikap Tegak 3. Variasi Gerak Nonlokomotor Pukulan 4. Variasi Gerak Nonlokomotor Tendangan 5. Variasi Gerak Nonlokomotor Tangkisan 6. Variasi Gerak Nonlokomotor Elakan B. Variasi Gerak Lokomotor dalam Pencak Silat 1. Variasi Gerak Lokomotor Pola Gerak Langkah 2. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Tangkisan Atas, dan Tangkisan Bawah 3. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Pukulan Lurus, dan Tendangan 2. 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 jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.	

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

Persiapan Pembelajaran :

Pada pertemuan ini, akan dibahas variasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu sikap kuda-kuda. Guru menjelaskan pencak silat sebagai salah satu budaya asli masyarakat Indonesia. Pencak silat mengandung nilai-nilai luhur seperti nilai toleransi dan religius. Toleransi tampak pada setiap awal dan akhir latihan dalam bentuk salam penghormatan. Nilai religius tampak saat pesilat berdoa memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

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

1. Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat.
3. Menyiapkan alat dan Media pembelajaran, diantaranya:
 - Video pembelajaran tentang gerak dasar pencak silat.
 - Gambar gerak sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
 - Gambar gerak sikap tegak dalam pencak silat.
 - Gambar gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
 - Gambar pola langkah dalam pencak silat.
 - Papan arah mata angin
 - Pelindung lutut dan siku .
 - Lembar Penilaian

Kegiatan pembelajaran :

Kegiatan pada Pelajaran IV mengenai variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor, dalam seni bela diri pencak silat memerlukan waktu delapan jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 3 jam pelajaran (3 × 35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

Pertemuan Pertama

Pendahuluan

- a) Pembelajaran diawali dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin berdoa (penguatan nilai religius).
- b) Guru mengecek presensi dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit, diberi keringanan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c) Guru menyampaikan tujuan dan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik.
- d) Peserta didik diajak tanya jawab terkait variasi sikap kuda-kuda dalam pencak silat. Contoh pertanyaannya:
 - (1) Apa pentingnya sikap kuda-kuda dalam pencak silat?
 - (2) Apa sajakah variasi sikap kuda-kuda dalam pencak silat?
- e) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada kegiatan yang akan dipraktikkan.

Kegiatan inti

- a) Peserta didik melakukan studi literasi mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat (eksplorasi pengetahuan).
- b) Peserta didik menyimak penjelasan guru mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.
- c) Peserta didik mencari informasi mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat, yaitu sikap kuda-kuda. Peserta didik membaca materi sikap kuda-kuda pada buku siswa halaman 72.
- d) Peserta didik mendiskusikan pencak silat sebagai bagian dari seni dan bela diri. Peserta didik mengomunikasikan hasil diskusi kepada guru secara santun. Guru menyiapkan informasi terkait arah dan pola langkah dalam pencak silat, yang diunduh dari internet atau dari sumber lainnya. Artikel pada laman dapat difotokopi sebagai bahan materi peserta didik. Selanjutnya, guru menyiapkan papan arah mata angin. Peserta didik menyimak pemaparan guru terkait pentingnya arah mata angin dalam sikap kuda-kuda. Mata angin sebagai acuan dalam mempraktikkan sikap kuda-kuda dan gerak dasar pencak silat.

Peserta didik melakukan kegiatan: Gerakan Mendorong Berhadapan!



Kegiatan

Aktivitas ini mengarah pada pembelajaran sikap kuda-kuda. Langkah-langkah kegiatan sebagai berikut.

1. Peserta didik mengenakan pelindung lutut dan siku.
2. Peserta didik melakukan gerakan mendorong berhadapan.
3. Guru meminta dua peserta didik berdiri berhadapan.
4. Kedua tangan peserta didik saling memegang bahu. Saat ada aba-aba dari guru, peserta didik melakukan gerakan saling mendorong.
5. Saat mendorong, kedua peserta didik berusaha menahan dorongan agar tidak jatuh.
6. Posisi kaki saat melakukan gerakan mendorong berhadapan sama dengan sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
7. Guru meminta siswa melakukan gerak mendorong dengan tetap memperhatikan keselamatan.

Catatan: selama kegiatan, guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Aspek penilaian sikap meliputi disiplin, sportif, dan percaya diri.

- e) Peserta didik diajak mempraktikkan sikap kuda-kuda dalam pencak silat. Model pembelajaran yang digunakan, yaitu *problem base learning*. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.
 - (1) Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda silang belakang, dan kuda-kuda silang depan.
 - (2) Peserta didik mengamati peragaan guru cara melakukan gerak langkah delapan arah mata angin dalam sikap kudakuda.

- (3) Peserta didik menirukan peragaan guru dengan melakukan sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
- (4) Peserta didik mengerjakan berbagai variasi sikap kuda-kuda dalam
- (5) pencak silat..



Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan berbagai variasi sikap kuda-kuda dalam pencak silat.

1. sikap kuda-kuda depan.
2. kuda-kuda belakang.
3. kuda-kuda samping.
4. kuda-kuda tengah.
5. kuda-kuda silang belakang, dan
6. kuda-kuda silang depan.
7. Peserta didik saling mengamati gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengasosiasi hasil pengamatan dan mengomunikasikannya kepada guru secara santun.
8. Peserta didik melakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab dan percaya diri.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan alternatif metode pembelajaran, yaitu timbal balik (resiprokal).

- f) Peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: berlatih variasi sikap kuda-kuda melalui permainan kucing dan tikus.



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Pembelajaran diawali dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran besar. Peserta didik menentukan dua orang untuk menjadi kucing dan tikus.
2. Pada awal permainan, peserta didik yang menjadi kucing dan tikus berada di dalam lingkaran.
3. Guru memberi aba-aba "Yak" dan kucing diberi kesempatan mengejar tikus. Tikus bebas menerobos lingkaran. Saat kucing menerobos lingkaran, peserta didik yang membentuk lingkaran besar melakukan variasi sikap kuda-kuda. Tangan mengepal di samping pinggang seolah-olah sebagai pagar.
4. Peserta didik melakukan berbagai variasi sikap kuda-kuda dalam permainan dengan disiplin.

Catatan: selama pembelajaran ini guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Tujuannya untuk melemaskan otot dan meregangkan sendi setelah melakukan gerak kuda-kuda.
- Peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran mengenai variasi sikap kuda-kuda (gerak dasar nonlokomotor) dalam pencak silat.
- Peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran pada pertemuan ini. Peserta didik dapat bertanya kepada guru jika ada materi yang sulit dipahami.
- Peserta didik melakukan doa yang dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

Pertemuan Kedua

Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini variasi sikap tegak, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Dalam pencak silat, sikap tegak sebagai sikap awal untuk menghadapi lawan secara efisien. Guru menyiapkan gambar tentang sikap tegak, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran *contextual teaching learning*.

Berikut beberapa hal yang perlu dipersiapkan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

- 1) Gambar variasi sikap tegak.
- 2) Gambar variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
- 3) Informasi mengenai variasi sikap tegak.
- 4) Informasi mengenai variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
- 5) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik membiasakan berdoa sebelum pembelajaran. Pembiasaan ini dipimpin salah satu temannya. (penguatan nilai religius).

- Guru mengecek kehadiran dan kedisiplinan peserta didik. Guru memeriksa kelengkapan pakaian peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang tidak menggunakan pakaian olahraga, guru memanggil dan menanyakan secara pribadi alasan tidak menggunakan pakaian olahraga.
- Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit diberi keringan untuk tidak mengikuti pembelajaran.
- Peserta didik diminta membaca materi variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan secara disiplin. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- b) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai sikap tegak dalam pencak silat
- c) Peserta didik diajak membahas tentang sikap tegak dalam pencak silat. Sikap tegak terdiri atas sikap tegak 1, sikap tegak 2, sikap tegak 3, dan sikap tegak 4. Peserta didik juga akan membahas variasi pukulan, tendangan, elakan, dan tangkisan dalam pencak silat.
- d) Peserta didik diarahkan membaca materi sikap tegak, pukulan, tendangan, elakan, dan tangkisan.
- e) Peserta didik diajak tanya jawab mengenai cara melakukan sikap tegak, pukulan, tendangan, elakan, dan tangkisan. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait materi tersebut.
- f) Peserta didik mempraktikkan variasi sikap tegak. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
 - (1) Peserta didik mengamati peragaan guru terkait variasi sikap tegak. Peserta didik juga dapat mengamati gambar sikap tegak.
 - (2) Peserta didik menyimak penjelasan guru saat memeragakan variasi sikap tegak. Peserta didik dapat menanya guru jika ada variasi gerak yang belum dipahami. Peserta didik dapat mengeksplorasi pengetahuan dengan studi literasi terkait variasi sikap tegak.
 - (3) Peserta didik menirukan peragaan guru dalam melakukan sikap tegak.



Ayo, Lakukan

Peserta didik berdiri dalam formasi berbanjar. Peserta didik mempraktikkan variasi sikap tegak secara disiplin dan tanggung jawab. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Sikap tegak satu,
2. Sikap tegak dua,
3. Sikap tegak tiga,
4. Sikap tegak empat.

Peserta didik saling mengamati gerakan temannya, kemudian membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada teman dan guru secara santun.

- g) Peserta didik mempraktikkan variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
- Peserta didik mengamati gambar variasi pukulan tangkisan. Peserta didik juga mengamati peragaan guru saat melakukan variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
 - Peserta didik menyimak penjelasan guru saat melakukan peragaan variasi gerak dasar pencak silat tersebut. Peserta didik dapat menanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
 - Peserta didik mempraktikkan variasi gerak pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan tanggung jawab.
 - Peserta didik mengamati gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun.
 - Peserta didik melakukan perbaikan variasi gerak tersebut atas masukan dari guru.
- h) Peserta didik diarahkan melakukan Unjuk Kemampuan: melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat melalui gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 4-6 orang.
2. Setiap kelompok mempraktikkan variasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
3. Peserta didik bersiap dalam posisi awal sikap kuda-kuda. Peserta didik melakukan variasi gerakan tersebut bergantian dengan kelompok lain secara sportif dan tanggung jawab.
4. Kelompok lain mengamati kelompok yang sedang mempraktikkan gerakan. Hasil pengamatan dikomunikasikan kepada guru secara santun.

Catatan: selama aktivitas ini, guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

Kegiatan penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melepaskan otot lengan dan tungkai kaki setelah melakukan kegiatan Unjuk Kemampuan.
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. Peserta didik dapat menanya variasi gerak dasar yang belum dikuasai.
- Peserta didik dimotivasi untuk berlatih variasi gerak dasar tersebut secara tekun dan disiplin (penguatan nilai sosial).
- Peserta didik diarahkan membaca materi pola gerak langkah Materi ini yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- Peserta didik melakukan doa yang dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan berdoa sebagai bentuk syukur melakukan pembelajaran yang aman dan selamat.
- Selain menggunakan model *contextual teaching learning*, pembelajaran ini dapat dilakukan dengan model pembelajaran lainnya yaitu pembelajaran resiprokal

Pertemuan Ketiga

Persiapan Mengajar

Pertemuan ini mengajak peserta didik membahas dan mempraktikkan pola gerak langkah dalam pencak silat. Guru menjelaskan pola gerak langkah berfungsi penting dalam pencak silat. Pola gerak langkah dalam pencak silat berfungsi sebagai dasar tumpuan untuk berdiri kuat, dasar pembelaan dan serangan, serta dasar menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan.

Pada pertemuan ini, guru menerapkan model pembelajaran *jigsaw learning*. Untuk menunjang pembelajaran, beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 2) Informasi mengenai pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 3) Video pembelajaran pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Pembelajaran dimulai dengan doa. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
- Guru melakukan presensi sambil mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit, diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- Guru menindaklanjuti peserta didik yang tidak memakai pakaian olahraga pada pertemuan sebelumnya. Jika ada perubahan, guru memberi apresiasi.
- Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif sebelum proses pembelajaran.
- Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
- Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai pola langkah dalam pencak silat.
- Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pada Kegiatan.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik membaca materi pola gerak langkah dalam pencak silat (buku siswa halaman 86). Peserta didik menanya materi yang belum dipahami kepada guru. Peserta didik diajak tanya jawab untuk merespons pertanyaan tersebut.
- b) Peserta didik membuat *mind mapping* tentang enam pola gerak langkah. Peserta didik diberi kebebasan membuat *mind mapping* sesuai kreativitasnya. Contoh *mind mapping* enam pola gerak langkah sebagai berikut.
- c) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan menelusuri internet untuk menemukan informasi arah dan pola langkah pencak silat. Peserta didik juga dapat menonton video pembelajaran terkait pola gerak langkah melalui internet. Peserta didik mengasosiasi artikel yang ditemukan melalui diskusi bersama. Hasil diskusi dikemukakan kepada teman dan guru secara santun.
- d) Peserta didik mengerjakan Kegiatan: gerakkan kakimu
- e) Peserta didik diajak mempraktikkan pola gerak langkah dalam pencak silat. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
 - (1) Peserta didik membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 5–6 peserta didik.
 - (2) Setiap kelompok diberi tugas berbeda dalam mempraktikkan pola gerak langkah.
 - (3) Setiap kelompok saling berkunjung dan berbagi pengetahuan dengan anggota kelompok lain. Kelompok kembali ke kelompok awal untuk menyampaikan informasi yang diperoleh.

(4) Setiap kelompok mendiskusikan informasi yang diperoleh dan mempraktikkannya secara bergantian.

(5) Guru memberikan evaluasi dan penilaian kepada tiap-tiap kelompok.

- f) Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Melakukan Variasi Pola Gerak Langkah dalam Pencak Silat



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 4-6 orang. Peserta didik diberi stimulasi terkait pola gerak langkah dalam pencak silat. Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi ini.
2. Peserta didik mengidentifikasi pola gerak langkah dalam pencak silat. Guru memperagakan pola pola langkah lurus, langkah zigzag, langkah huruf U, langkah segitiga, segi empat, dan huruf S.
3. Peserta didik mempraktikkan pola gerak tersebut bersama temannya secara tanggung jawab dan sportif. Peserta didik melakukan secara bergantian antaranggota kelompok.
3. Peserta didik mengamati gerakan anggota kelompoknya dan mencatat hasil pengamatan pada lembar penilaian. Peserta didik membandingkan gerakannya dengan gerakan temannya.
4. Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang dilakukan. Kemudian, hasil pengamatan dan kesimpulan dikomunikasikan kepada guru secara santun.

Catatan: selama pembelajaran guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan metode pembelajaran *inkuiri*.

Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan setelah melakukan kegiatan. Tujuan kegiatan ini untuk melemaskan otot.
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan bersama. Peserta didik dapat bertanya jika ada materi yang belum dikuasai dengan benar.
- Peserta didik dimotivasi untuk menerapkan sikap teliti dan tekun (penguatan nilai sosial). Sikap teliti dapat ditunjukkan dengan berhati-hati saat berlatih. Sikap tekun ditunjukkan dengan rajin berlatih.
- Peserta didik ditugasi membaca materi variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. Materi ini meliputi variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah serta variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
- Peserta didik berdoa sebagai bentuk syukur telah melakukan pembelajaran yang dengan dan selamat.

Pertemuan Keempat

Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah serta variasi gerak dasar kuda-kuda,

pukulan lurus, dan tendangan. Guru menjelaskan variasi gerak dasar tersebut secara terperinci. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*.

Beberapa aspek yang perlu disiapkan oleh guru dalam pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
- 2) Gambar variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan.
- 3) Informasi mengenai variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
- 4) Informasi variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan.
- 5) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik berdoa dengan salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
- Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Peserta didik dan guru mendiskusikan materi yang telah tugaskan oleh guru untuk dibaca oleh peserta didik terkait materi variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat.
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan sebelum melakukan Aktivitas peserta didik.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik mengamati gambar variasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Peserta didik melakukan tanya jawab terkait variasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat.
- b) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan membaca teks variasi variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah serta variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan. Peserta didik juga dapat melakukan penelusuran internet atau studi literasi terkait materi tersebut. Informasi yang ditemukan dapat dijadikan sumber belajar.
- c) Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Pembelajaran ini dapat dilakukan dengan model *problem based learning*. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.
 - (1) Peserta didik diarahkan mendeskripsikan cara melakukan variasi gerak kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah. Peserta didik juga diminta menemukan cara melakukan variasi gerak kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
 - (2) Peserta didik mendiskusikan permasalahan tersebut bersama temannya. Untuk mendukung diskusi, peserta didik mengamati gambar variasi gerak lokomotor pada buku siswa halaman 86.
 - (3) Peserta didik mencoba mempraktikkan variasi gerak lokomotor pencak silat.
 - (4) Peserta didik mengemukakan hasil deskripsinya terkait variasi gerak lokomotor dalam pencak silat kepada guru secara santun. Peserta didik diberi umpan balik atas hasil deskripsinya.
- d) Peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, mempraktikkan sikap kuda-kuda silat menggunakan delapan arah mata angin!



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Setiap kelompok mempraktikkan variasi gerak sikap kuda-kuda.
2. Aktivitas ini menggunakan delapan arah mata angin. Kelompok berdiri dalam formasi berbanjar. Kelompok mempraktikkan sikap kuda-kuda silat secara bersama-sama.
3. Kelompok melakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam sikap kuda-kuda dan gerakan langkah kaki.
4. Peserta didik melakukan sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda silang belakang, dan kuda-kuda silang depan. Aktivitas ini diikuti dengan melakukan pola langkah lurus dan zig-zag.
5. Peserta didik melakukan aktivitas ini dengan disiplin, tanggung jawab, dan sportif. Selama aktivitas ini, guru mengamati dan menilai gerakan anggota kelompok.

Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini juga mengurangi kelelahan otot.
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran dalam Rangkuman.
- Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang telah dilakukan (pada buku siswa halaman 96).
- Peserta didik dimotivasi agar bersemangat dan berperan aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- Peserta didik dibiasakan berdoa sebagai bentuk syukur pembelajaran berlangsung aman.
- Selain menggunakan model *proble base learning*, pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan model pembelajaran *jig saw*.

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:

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

Refleksi Peserta Didik

Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam bela diri pencak silat. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam bela diri pencak silat?

2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam bela diri pencak silat?

Remedial dan Pengayaan

1. 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.

2. 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.

Gerak Dasar Taekwondo, Karate, dan Judo

Gerak dasar taekwondo, karate, dan judo berbeda dari pencak silat. Gerak dasar ketiga olahraga bela diri tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Taekwondo

Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Korea. Gerak dasar taekwondo antara lain *poomse*, *kyukpa*, dan *kyoruki*. *Poomse* atau rangkaian jurus merupakan rangkaian teknik gerak dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan sendiri dengan berpura-pura ada lawan di depannya. *Kyukpa* merupakan latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Adapun *kyoruki* merupakan pertarungan yang menerapkan teknik gerakan dasar atau *poomse*.

2. Karate

Karate merupakan seni bela diri yang berasal dari Jepang. Bela diri ini mengutamakan penggunaan tangan dan kaki pada tekniknya. Asas latihan karate terbagi menjadi tiga peringkat, yaitu *kihon*, *kata*, dan *kumite*. *Kihon* merupakan latihan gerak dasar karate seperti menumbuk, menendang, menangkis, dan mengelak. Dalam karate sikap kuda-kuda termasuk gerakan *kihon*. Sementara itu, *kata* merupakan latihan jurus dan *kumite* merupakan latihan bela diri atau seni tempur.

3. Judo

Judo merupakan olahraga bela diri yang juga berasal dari Jepang. Beberapa teknik yang diajarkan dalam judo meliputi teknik bantingan (*nage waza*), kuncian (*katame waza*), dan serangan (*atemi waza*). Teknik bantingan dapat dibagi menjadi teknik berdiri (*tachi waza*) dan teknik menjatuhkan diri (*sutemi waza*). Teknik kuncian dibagi menjadi teknik menahan (*osae waza*), teknik jepit (*shime waza*), dan teknik sambungan (*kansetsu waza*). Adapun teknik menyerang dilakukan dengan tendangan atau pukulan.

Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					

Butir nilai sikap spiritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu		

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Berliana berlatih pencak silat di lapangan. Berliana melakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor, yaitu sikap kuda-kuda. . . .

- A. samping dan menekuk lutut
- B. belakang dan mengelak
- C. depan dan melangkah
- D. tengah dan memutar

2. Perhatikan pernyataan berikut!

1. Memperkuat pijakan saat menyerang.
2. Memindahkan sasaran serangan lawan.
3. Menahan serangan lawan agar tidak mudah jatuh.
4. Mengelabui lawan agar mudah diserang.

Fungsi kuda-kuda dalam pencak silat ditunjukkan oleh angka

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 3
- C. 2 dan 4
- D. 3 dan 4

3. Perhatikan gambar pesilat berikut!



Gambar tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda

- A. depan
- B. tengah
- C. depan
- D. silang belakang

4. Dimas melakukan sikap kuda-kuda tengah. Posisi kaki Dimas yang tepat ialah

- A. kedua tungkai ditekuk dengan titik tumpu di tengah
- B. tungkai depan ditekuk dan kaki belakang lurus
- C. tungkai kiri bergerak menyilang ke belakang
- D. tungkai belakang dipakai sebagai tumpuan

5. Adi mengikuti pertandingan pencak silat di sekolah. Salah satu sikap yang dilakukan Adi adalah sikap kuda-kuda depan. Sikap tersebut dilakukan pada saat

- A. memberi salam
- B. melakukan elakan
- C. melakukan serangan
- D. mengakhiri pertandingan

6. Dewi berlatih pola langkah lurus. Gerak langkah dengan pola lurus dimulai dengan sikap kuda-kuda. . . .

- A. depan
- B. tengah
- C. samping
- D. belakang

7. Perhatikan tabel berikut!

No.	X	Y
1.	Langkah ladam	Langkah segi lima
2.	Langkah serong	Langkah depan
3.	Langkah huruf S	Langkah segi empat

Tabel di atas menunjukkan gerak langkah dalam pencak silat. Gerak langkah berdasarkan polanya ditunjukkan oleh pasangan

- A. X1, X2, dan Y1
- B. X1, X3, dan Y3
- C. X2, X3, dan Y1
- D. X2, Y2, dan Y3

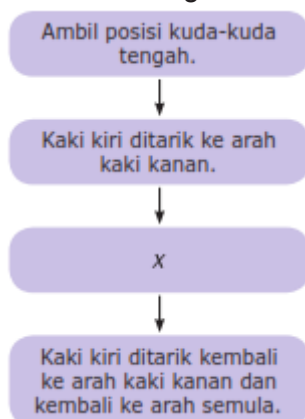
8. Dika berlatih pola gerak langkah huruf U. Setelah mengambil posisi kuda-kuda tengah, langkah Dika selanjutnya

- A. melangkahakan kaki kiri ke depan
- B. menarik kaki kiri ke arah kaki kanan
- C. menggeser kaki kiri ke arah belakang
- D. menggeser kaki kanan ke titik tengah depan

9. Pola langkah berbentuk seperti mata gergaji disebut pola

- A. huruf U
- B. huruf S
- C. segitiga
- D. berkelok-kelok

10. Perhatikan gerak langkah segitiga berikut!



Langkah yang tepat untuk mengganti huruf x ialah

- A. kaki kiri digeser ke belakang
- B. ambil posisi kuda-kuda depan
- C. kaki kiri digeser serong ke depan
- D. kaki kanan ditarik ke arah kaki kiri

B. Jawablah dengan benar!

1. Mengapa pesilat harus menguasai delapan arah mata angin?
2. Bagaimana variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor saat melakukan sikap kuda-kuda samping?
3. Mengapa saat sikap kuda-kuda belakang, posisi badan harus tetap lurus?
4. Sebutkan tiga fungsi pola gerak langkah dalam pencak silat!
5. Jelaskan pelaksanaan gerak langkah pola langkah huruf U!

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

1. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor delapan arah mata angin
2. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor dalam sikap kuda-kuda
3. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor dalam pola langkah gerak.

Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat.
- c) Butir Soal Keterampilan

- 1) Kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam delapan langkah arah mata angin.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Locomotor dan nonlokomotor dalam Delapan langkah arah mata angin			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dan tangan dikepal di pinggang.
 2. Pandangan ke depan.
 3. Langkahkan kaki sesuai arah mata angin.
- Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Langkah depan.
 2. Langkah serong kanan depan.
 3. Langkah samping kanan.
 4. Langkah serongkanan ke belakang.
 5. Langkah ke belakang.
 6. Langkah serong kiri belakang.
 7. Langkah samping kiri.
 8. Langkah serong kiri depan.
- Penskoran: 4 jika memenuhi 7-8 kriteria.
3 jika memenuhi 5-6 kriteria.
2 jika memenuhi 3-4 kriteria, dan
1 memenuhi 1-2 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Berdiri tegak setelah melakukan langkah.
 2. Posisi tangan tetap di pinggang.
 3. Pandangan lurus ke depan.
- Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

2) Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sikap kuda-kuda.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Locomotor dan nonlokomotor dalam Sikap Kuda-kuda			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dan tangan dikepal di pinggang.
 2. Pandangan ke depan.
 3. Langkahkan kaki sesuai arah mata angin.
- Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Langkah depan.
 2. Langkah serong kanan depan.
 3. Langkah samping kanan.
 4. Langkah serongkanan ke belakang.
 5. Langkah ke belakang.
 6. Langkah serong kiri belakang.
 7. Langkah samping kiri.
 8. Langkah serong kiri depan.
- Penskoran: 4 jika memenuhi 7-8 kriteria.
3 jika memenuhi 5-6 kriteria.
2 jika memenuhi 3-4 kriteria, dan
1 memenuhi 1-2 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Berdiri tegak setelah melakukan langkah.
 2. Posisi tangan tetap di pinggang.
 3. Pandangan lurus ke depan.
- Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

(d) Nilai Akhir

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Lompat Jauh} + \text{Lempat Roket}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

3) Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam pola langkah gerak.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Locomotor dan nonlokomotor dalam pola langkah gerak			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dan tangan sikap tegak.
2. Pandangan ke depan.
3. Langkahkan kaki sesuai pola langkah.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan .

1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Langkah lurus
2. Langkah zig-zag
3. Langkah huruf U
4. Langkah segitiga
5. Langkah segi empat
6. Langkah huruf s

Penskoran: 4 jika memenuhi 4 -6 kriteria.

3 jika memenuhi 3 kriteria

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap akhir

1. Berdiri tegak setelah melakukan langkah.
2. Posisi tangan sikap tegak
3. Pandangan lurus ke depan

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

d) Nilai Akhir

$$\text{Nilai Hasil Akhir} = \frac{\text{Langkah Arah Mata Angin} + \text{Sikap Kuda-Kuda} + \text{Pola Langkah}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

C. LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Ayo, Mempraktikkan Sikap Kuda-Kuda Silat Menggunakan Delapan Arah Mata Angin!

Kamu telah mempelajari materi sikap kuda-kuda dalam pencak silat. Untuk menguji kemampuanmu, lakukan aktivitas berikut.

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Setiap kelompok mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam sikap kuda-kuda.
2. Aktivitas ini dengan menggunakan delapan arah mata angin. Berdirilah dalam formasi berbanjar. Praktikkan sikap kuda-kuda silat secara bersama-sama.
3. Lakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam sikap-kuda kuda dan gerakan langkah kaki.

4. Lakukan sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda silang belakang, dan kudakuda silang depan. Kegiatan ini diikuti dengan melakukan pola langkah lurus dan berkelok-kelok. 5. Lakukan kegiatan ini dengan semangat, percaya diri, dan hati-hati. Selama kegiatan ini, guru mengamati dan menilai gerakan anggota kelompok.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kelas V SD
- Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Glosarium

afektif kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk sikap atau kepribadian

apersepsi pengantar sebelum memasuki materi

demonstrasi pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

diskusi sebuah interaksi atau komunikasi antara dua orang atau lebih/kelompok

evaluasi penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

hard skills penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmu

indirect teaching proses pendidikan yang terjadi selama proses pembelajaran langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus

inklusif pendekatan yang mengutamakan partisipasi peserta didik dengan keterampilan yang sama dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing

inkuiri rangkaian kegiatan pembelajaran yang menekankan pada proses berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi pelajaran

kognitif kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kolaborasi bekerja sama menghasilkan suatu karya

media pembelajaran peralatan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembelajaran di dalam atau di luar kelas

metode pembelajaran cara belajar yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran

metode penilaian cara menilai kemampuan peserta didik

observasi kegiatan pengamatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik

pendidikan karakter pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk kepribadian berkualitas peserta didik

pengayaan materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan diri sendiri

penilaian produk penilaian yang dilakukan dengan cara mengamati dan menilai keterampilan peserta didik dalam menghasilkan produk

proyek tugas yang bersifat menyeluruh untuk mengetahui kemampuan peserta didik

psikomotori kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas

refleksi proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan cara mengurutkan kembali peristiwa yang telah dialami

reading guide panduan membaca; strategi pembelajaran menggunakan bacaan atau teks yang diberikan dan dipandu guru untuk dicari kata-kata penting yang terdapat pada teks atau bacaan tersebut sesuai topik pembelajaran

remedial kegiatan mengerjakan soal apabila peserta didik tidak mencapai nilai ketuntasan minimal

resiprokal pendekatan pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pengajaran pertanyaan yang bertujuan melatih kemandirian peserta didik

responsi memiliki sikap cepat tanggap terhadap suatu peristiwa

saintifik pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan penyelidikan ilmiah melalui observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuan dengan panduan guru

sikap sosial sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial kemasyarakatan

sikap spiritual sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

skala penilaian bentuk penilaian berdasarkan skala yang telah ditetapkan

strategi cara yang dipilih untuk melakukan suatu kegiatan

transaksional proses pertukaran

tugas portofolio kumpulan tugas peserta didik

umpan balik bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik

unjuk kerja teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

Daftar Pustaka:

- Afandi, Muhamad, Evi Chamalah dan Oktarina Puspita Wardani. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Ahmad, Zainal Arifin. 2012. *Perencanaan Pembelajaran dari Desain sampai Implementasi*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Ali, Muhammad. 2008. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anies. 2017. *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, Dumilah. 2014. *Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Davita, Theresia Risa. 2016. *Katakan Ya untuk Narkoba Jika Hidupmu ingin Menderita*. Klaten: Intan Pariwara.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Dodo, R.W. 2008. *Benteng Remaja Menolak Narkoba*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.
- F. E., Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 1*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 2*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Huda, Miftahul. 2014. *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur, dan Model Penerapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huda, Miftahul. 2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-Isu Metodis dan Paradigmatik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Idris, Meity H. 2014. *Strategi Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jakarta: Luxima.
- Irianto, Koes. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.

Isjoni. 2012. *Pembelajaran Kooperatif (Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi antarpeserta Didik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Perss Group.

Istarani. 2011. *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Media Persada.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugerah.

Koesnan Aruwono. 2001. *Permainan Bola Kecil (Kasti, Kipers, Rounders)*. Malang: FIP UM.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Pemainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Majid, A. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Masriadi. 2017. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.

Muliawan, Jasa Ungguh. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.

Nopembri, Soni dan Saryono. 2012. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Oktara, Bebbi. 2010. *Permainan Bola Besar*. Depok: Binamuda Cipta Kreasi.

Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Bina Muda Cipta Kreasi.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.

Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.

Rimbi, Noviva. 2014. *Buku Cerdik Penyakit-Penyakit Menular*. Yogyakarta: Saufa.

Rosti. 2016. Tesis berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Kendari)". http://sitedi.uho.ac.id/uploads_sitedi/G2G114082_sitedi_Tesis.pdf, diakses 3 Agustus 2018.

Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Press.

Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Soesilo, Tritjahjo Danny. 2014. *Pengembangan Kreativitas melalui Pembelajaran*. Yogyakarta: Ombak.

Subkhan, Edi. 2016. *Pendidikan Kritis*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning (Teori dan Aplikasi PAIKEM)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.

Sutikno, M. Sobry. 2014. *Metode dan Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.

Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi.

Suyono dan Haryanto. 2015. *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

Tim Pengampu Permainan Bola Kecil. ?. *Permainan Bola Kecil*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081/pendidikan/Bahan+Ajar-Permainan+Bola+Kecil.PDF>, diakses 3 Juli 2018.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika.

Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.

Yuliatun, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.