

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