Lampiran 1

SILABUS

Sekolah : SMAN 107 Jakarta Timur

Kelas : X (Sepuluh)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : Genap

Waktu : 8 x 45 menit (4 X pertemuan)

Standar Kompetensi :

- Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, percaya diri.

Materi Pokok : Pencak Silat

Kegiatan Pembelajaran :

- Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah, dan tendangan) Melakukan gerak berpasangan / berkelompok.

- Melakukan gerak berpasangan untuk penanaman nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.

Indikator : Aspek Psikomotorik

- Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah, dan tendangan).
- Melakukan gerak berpasangan (sambungan).

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMAN 107 Jakarta Timur

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / II (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (pertemuan 1)

Standar/Kompetensi :

- Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, percaya diri.

Indikator :

- Melakukan tahapan persiapan gerakan *tendangan sabit*.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan *tendangan sabit.*
- Melakukan tahap akhir gerakan *tendangan sabit.*
- Gerakan *tendangan sabit* dengan berpasangan.

A. Tujuan Pembelajaran

a. Siswa dapat melaksanakan tahapan gerakan *tendangan sabit* dengan benar :

- Tahapan persiapan
- Perkenaan
- Sikap Akhir

b. Siswa dapat melakukan gerak *tendangan sabit* secara berpasangan dengan benar.

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar *tendangan sabit* dalam pencak silat.

C. Metode Pembelajaran

- Resiprokal / timbal – balik dan Komando

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

- Siswa berbaris, berdoa dan presensi
- Pemanasan dengan lari 2 keliling lapangan dan dilanjutkan peregangan otot-otot yang akan digunakan.
- Memberikan motivasi dan memberikan penjelasan materi yang akan diberikan (*tendangan sabit*).
- Pembagian kertas kerja (work sheet).

b. Inti

- Siswa melaksanakan gerakan *tendangan sabit* secara berpasangan dengan waktu yang ditentukan, Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan.
- Siswa memberikan feed back (umpan balik) setelah melakukan gerakan *tendangan sabit.*

c. Penutup

- Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran oleh guru, berdoa, dan bubar.

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Bangku atau Kursi
- Pluit
- Stopwatch

2. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas X

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMAN 107 Jakarat Timur

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / II (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (pertemuan 2)

Standar/Kompetensi :

- Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, percaya diri.

Indikator :

- Melakukan tahapan persiapan gerakan *tendangan sabit*.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan *tendangan sabit.*
- Melakukan tahap akhir gerakan *tendangan sabit.*
- Gerakan *tendangan sabit* dengan berpasangan.

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dibagi 15 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang
- Pengambilan nilai *tendangan sabit* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dilakuakan secara bergantian sesuai kelompok yang sudah ditentukan.

B. Materi Pembelajaran

Pembagian kelompok untuk pengambilan nilai *tendangan sabit* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran .

C. Metode Pembelajaran

- Resiprokal dan Komando

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

- Siswa berbaris, berdoa dan presensi
- Pemanasan dengan lari 2 keliling lapangan dan dilanjutkan peregangan otot-otot yang akan digunakan.
- Memberikan motivasi dan memberikan penjelasan materi yang akan diberikan (*tendangan sabit*).
- Pembagian kelompok siswa (1 kelompok 2 orang), penjelasan tugasnya masing-masing dan pembagian kertas kerja (work sheet).

b. Inti

- Siswa melaksanakan gerakan *tendangan sabit* secara berpasangan dengan waktu yang ditentukan, Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan.

- Siswa memberikan feed back (umpan balik) setelah melakukan gerakan *tendangan sabit.*
- Pengambilan nilai *tendangan sabit* melalui penggunaan alat bantu .

c. Penutup

- Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran oleh guru, berdoa, dan bubar.

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Bangku atau Kursi
- Pluit
- Stopwatch

2. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas X

Lampiran 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMAN 107 Jakarta Timur

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / II (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (pertemuan 3)

Standar/Kompetensi :

- Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, percaya diri.

Indikator :

- Melakukan tahapan persiapan gerakan *tendangan sabit*.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan *tendangan sabit.*
- Melakukan tahap akhir gerakan *tendangan sabit.*
- Gerakan *tendangan sabit* dengan berpasangan.

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melaksanakan tahapan gerakan *tendangan sabit* dengan benar :
    - Tahapan persiapan
    - Perkenaan
    - Sikap Akhir
- Siswa dapat melakukan gerakan secara berpasangan yang bertujuan untuk melatih *tendangan sabit* dengan benar.

B. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar *tendangan sabit* dalam pencak silat
- Gerakan berpasangan

C. Metode Pembelajaran

- Resiprokal dan komando

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

- Siswa berbaris, berdoa dan presensi
- Pemanasan dengan lari 2 keliling lapangan dan dilanjutkan peregangan otot-otot yang akan digunakan.
- Memberikan motivasi dan memberikan penjelasan materi yang akan diberikan (*Tendangan Sabit*).
- Pembagian kelompok siswa (1 kelompok 2 orang), penjelasan tugasnya masing-masing dan pembagian kertas kerja (work sheet).

- Pembagian kelompok siswa (berpasangan) untuk melakukan tendangan sabit secara bergantian.

b. Inti

- Siswa melaksanakan gerakan *tendangan sabit* dengan waktu yang ditentukan.
- Siswa melaksanakan bentuk berpasangan dan mengaplikasikan gerakan *tendangan sabit*.

c. Penutup

- Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran oleh guru, berdoa, dan bubar.

E. Alat dan Sumber Belajar

a. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Bangku atau Kursi
- Pluit, dan Stopwatch

b. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas X

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMAN 107 Jakarta Timur

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / II (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (pertemuan 4)

Standar/Kompetensi :

- Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, percaya diri.

Indikator :

- Melakukan tahapan persiapan gerakan *tendangan sabit*.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan *tendangan sabit.*
- Melakukan tahap akhir gerakan *tendangan sabit.*
- Gerakan *tendangan sabit* dengan berpasangan.

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melaksanakan *tendangan sabit* secara berpasangan.
- Pengambilan nilai *tendangan sabit* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran .

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar *tendangan sabit* dalam pencak silat dan pengambilan nilai *tendangan sabit* dengan benar.

C. Metode Pembelajaran

- Resiprokal dan Komando

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

- Siswa berbaris, berdoa dan presensi
- Pemanasan dengan lari 2 keliling lapangan dan dilanjutkan peregangan otot-otot yang akan digunakan.
- Memberikan motivasi dan memberikan penjelasan materi yang akan diberikan (*tendangan sabit*).
- Pembagian kertas kerja (work sheet).

b. Inti

- Siswa melaksanakan gerakan *tendangan sabit* dengan waktu yang ditentukan.
- Siswa melaksanakan bentuk berpasangan dan mengaplikasikan gerakan *tendangan sabit*.
- Pengambilan nilai *tendangan sabit* melalui penggunaan media bantu .

c. Penutup

- Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran oleh guru, berdoa, dan bubar.

d. Alat dan Sumber Belajar

a. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Bangku atau Kursi
- Pluit
- Stopwatch

b. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas X