

MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI

Penyusun : Tri Agus Prasetijo Jenjang : SD Kelas VI Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam beladiri pencak silat
Sarana Prasarana		
• Lapangan olahraga (lapangan bola voli, halaman sekolah, atau ruang kelas). • Goong atau sejenisnya. • Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
○ Peserta didik regular/tipikal. ○ Peserta didik dengan hambatan belajar. ○ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). ○ Peserta didik meregulasi diri belajar. ○ Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.		
Jumlah Peserta Didik		
○ Maksimal 28 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		
○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang ber pencapaian tinggi : YA/TIDAK. ○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		
Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler beladiri pencak silat.

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif beladiri pencak silat melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berdiri tegak dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak kuda-kuda dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan bergerak.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan bergerak.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pukulan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tendangan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
- 6) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tangkisan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
- 7) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak elakan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif beladiri pencak silat yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak pencak

silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan).

- b. Gambar aktivitas gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan).
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar
- b. Link youtube (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Daring.
- o Luring.
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- o Individu.
- o Berpasangan.
- o Berkelompok.
- o Klasikal.

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- o Diskusi
- o Presentasi
- o Demonstrasi
- o Project
- o Eksperimen
- o Eksplorasi
- o Permainan
- o Ceramah
- o Simulasi
- o Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- o Asesmen individu
- o Asesmen berpasangan
- o Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- o Pengetahuan (lisan, tertulis)
- o Keterampilan (praktik, kinerja)
- o Sikap (mandiri dan gotong royong).

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

- a. Menjaga kebugaran tubuh.
- b. Melakukan aktivitas olahraga pencak silat kompetitif.
- c. Pengisian waktu luang.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar beladiri pencak silat?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

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

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah permainan mencari pasangan. Cara bermain sebagai berikut:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkangan. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 7 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 4 orang.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-

nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-

nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model Berbasis Proyek (*Project-Based Learning*), dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat.
- 2) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.
- 3) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat 20 gerakan atau lebih dan menuju tiga arah).
- 4) Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama variasi dan kombinasi aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat tersebut dan saling memberikan umpan balik.
- 5) Peserta didik memaparkan variasi dan kombinasi kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas.
- 6) Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran dalam bentuk variasi dan kombinasi aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat dan peragaan yang dilakukan. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak sikap berdiri tegak.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak sikap berdiri tegak dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak sikap berdiri tegak adalah:

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

b) Fakta, konsep, dan prosedur

/latihan gerak sikap kuda-kuda.

Pengetahuan mengenai fakta dipelajari melalui membaca oleh guru.



dan prosedur gerak sikap kuda-kuda sesuai lembar tugas yang diberikan

Cara melakukan praktik/latihan

gerak sikap kuda-kuda adalah:

(1) Sikap kuda-kuda depan

Cara melakukannya:

- Sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Kaki kiri ditarik ke belakang lurus.
- Lutut kaki depan tertekuk, badan tegak.
- Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.

(2) Sikap kuda-kuda

belakang Cara

melakukannya

- Sikap tegak
- Kedua lengan
- Kaki kiri ditarik
- Lutut kaki
- Badan tegak



yang.
dengan lutut direndahkan.

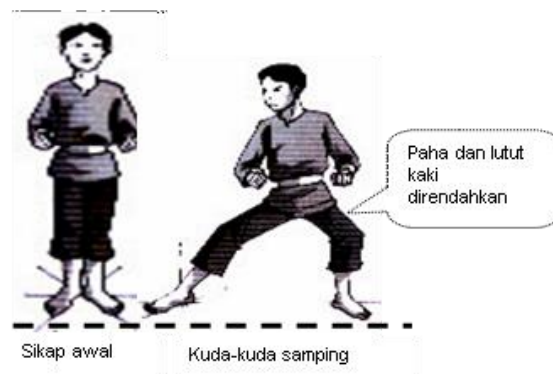
- Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



(3) Sikap kuda-kuda samping

Cara melakukannya:

- Sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Kaki kiri ditarik ke samping dengan lutut tertekuk.
- Lutut kaki kanan lurus.
- Badan tegak.
- Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



c) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pola langkah dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola langkah adalah:

(1) Pola langkah segaris

Cara melakukannya:

- Sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Tarik kaki kiri ke belakang segaris dengan kaki depan.
- Tumpuan pada kaki depan.
- Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



(2) Pola langkah tegak lurus

Cara melakukannya:

- (a) Sikap tegak/sikap awal.
- (b) Kedua lengan di samping pinggang.
- (c) Tarik kaki kiri ke samping.
- (d) Tumpuan pada kedua kaki pandangan ke depan.
- (e) Kedua lengan sikap pasang/waspada.



(3) Pola langkah serong

Cara melakukannya:

- (a) Sikap tegak/sikap awal.
- (b) Kedua lengan di samping pinggang.
- (c) Tarik kaki kiri ke samping.
- (d) Tumpuan pada kaki kiri pandangan ke depan.
- (e) Kedua lengan sikap pasang/waspada.



d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pukulan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pukulan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pukulan adalah:

(1) Pukulan tebak

Cara melakukannya:

- (a) Sikap tegak/sikap awal.
- (b) Kedua lengan di samping pinggang.
- (c) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan.
- (d) Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- (e) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- (g) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



(2) Pukulan dorong

Cara melakukannya:

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



(3) Pukulan sodok

Cara melakukannya:

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



(4) Pukulan colok

Cara melakukannya:

- (a) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
- (b) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan mencolok ke arah depan atas.
- (c) Sikap telapak tangan menghadap arah samping dalam, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- (d) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (e) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- (f) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



(5) Pukulan sanggah

Cara melakukannya:

- (a) Sikap tegak/sikap awal.
- (b) Kedua lengan di samping pinggang.
- (c) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri menyanggah ke arah depan atas.
- (d) Sikap telapak tangan menghadap arah depan, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- (e) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- (f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.

(g) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



(6) Pukulan bandul

Cara melakukannya:

- (a) Sikap tegak/sikap awal.
- (b) Kedua lengan di samping pinggang.
- (c) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari arah bawah ke atas.
- (d) Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- (e) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- (f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- (g) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



(7) Pukulan ketok

Cara melakukannya :

- (a.) Mula-mula sikap tegak atau sikap awal.
- (b) Kedua lengan di samping pinggang.
- (c) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul dari atas ke arah bawah.
- (d) Sikap telapak tangan menghadap arah samping dalam, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- (e) Tumpuan berat badan pada kaki kanan atau depan.
- (f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- (g) Lakukan pembelajaran ini di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



(8) Pukulan tumbuk

Cara melakukannya :

- Mula-mula sikap tegak atau sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari atas ke arah bawah.
- Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kiri atau depan.
- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- Lakukan pembelajaran ini di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 gerak kuda-kuda, pola langkah, dan pukulan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 pembelajaran gerak tangkisan, tendangan dan elakan beladiri pencak silat. Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran gerak tangkisan, tendangan, dan elakan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

- Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tangkisan.

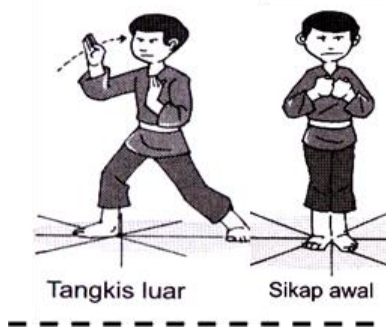
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak tangkisan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak tangkisan adalah:

(1) Tangkisan luar

Cara melakukannya:

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



(2) Tangkisan dalam

Cara melakukannya:

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



(3) Aktivitas pembelajaran tangkisan atas

Cara melakukannya:

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

(4) Tangkisan bawah

Cara melakukan

- Berdiri tegak
- Kedua kaki rapat
- Kedua tangan di depan dada
- Geser kaki ke belakang.
- Posisi sikut ke samping dan lutut serta kuda-kuda

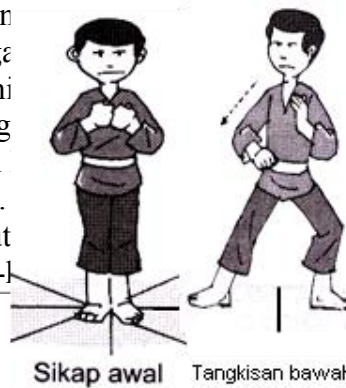


uk sudut $\pm 90^\circ$.
dan pandangan ke depan.
an tangkiskan tangan kanan ke
mengepal menghadap bawah,

(5) Tangkisan dengan siku luar/tinggi

Cara melakukan

- Berdiri tegak
- Kedua tumit rapat
- Kedua tangan di depan dada
- Geser kaki ke depan atas.
- Posisi sikut ke samping dan lutut serta kuda-kuda



dan pandangan ke depan.
maan tangkiskan sikut kanan ke
mengepal menghadap dalam,



(6) Tangkisan dengan siku dalam/tinggi

Cara melakukannya :

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^\circ$.
- Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkiskan sikut kanan ke depan atas.
- Posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki kanan.



b) [Aktivitas pembelajaran gerak tendangan.](#)

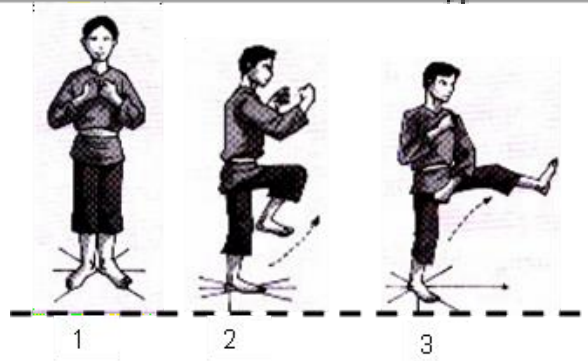
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak tendangan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak tendangan adalah:

(1) Tendangan depan

Cara melakukannya:

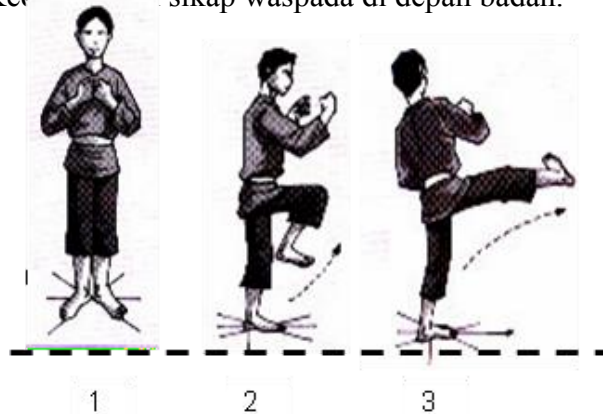
- Sikap tegak.
- Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



(2) Tendangan samping

Cara melakukannya:

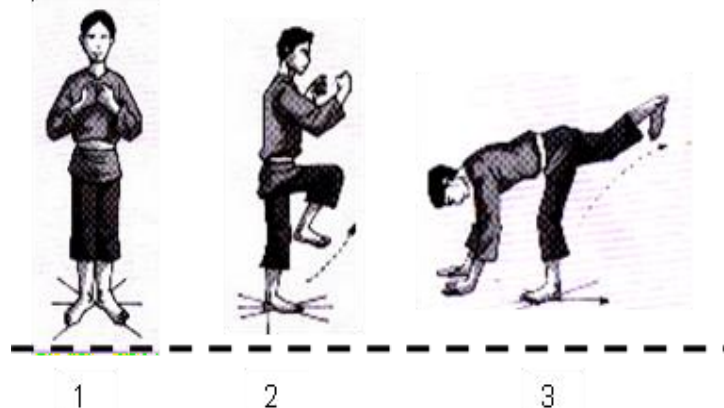
- Diawali dengan sikap tegak.
- Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus dengan posisi badan menyamping.
- Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



(3) Aktivitas pembelajaran tendangan belakang

Cara melakukannya:

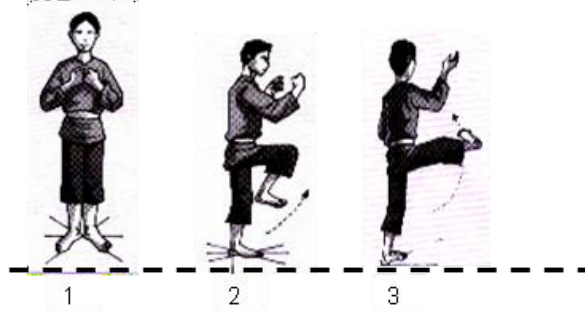
- Diawali dengan sikap tegak.
- Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- Posisi badan membelakangi sasaran kedua tangan menyentuh lantai di depan.
- Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



(4) Aktivitas pembelajaran tendangan busur depan

Cara melakukannya:

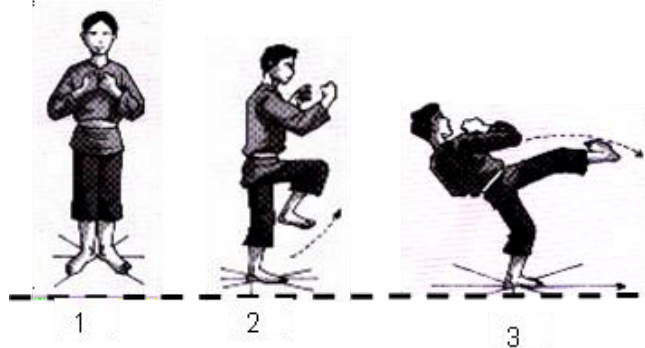
- (a) Diawali dengan sikap tegak.
- (b) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak membusur hingga lurus.
- (c) Posisi badan menghadapi sasaran.
- (d) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (e) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



(5) Aktivitas pembelajaran tendangan busur belakang

Cara melakukannya:

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



c) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak elakan.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak elakan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak elakan adalah:

(1) Elakan bawah

Cara melakukannya:

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

(2) Elakan atas

Cara melakukannya:

- (a) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah.
- (b) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
- (c) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- (d) Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki.

(3) Elakan samping

Cara

melakukannya:

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

(4) Elakan belakang

lurus Cara

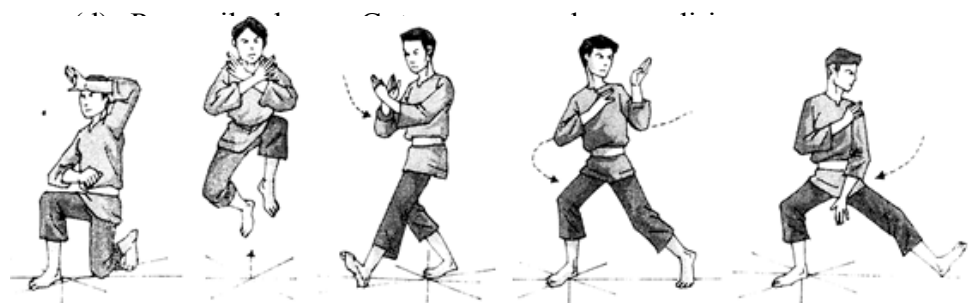
melakukannya :

- (a) Menggelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping.
- (b) Memindahkan badan ke belakang (diawali sikap kuda-kuda depan).
- (c) Sikap tubuh dan sikap tangan waspada/siap sedia.

(5) Elakan belakang berputar

Cara melakukannya :

- (a) Menggelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping.
- (b) Dengan cara memindahkan badan ke belakang (diawali sikap kuda-kuda depan).
- (c) Sikap tubuh dan sikap tangan waspada/siap sedia. Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar



Elak bawah Elak atas Elak samping Elak belakang putar Elak belakang lurus

Elak bawah Elak atas Elak samping Elak belakang putar Elak belakang lurus

- 7) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 8) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam beladiri pencak silat peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 9) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam beladiri pencak silat sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 10) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-

lokomotor, dan manipulatif dalam beladiri pencak silat peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.

- 11) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam beladiri pencak silat sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 12) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam beladiri pencak silat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

- a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
 - 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
 - 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
 - 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
- b. Rubrik Asesmen Sikap

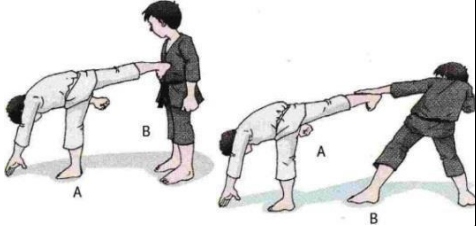
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		

3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
----	---	--	--

4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
--------	--------	------------------	--------------------

Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak pencak silat.  Berdasarkan gambar di atas, adegan yang dilakukan oleh kedua pesilat adalah - tendangan depan dan tangkisan depan - tendangan belakang dan tangkisan bawah - tendangan samping dan tangkisan bawah - tendangan bawah dan tangkisan satu tangan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
-----------	-----------------------------	--	---

		Kunci: B. tendangan belakang dan tangkisan bawah.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerakan beladiri pencak silat! Alternatif jawaban: Cara melakukannya: 1) Sikap tegak, kuda-kuda depan, tangkisan luar, tendangan depan, elakan lurus dan pukulan sodok. 2) Sikap tegak, kuda-kuda samping, tangkisan dalam, tendangan samping, elakan samping dan pukulan bandul 3) Dll Keterangan: Guru dapat melihat jawaban siswa apakah sudah memuat unsur variasi dan kombinasi.	Mendapatkan skor; 4, jika menjelaskan 8 atau lebih kombinasi gerakan dengan benar. 3, jika menjelaskan 6 kombinasi saja. 2, jika 4 kombinasi saja. 1, jika menjelaskan 2 kombinasi saja.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pola gerak dasar beladiri pencak silat.

- 1) Butir Tes
Lakukan aktivitas gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- 2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
- 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

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

		d. Pandangan mata		
2.		a. Posisi kaki dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak		

	Posisi pelaksanaan Gerak	sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan.		
		b. Posisi badan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan.		
		c. Posisi lengan dan tangan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan.		
		d. Posisi pandangan mata dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (a) posisi kaki kuda-kuda
- (b) Badan tegak
- (c) Lengan dan tangan sikap kuda-kuda
- (d) pandangan mata ke arah lawan

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

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

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 8 jika:

- (a) Posisi kaki dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan.
- (b) Posisi badan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan.
- (c) Posisi lengan dan tangan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan.
- (d) Posisi pandangan mata dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkiisan, tedangan, dan elakan. Skor 6 jika: hanya 3 kriteria yang dilakukan secara benar. Skor 4 jika: hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar.

- (3) Sikap akhir melakukan gerakan Skor 4 jika:

(a) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda

- (b) pandangan tetap tertuju ke depan
 - (c) badan tetap condong ke belakang
 - (d) pandangan mata tetap ke arah lawan
- Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
 Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum:
 16
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/16

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerakan pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.

a) Penilaian hasil kombinasi gerak pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.

(1) Tahap pelaksanaan penilaian

Penilaian hasil/produk kombinasi gerak pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dengan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik sikap berdiri tegak.
- (b) Setelah petugas memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan..
- (c) Petugas mengamati kombinasi gerakan peserta didik.
- (d) Setiap gerakan yang tepat di catat untuk diberikan skor.

(2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

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

Pengayaan dan Remedial

1. **Pengayaan**

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

2. **Remedial**

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap pertemuan dan akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

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

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak kuda-kuda, pola langkah, dan pukulan beladiri pencak silat, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, dan pukulan, beladiri pencak silat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

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

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

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

2. Refleksi Guru

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

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar beladiri pencak silat.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar beladiri pencak silat tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar beladiri pencak silat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar beladiri pencak silat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan varias dan kombinasi gerak pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan pencak silat!
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini :

Lembar Kerja (*work sheet*)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.*

Pelaku : Lakukan rangkaian gerak dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam berbagai variasi dan kombinasi dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam peragaan jurus. Peragaan dilakukan dalam 1 jurus tunggal baku.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan yang dilakukan oleh pelaku dalam peragaan jurus tunggal baku.

Setelah selesai, bergantilah peran.

Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan yang tepat dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1		PELAKU 2	
	tepat	Tidak tepat		
			kanan	kiri
1. Gerak pukulan				
2. Gerak tangkisan				
3. Gerak tendangan				
4. Gerak elakan				
5. Keserasian gerak				
JUMLAH				

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

4. Bahan Bacaan Guru

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

- Langkah adalah perubahan kaki untuk merubah posisi tubuh, baik dalam usaha mendekati lawan, menghindari, menyerang atau sekedar untuk mencari posisi/kedudukan yang paling tepat terhadap lawan.
- Kuda-kuda: adalah posisi menapak kaki untuk memperkuat posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kukuh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan).
- Pembelajaran adalah proses interaksi antar peserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pencak artinya gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Sedangkan silat diartikan sebagai pola gerak dasar beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).
- Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan rohaniah. Sikap jasmaniah ialah kesiapan fisik tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sikap rohaniah ialah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien.
- Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.
- Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkar.
- Sikap adalah posisi badan dan anggota badan pada saat akan mengawali atau memulai gerakan pencak silat. Pembentukan sikap yang benar merupakan hal yang sangat penting, karena akan menjadi dasar daripada pembentukan gerak yang benar.
- Sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal dan akhir rangkaian gerakan. Sikap pasang memiliki unsur: sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.
- Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.
- Tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point* 2.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan

Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI.....

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

.....
NIP.

.....
NIP.