

**Lampiran 1****SILABUS**

Sekolah : SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor

Kelas : V (Lima)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Semester : Genap

Waktu : 8 x 35 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).

Aspek Kognitif

- Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar, gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tendangan.

Aspek Afektif

- Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok, keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.

**Lampiran 2****RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN I  
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V / 2 (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 35 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 depan.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan tendangan depan.

- Melakukan tahap akhir gerakan tendangan depan.
- Gerakan tendangan depan dengan berpasangan.

#### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melaksanakan tahapan gerakan tendangan depan dengan benar :
  - Tahapan persiapan
  - Perkenaan
  - Sikap Akhir
- b. Siswa dapat melakukan gerak tendangan depan secara berpasangan dengan benar.

#### B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar tendangan depan 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 depan).
- Pembagian kertas kerja (*work sheet*).

#### b. Inti

- Siswa melaksanakan gerakan tendangan depan secara berpasangan dengan waktu yang ditentukan, Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan.
- Siswa memberikan *feedback* (umpan balik) setelah melakukan gerakan tendangan depan.
- Penutup
- Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran oleh guru, berdoa, dan bubar.

#### E. Alat dan Sumber Belajar

##### 1. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Gabus Target

- Balon Air
- Pluit
- *Stopwatch*

## 2. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas V

**Lampiran 3****RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN I  
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V / 2 (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 35 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 depan.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan tendangan depan.

- Melakukan tahap akhir gerakan tendangan depan.
- Gerakan tendangan depan dengan berpasangan.

#### A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dibagi 15 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang yaitu terdapat 1 siswa yang memegang gabus target dan 1 siswa sebagai pelaku.
- Pengambilan nilai tendangan depan melalui penggunaan alat bantu pembelajaran yaitu gabus target, dilakukan secara bergantian sesuai kelompok yang sudah ditentukan.

#### B. Materi Pembelajaran

Pembagian kelompok untuk pengambilan nilai tendangan depan melalui penggunaan alat bantu pembelajaran yaitu gabus target dan balon air.

#### 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 depan).
- Pembagian kelompok siswa ( 1 kelompok 2 orang ), penjelasan tugasnya masing-masing dan pembagian kertas kerja (*work sheet*).

b. Inti

- Siswa melaksanakan gerakan tendangan depan secara berpasangan dengan waktu yang ditentukan, Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan.
- Siswa memberikan *feedback* (umpan balik) setelah melakukan gerakan tendangan depan.
- Pengambilan nilai tendangan depan melalui penggunaan alat bantu gabus target dan balon air.

c. Penutup

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

#### E. Alat dan Sumber Belajar

##### 1. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Gabus Target
- Balon Air
- Pluit
- *Stopwatch*

##### 2. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas V

**Lampiran 4****RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN I  
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V / 2 (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 35 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 depan.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan tendangan depan.

- Melakukan tahap akhir gerakan tendangan depan.
- Gerakan tendangan depan dengan berpasangan.

#### A. Tujuan Pembelajaran

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

#### B. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar tendangan depan 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 Depan).
- Pembagian kelompok siswa ( 1 kelompok 2 orang ), penjelasan tugasnya masing-masing dan pembagian kertas kerja (*work sheet*).
- Pembagian kelompok siswa ( berpasangan ) untuk melakukan tendangan depan secara bergantian.

b. Inti

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

c. Penutup

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

## E. Alat dan Sumber Belajar

### a. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Gabus Target
- Balon Air
- Pluit, dan *Stopwatch*

### b. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas V

**Lampiran 5****RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN I  
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V / 2 (Genap)

Alokasi Waktu : 2 x 35 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 depan.
- Melakukan tahap perkenaan gerakan tendangan depan.
- Melakukan tahap akhir gerakan tendangan depan.
- Gerakan tendangan depan dengan berpasangan.

#### A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melaksanakan tendangan depan secara berpasangan.
- Pengambilan nilai tendangan depan melalui penggunaan alat bantu pembelajaran yaitu balon air yang di gantung.

#### B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat dan pengambilan nilai tendangan depan 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 depan).
- Pembagian kertas kerja (*work sheet*).

#### b. Inti

- Siswa melaksanakan gerakan tendangan depan dengan waktu yang ditentukan.
- Siswa melaksanakan bentuk berpasangan dan mengaplikasikan gerakan tendangan depan.
- Pengambilan nilai tendangan depan melalui penggunaan alat bantu balon air.

c. Penutup

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

d. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Gabus Target
- Balon Air
- Pluit
- *Stopwatch*

2. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas V