



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Jl. Dr. Setiabudhi Nomor. 229 Bandung 40154 Tlp. dan Fax : (022) 2004750
Homepage : <http://www.fpok.upi.edu>. E-mail : fpok@upi.edu

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
NOMOR : 0566 /UN40.A6/PP/2019

TENTANG
PENGESAHAN JUDUL DAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
INDONESIA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

- Menimbang** :
- Bahwa untuk menyelesaikan studi bagi mahasiswa yang menempuh jalur skripsi, bahan kajian sesuai dengan judul yang akan dipertahankan, perlu mendapat pengesahan secara formal;
 - Bahwa untuk lancarnya penuangan gagasan kedalam draft skripsi, mahasiswa yang bersangkutan perlu dibimbing agar penulisan skripsi tersebut selesai tepat waktu;
 - Bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan tentang Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia;
- Mengingat** :
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 41), Tambahan Lembaran Negara Nomor 5509);
 - Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2015 Tentang Bentuk dan Mekanisme Pendanaan Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum;
 - Peraturan MWA UPI Nomor 03/PER/MWA UPI/2015 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia sebagaimana telah diubah kedua kalinya dengan Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 01/PER/MWA UPI/2017 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03/PER/MWA UPI/2015 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia;
 - Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03/PER/MWA UPI/2017 tentang Revisi Rencana Strategis Universitas Pendidikan Indonesia 2016-2020;
 - Keputusan Majelis Wali Amanat Nomor 06/KEP/MWA UPI/2017 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Pengganti Antarwaktu Masa Bakti 2015-2020;
 - Keputusan Rektor UPI Nomor 8896/UN40/KP/2016 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dekan dan Direktur Kampus UPI Sumedang Di Lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia.
 - Keputusan Rektor UPI Nomor 368/UN40/HK/2018 tentang Pedoman Implementasi Rencana Kerja dan Anggaran Tahunan (RKAT) Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2019.
 - Keputusan Rektor UPI Nomor 6448/UN40/HK/2017 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2018.



MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **KEPUTUSAN DEKAN TENTANG PENGESAHAN JUDUL DAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**
- PERTAMA** : Menetapkan Judul dan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang namanya sebagaimana tercantum dalam lampiran Keputusan ini.
- KEDUA** : Menugaskan kepada Dosen pembimbing Skripsi sebagaimana dimaksud diktum **PERTAMA** agar melaksanakan bimbingan sesuai dengan pedoman bimbingan skripsi dengan penuh rasa tanggung jawab dan melaporkan kegiatan bimbingan kepada Dekan melalui Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
- KETIGA** : Batas waktu bimbingan skripsi selama 1 (satu) semester atau 6 (enam) bulan sejak tanggal ditetapkan.
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dilakukan perbaikan dan penyesuaian sebagaimana mestinya

Ditetapkan di : Bandung
Pada tanggal : 15 FEB 2019

Dekan FPOK UPI,


A Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.
NIP. 19630618198803 1 002

Tembusan :

1. Yth. Wakil Dekan FPOK UPI;
2. Yth. Ketua Departemen POR FPOK UPI;
3. Yth. Ketua Program Studi PJKR FPOK UPI;
4. Yth. Kabag TU FPOK UPI;
5. Yth. Para Kasi FPOK UPI.
6. Arsip.



Lampiran Surat Keputusan Dekan FPOK
Universitas Pendidikan Indonesia

Nomor : 0566 /UN40.A6/PP/2019
Tanggal : 15 FEB 2019

PENGESAHAN JUDUL DAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FPOK UPI

NO	NAMA	NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING SKRIPSI
1.	Aditriyana	1505761	Pengaruh Model Pembelajaran <i>Team Games Tournaments (TGT)</i> Terhadap Keterampilan Sosial Dalam Pembelajaran Futsal.	1. Dr. Nuryadi, M.Pd 2. Alit Rahmat, M.Pd
2.	Aditya Reza Nurohman	1504506	Pengaruh Model Pembelajaran Langsung Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Memukul Pada Pembelajaran Softball.	1. Drs. Mudjihartono, M.Pd 2. dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd
3.	Agung Dwi Permana	1503512	Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Voli.	1. Drs. H. Toto Subroto, M.Pd 2. Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd
4.	Ahti Rahmawati	1500998	Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pencak Silat Tepak Tilu Melalui Media Gambar Langkah Kaki Dalam Pembelajaran Pencak Silat Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 6 Kertasari.	1. Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd 2. Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO
5.	Ai Nurjanah	1506157	Analisis Nilai- Nilai Religius Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Berdasarkan Jenis Kelamin.	1. Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO 2. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
6.	Ai Nurzanah Sakinah	1506241	Pengaruh Model Pembelajaran <i>Inquiry</i> Terhadap Kecerdasan Emosional Dalam Proses Pembelajaran Beladiri.	1. Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO 2. Jajat Darajat, M. Kes., AIFO
7.	Andinar Putra Manulang	1504435	Kebugaran Jasmani dan Tanggung Jawab Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli, Taekwondo, dan Pramuka di SMPN 12 Bandung.	1. Prof.Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO 2. H. Carsiwan, M.Pd
8.	Chandra Apriliano	1504539	Pengaruh Model Pembelajaran <i>Peer Teaching</i> Terhadap Minat Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Miftahul Iman Bandung.	1. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd 2. dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd
9.	Darmawan Purba Bayangna	1507029	Perbandingan Metode Latihan <i>Random Practice</i> dan <i>Bloked Practice</i> Terhadap Keterampilan Bulutangkis (<i>Smash</i> , <i>Servis Panjang</i> , <i>Pukulan Forehand</i> dan <i>Pukulan Backhand</i>).	1. Dr. Agus Mahendra, MA 2. Alit Rahmat, M.Pd
10.	Deanisa Virdayanti Kusyana	1505461	Peran Kader Kesehatan Remaja (KKR) Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Peserta Didik di SMA Kartika Siliwangi XIX-1 Bandung.	1. Dra. Lilis Komariyah, M.Pd 2. dr.lkbal Gentar Alam, M.Kes
11.	Dedi Nur Yusup	1507522	Pengaruh Pemanasan Tradisional dan Konvensional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran Penjas di SMPN 1 Gabus Wetan.	1. Dra. Lilis Komariyah, M.Pd 2. dr.lkbal Gentar Alam, M.Kes
12.	Destyana Adinda Puspita	1500771	Pengaruh Model Pembelajaran dan Modifikasi Alat Bantu Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh.	1. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO 2. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd

NO	NAMA	NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING SKRIPSI
13.	Dhika Setia Mahardika	1500119	Implementasi Pendekatan Saintifik Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa.	1. Prof.Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO 2. Drs. Andi Suntoda, M.Pd
14.	Fahmi Fajar	1504744	Pengaruh Keterampilan Bermain Futsal Terhadap Kecerdasan Intelektual (IQ) dan <i>Self Efficacy</i> Pada Siswa SMP.	1. Dr. Nuryadi, M.Pd 2. Jajat Darajat, M. Kes., AIFO
15.	Fahmi Jauhar Arifudin	1505225	Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 12 Bandung.	1. Drs. Mudjihartono, M.Pd 2. Sufyar Mudjianto, M.Pd
16.	Farhan Nahil Sudyanto Putra	1507069	Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran <i>Cooperative Learning</i> dengan Taktis Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Dalam Sepak Takraw.	1. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd 2. Didin Budiman, M.Pd
17.	Galih Setiana	1406560	Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Pengembangan Keterampilan Sosial Siswa Melalui Pembelajaran Permainan Bola Voli.	1. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd 2. Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd
18.	Galir Malati Tepiswiring	1500410	Analisis Performa Otot Dalam Pembelajaran Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Penerapan <i>EMG (Electromyograph) Sensor</i> Pada Ekstrakurikuler Bola Voli.	1. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO 2. Jajat Darajat, M. Kes., AIFO
19.	Hafiz Fauzaan	1500706	Pengaruh Gaya Mengajar <i>Discovery Learning</i> Terhadap Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli.	1. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd 2. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd
20.	Iis Rosdiyani	1500494	Pengaruh Gaya Mengajar <i>Discovery Learning</i> Terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pendidikan Jasmani.	1. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO 2. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd
21.	Iqma S Nurlatifah	1501519	Pengaruh Gaya Mengajar Inklusi Terhadap Antusias Bergerak Siswa Dalam Pembelajaran Bola Voli Pada Siswa Kelas XI di SMA YAS Bandung.	1. Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd 2. Suherman Slamet, M.Pd
22.	Luthfi Akbar Sandy	1501896	Penerapan Model Pembelajaran <i>Peer Teaching</i> Untuk Meningkatkan Motivasi dan Keterampilan Lob Bertahan Dalam Pembelajaran Bulutangkis.	1. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si 2. Dr. Agus Mahendra, M.A
23.	Manaf Darmawan	1503703	Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif <i>Learning</i> Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Melalui Pembelajaran Bulutangkis.	1. Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd 2. Didin Budiman, M.Pd
24.	Meita Dwi Nurindahsari	1506166	Pengaruh Permainan Bola Kecil Terhadap <i>Motor Educability</i> Siswa Kelas X.	1. Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO 2. Drs. Mudjihartono, M.Pd
25.	Mira Meliani	1501174	Pengaruh Metode Latihan Praktek Berdistribusi dan Strategi Penetapan Tujuan Terhadap Hasil Latihan Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis.	1. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd 2. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NO	NAMA	NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING SKRIPSI
26.	Mochamad Affan Affriaeddy	1505375	Upaya Meningkatkan Nilai Tanggung Jawab Siswa Melalui Model <i>Teaching Personal Social And Responsibility (TPSR)</i> Dalam Pembelajaran Permainan Bulutangkis.	1. Alit Rahmat, M.Pd 2. Sufyar Mudjianto, M.Pd
27.	Mochamad Yudi Firmansyah	1500362	Perbandingan Model Pembelajaran Taktis dan Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Futsal Pada Siswa SMA Negeri 5 Karawang.	1. Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO 2. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO
28.	Muhammad Rizal	1507532	Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Pesantren dan Siswa Sekolah Umum.	1. dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd 2. Lukmanul Hakim Lubay, M.Pd
29.	Muhammad Rizki	1504424	Perbandingan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dan Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Disiplin.	1. H. Carsiwan, M.Pd 2. dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd
30.	Nurul Yulita	1306201	Pengaruh Pendekatan Taktis Dengan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Passing</i> Bawah Dalam Pembelajaran Bola Voli.	1. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd 2. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd
31.	Olivia Mutiara Septishella	1501290	Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Dan Strategi Penetapan Tujuan Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bulutangkis.	1. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd 2. Alit Rahmat, M.Pd
32.	Putriana Dwi Fadzriyah	1501294	Implementasi Model <i>Project Based Learning</i> dan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bolabasket (Penelitian Tindakan Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 9 Bandung).	1. Drs. Mudjihartono, M.Pd 2. Lukmanul Hakim Lubay, M.Pd
33.	Randi Sulaeman	1501139	Pengaruh Modifikasi Bola Terhadap Hasil Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa di SMA Pasundan 1 Kota Bandung.	1. Dra. Lilis Komariyah, M.Pd 2. Dr. Nuryadi, M.Pd
34.	Restiawati	1504494	Ekstrakurikuler Gulat Terhadap <i>Self Esteem</i> Siswi di SMA Negeri 1 Cililin.	1. Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO 2. H. Carsiwan, M.Pd
35.	Restu Pajar Martias Deni	1506093	Pengaruh Pendekatan <i>Contextual Teaching Learning (CTL)</i> Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Pembelajaran Pencak Silat.	1. Dra. Lilis Komariyah, M.Pd 2. Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd
36.	Reza Muhammad Ridwan	1505123	Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Perilaku Sosial Siswa SMA Negeri 17 Bandung.	1. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd 2. H. Carsiwan, M.Pd
37.	Rifki Dwi Apriliana	1400936	Pengaruh Model Pembelajaran <i>Peer Teaching</i> Terhadap Keterampilan Sepakbola.	1. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO 2. Dr. Nuryadi, M.Pd
38.	Rifky Kemal Pasha	1505396	Perbandingan Strategi Belajar <i>Self Talk</i> Instruksional dan Imajeri Mental Instruksional Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Dasar <i>Dropshot</i> dan <i>Defensive Clear</i> Dalam Permainan Bulutangkis.	1. Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd 2. Sufyar Mudjianto, M.Pd
39.	Riyan Deni Prabowo	1501145	Pengaruh Pendekatan <i>Problem Based Learning</i> Terhadap Sikap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Bola Voli di SMA Pasundan 1 Bandung.	1. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd 2. Dra. Lilis Komariyah, M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
Pesantren Terpadu Nurul Amanah
SMP ISLAM TERPADU SMA ISLAM TERPADU
Jl. Raya Tasik – Garut Km 31 Rancak - Salawu - Tasikmalaya 46471 Telp. (0265) 547520

SURAT KETERANGAN

No: 76 /SMPIT-NA/VIII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mamad Muhammad, S.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah Nurul Amanah

Menerangkan bahwa:

Nama : Ai Nurjanah

NIM : 1506157

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UPI-Bandung

Benar-benar telah melaksanakan penelitian (observasi), tentang Pengaruh Gender Terhadap Hasil Pembelajaran Pencak Silat pada Siswa di SMPIT Nurul Amanah Tasikmalaya, pada tanggal 15 -27 Juli 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 6 Agustus 2019
Kepala SMPIT Nurul Amanah

Mamad Muhammad, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP) PJOK

Satuan Pendidikan	: SMP IT NURUL AMANAH
Kelas / Semester	: VIII /1
Tema	: Beladiri
Sub Tema	: Pencak Silat
Jenis Kegiatan	: Tunggal Baku Tangan Kosong
Pembelajaran ke	: 3
Alokasi waktu	: 3 x 45 Menit (12 x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	3.4. Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri	3.4.1 Mengidentifikasi gerak pencak silat tunggal baku tangan kosong. 3.4.2 Menjelaskan gerak dalam pencak silat tunggal baku tangan kosong .

2	4.4. Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri	4.4.1. Melakukan gerak pencak silat tunggal baku tangan kosong 4.4.2 Melakukan gerak pencak silat tunggal baku tangan kosong
---	---	---

C. Tujuan Pembelajaran

1. Tujuan Pembelajaran KI 1 & KI 2

- 1.1.1. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk
- 1.1.2. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku berusaha mencoba setiap gerakan dengan semangat dalam pembelajaran
- 1.1.3. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku bekerjasama dalam mengatasi kesulitan gerak
- 1.1.4. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dengan mengikuti peraturan dalam pembelajaran pencak silat.
- 1.1.5. Peserta didik datang dan pulang tepat waktu

2. Tujuan Pembelajaran KI 3 & KI 4

- 2.1.1. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan gerak pencak silat tunggal baku tangan kosong.
- 2.1.2. Siswa dapat mempraktikkan rangkaian utuh gerak pencak silat tunggal baku tangan kosong.

D. Materi Pembelajaran

Pengertian pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis dan mengelak. Jurus tunggal merupakan salah satu rangkain jurus dalam pencak silat yang dilakukan secara perorangan atau individu. Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong atau dengan bersenjata. Jurus tunggal baku merupakan keterampilan yang kompleks terdiri dari 7 jurus tangan kosong terdiri dari 50 gerakan, 3 jurus senjata golok terdiri dari 25 gerakan, dan 4 jurus senjata tongkat terdiri dari 25 gerakan. Dengan waktu penampilan 3.00 dimana keseluruhan gerakan terdiri dari 100 gerakan yang merupakan satu rangkain yang tidak terputus. Untuk kategori jurus tunggal tangan kosong yaitu sebagai berikut:

E. Pendekatan & Metode

- Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Metode : Pengamatan, Demontrasi, Praktek

F. Media/ Alat, Bahan dan Sumber Belajar

1. Media Pembelajaran :
 - 1) Buku, Video keterampilan gerak jurus tunggal tangan kosong pencak silat.
 - 2) Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak jurus tunggal tangan kosong pencak silat.
2. Alat Pembelajaran :
 - 1) Ruang atau halaman sekolah
 - 2) Arena pencak silat
 - 3) Goong
 - 4) Peluit dan Stopwatch.
 - 5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
3. Sumber Belajar :
 - 1) Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII/Kurikulum 2013, hal 83 - 97; Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
 - 2) Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII Kurikulum 2013, hal 169 - 192; Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
 - 3) Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII Kurikulum 2013, hal 70 - 76; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
 - 4) Bahan Ajar Pembelajaran Pencak silat, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat,

untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.

4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan salam pembukaan dan gerakan sikap pasang selup kanan dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Salam Pembukaan



2. Sikap pasang selup kanan

- 1) Posisi kaki kuda-kuda depan,
- 2) dengan kaki kanan berada didepan.
- 3) Posisi tangan kanan diselupkan,
- 4) gerakan dari dalam keluar.
- 5) Pandangan kedepan.
- 6) Badan menghadap kedepan.

❖ Menanya

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerak sevis dan pukulan dalam permainan bulutangkis sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ Mencoba

- 1) Mengidentifikasi gerakan salam pembukaan dan sikap pasang selup kanan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan gerakan salam pembukaan dan sikap pasang selup kanan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar.

❖ **Mengasosiasi**

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak salam pembuka dan sikap pasang selup kanan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak salam pembuka dan sikap pasang selup kanan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong

❖ **Mengkomunikasikan**

Melakukan gerakan salam pembukaan dan sikap selup kanan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putra dan putri terpisah. Kedua tungkai diluruskan.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan mencari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 2

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

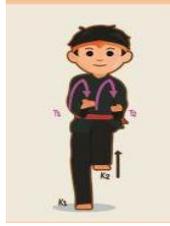
Peserta didik mengamati keterampilan gerakan tepuk sisir dobrak, tangkapan kanan dan patahan kedua tangan dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Tepuk-Sisir-Dobrak
 - 1) Posisi tangan menepuk diatas kepala, dengan melewati wajah terlebih dahulu.
 - 2) Proses lanjutan dari sikap tangan yang ditepuk diatas kepala sebelumnya, dikatakan sisir karena prosesnya seperti sedang menyisir, telapak tangan dirapatkan kecuali jempol, membentuk huruf. Posisi kaki kanan diangkat sampai melutut.
 - 3) Gerakan mendobrak dengan dua tangan dan letakan sejajar dengan dada atau ulu hati, posisi kaki kuda-kuda depan, berat badan condong kedepan.



2. Tangkapan kanan tarik kerusuk
 - 1) Posisi badan dengan kuda-kuda depan, dimana kedua tangan diletakan

- disamping badan atau sejajar dengan rusuk sebelah kanan
- 2) badan tegap, pandangan lurus kedepan harus dibuka rapat,
 - 3) sedangkan tangan kanan yang berada di bawah dikepalkan.
3. Angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan.
 - 1) Sasarannya ialah mengambil bahu lawan, kemudian patahkan dengan menyasarkan lawan keara lutut.
 - 2) Posisi kedua tangan mengepal. Dan diletakan diatas lutut sejajar dengan dada.



❖ **Menanya**

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan tepuk sisir dobrak, tangkapan kanan, dan patahan kedua tangan sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ **Mencoba**

- 1) Mengidentifikasi keterampilan gerak tepuk sisir dobrak, tangkapan kanan, dan patahan kedua tangan pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan keterampilan gerak tepuk sisir dobrak, tangkapan kanan, dan patahan kedua tangan pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.

❖ **Mengasosiasi**

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak tepuk sisir dobrak, tangkapan kanan, dan patahan kedua tangan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak tepuk sisir dobrak, tangkapan kanan, dan patahan kedua tangan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong.

❖ **Mengkomunikasikan**

Melakukan tepuk sisir dobrak, tangkapan kanan, dan patahan kedua tangan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 3

a. Pendahuluan (20 menit)

- 1 Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
- 2 Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
- 3 Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.

- 4 Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
- 5 Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan gerak angkat lutut kiri-patahkan dengan kedua tangan, pukul depan kanan robah arah kiri, posisi kuda-kuda tengah dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan.
 - 1) Sasarannya ialah mengambil bahu lawan, kemudian patahkan dengan menyasarkan lawan kearah lutut.
 - 2) Posisi kedua tangan mengepal. Dan diletakan diatas lutut sejajar dengan dada.
2. Pukul depan kanan robah arah kiri.
 - 1) Posisi badan diputar kearah kiri tanpa berpindah tempat,
 - 2) Kemudian dilanjutkan dengan memukul tangan kiri sasaran uluh hati lawan. Sedangkan tangan kiri berfungsi sebagai tolakan.
3. Posisi kuda-kuda tengah
 Dengan posisi badan menghadap depan, dan pandangan kearah kiri lurus, sedangkan tangan kanan mengepal didepan dada.



❖ Menanya

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerak angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan, pukul depan kanan robah arah kiri, posisi kuda-kuda tengah sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ Mencoba

- 1) Mengidentifikasi keterampilan gerak angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan, pukul depan kanan robah arah kiri, posisi

kuda-kuda tengah pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.

- 2) Memperagakan keterampilan gerak angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan, pukul depan kanan robah arah kiri, posisi kuda-kuda tengah pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.

❖ **Mengasosiasi**

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan, pukul depan kanan robah arah kiri, posisi kuda-kuda tengah dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan, pukul depan kanan robah arah kiri, posisi kuda-kuda tengah dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong.

❖ **Mengkomunikasikan**

Melakukan angkat lutut kiri- patahkan dengan kedua tangan, pukul depan kanan robah arah kiri, posisi kuda-kuda tengah dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.

6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 4

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan interval, tangkapan kanan-siku kiri, dan tendangan depan kiri dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Interval

- 1) Interval balik arah, sikap kuda-kuda belakang.

- 2) Posisi kuda-kuda tengah, dengan badan lurus kedepan, tangan kanan berada diatas.
- 3) Sebaliknya tangan kiri diletakan dirusuk kiri dengan telapak tangan menghadap bawah.



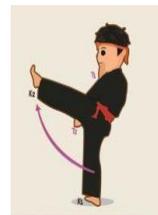
2. Tangkapan kanan-siku kiri samping

- 1) Yaitu proses ketika akan menangkap lawan depan kanan. Dimana tangan kanan mengambil kemudian tangan kiri menyiku
- 2) Badan diputar ke arah kiri, kaki kanan berada didepan dan ditekuk.



3. Tendangan depan kiri

- 1) Proses menendang, kaki kiri menendang dan kakinya kanan menjadi tumpuan,
- 2) Badan tegap dan kedua tangan Mengunci.



❖ Menanya

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerakan interval, tangkapan kanan- siku kiri, dan tendangan depan kiri sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ Mencoba

- 1) Mengidentifikasi keterampilan gerakan interval, tangkapan kanan-siku kiri, dan tendangan depan kiri pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan keterampilan gerakan interval, tangkapan kanan- siku kiri, dan tendangan depan kiri pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.

❖ Mengasosiasi

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak gerakan interval, tangkapan kanan- siku

kiri, dan tendangan depan kiri dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong.

- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan interval, tangkapan kanan- siku kiri, dan tendangan depan kiri dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong.

❖ **Mengkomunikasikan**

Melakukan gerakan interval, tangkapan kanan- siku kiri, dan tendangan depan kiri dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan mencari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 5

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.

2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pembelajaran pencak silat
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan pukulan depan selewah tangan, tangkapan, siku atas kiri dan gerakan gedig bawah duduk dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Pukulan depan selewah tangan
 - 1) Serong pukulan depan selewah tangan kiri
 - 2) lanjutan maju kiri ambil kanan.
 - 3) Posisi tangan tegap, kaki kanan di jinjit
 - 4) posisi bokong agak tenggeng.
2. Tangkapan, siku atas kiri
 - 1) Lanjutan, kaki kanan melangkah ke depan, posisi kaki kiri dijinjit.
 - 2) kemudian tangan kiri menyiku atas
 - 3) pandangan serah dengan sikutan.
3. Gedig bawah duduk, lutut kanan di bawah
 - 1) Lanjutan, putar badan ke kiri
 - 2) kemudian jatuhkan badan, hingga lutut kanan mengenai lantai. sedangkan kaki kiri ditekuk,



- 3) tangan kanan mengepal bawah dan tangan kiri posisi siap didepan dada.



❖ **Menanya**

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerakan pukulan depan selewah tangan, tangkapan, siku atas kiri dan gerakan gedig bawah duduk sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ **Mencoba**

- 1) Mengidentifikasi keterampilan gerakan pukulan depan selewah tangan, tangkapan, siku atas kiri dan gerakan gedig bawah duduk pencak silat jurus 2 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan keterampilan gerakan pukulan depan selewah tangan, tangkapan, siku atas kiri dan gerakan gedig bawah duduk pencak silat jurus 2 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.

❖ **Mengasosiasi**

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerakan pukulan depan selewah tangan, tangkapan, siku atas kiri dan gerakan gedig bawah duduk dalam pencak silat jurus 2 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerakan pukulan depan selewah tangan, tangkapan, siku atas kiri dan gerakan gedig bawah duduk dalam pencak silat jurus 2 tunggal baku tangan kosong.

❖ **Mengkomunikasikan**

Melakukan keterampilan gerakan pukulan depan selewah tangan, tangkapan, siku atas kiri dan gerakan gedig bawah duduk dalam pencak silat jurus 2 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung

teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.

2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 6

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku,

membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ **Mengamati**

Peserta didik mengamati keterampilan gerak interval dan gedig samping kanan dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Interval

- 1) langkah silang kaki kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan.
- 2) Posisi kaki kiri angkat melutut, dengan badan tegap.
- 3) Posisi tangan sikap
- 4) Kaki kiri turun dengan menyilang, posisi tangan membuka.



2. Gedig samping

Gedig samping, kemudian berbalik dan bukaan depan dengan kaki kanan melutut, pandangan kearah depan.



❖ **Menanya**

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerak interval dan gedig samping kanan dalam pembelajaran pencak silat sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ **Mencoba**

- 3) Mengidentifikasi gerakan interval dan gedig samping kanan dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 4) Memperagakan gerakan interval dan gedig samping kanan dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar.

❖ **Mengasosiasi**

- 3) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak interval dan gedig samping kanan dalam

pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong.

- 4) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan interval dan gedig samping kanan dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong

❖ **Mengkomunikasikann**

Melakukan gerakan salam pembukaan dan sikap selup kanan dalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putra dan putri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 7

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.

2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan pukulan samping kanan, tendangan sabit/jejak, dan sapuan rebah belakang dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Pukulan samping kanan, posisi kaki kanan maju, dengan lanjutan memukul menggunakan punggung tangan, badan condong ke depan.
2. Tendangan sabit tumit/jejak kaki, sasaran tendangan ini adalah rahang lawan, arah diambil dari bawah kemudian mengayun keatas.
3. Sapuan rebah belakang, dari posisi sabit tumit, kemudian kaki yang menyabit disimpan kebawah depan, memutar kearah kanan kemudian jatuhkan terlebih dahulu pantat kelantai, dan lakukan sapuan luar atau rebahan.



1

2

3

❖ **Menanya**

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerak pukulan samping kanan, tendangan sabit/jejak, dan sapuan rebah belakang sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ **Mencoba**

- 1) Mengidentifikasi gerakan pukulan samping kanan, tendangan sabit/jejak, dan sapuan rebah belakang dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan gerakan pukulan samping kanan, tendangan sabit/jejak, dan sapuan rebah belakang dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar.

❖ **Mengasosiasi**

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak pukulan samping kanan, tendangan sabit/jejak, dan sapuan rebah belakang dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak pukulan samping kanan, tendangan sabit/jejak, dan sapuan rebah belakang dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong

❖ **Mengkomunikasikan**

Melakukan gerakan pukulan samping kanan, tendangan sabit/jejak, dan sapuan rebah belakang dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putra dan putri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan mencari

tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.

6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 8

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan interval tangkis lenggang-langkah lipat dan pukul samping kiri dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Interval
 - 1) Sikap pasang samping kanan atas
 - 2) Posisi kaki kiri menyentuh lantai, sedangkan kaki kanan diangkat, dengan posisi tangan diletakan dipaha kiri.

- 3) Posisi tangan kanan sika, badan tegap dan pandangan lurus kedepan.
 - 4) Kemudian berdiri dengan kaki kanan dijinjiat, pandangan kearah samping kanan, posisi tangan kanan diangkat ke atas, tangan kiri disamping belakang sebari mengepal.
2. Tangkis lenggang-langkah lipat
 - 1) posisi badan memutar kearah kanan
 - 2) tangan kanan diayunkan
 - 3) kearah bawah melewati pantat
 - 4) condong belakang, kaki menghempis.
 3. Pukul samping kiri, berat badan kebelakang, sasaran pelipis.



1

2

3

❖ Menanya

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerak interval, tangkis lenggang-langkah lipat dan pukul samping kiri sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ Mencoba

- 1) Mengidentifikasi gerakan interval, tangkis lenggang-langkah lipat dan pukul samping kiri dalam pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan gerakan interval, tangkis lenggang-langkah lipat dan pukul samping kiri dalam pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar.

❖ Mengasosiasi

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak interval, tangkis lenggang-langkah lipat dan pukul samping kiri dalam pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak interval, tangkis lenggang-langkah lipat dan pukul samping kiri dalam pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong

❖ Mengkomunikasikan

Melakukan gerakan interval, tangkis lenggang-langkah lipat dan pukul samping kiri dalam pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan

menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putra dan putri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 9

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pencak silat.

5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian)

b. Inti (90 menit)

❖ **Mengamati**

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan tangkis kanan selewah , tendangan T, colok kanan, dan tangkisan galang atas dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

1. Siku tangkis kanan selewah, kaki kiri didepan. Tangkisan menggunakan tangan kanan dari arah bawah, bertujuan untuk menangkis tendangan.



1

2. Tendangan T kanan, tendangan dilakukan ke arah kanan lurus dilakukan selama 1 detik. Posisi tangan mengunci.
3. Colok kanan, arah mencolok leher, dengan cara diperkan/ngenyod, kaki posisi kuda-kuda.
4. Tangkisan gelang atas, posisi jari tangan terbuka.



❖ **Menanya**

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerakan tangkis kanan selewah , tendangan T, colok kanan, dan tangkisan galang atas sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ **Mencoba**

- 3) Mengidentifikasi keterampilan gerakan tangkis kanan selewah , tendangan T, colok kanan, dan tangkisan galang atas pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 4) Memperagakan keterampilan gerakan tangkis kanan selewah ,

tendangan T, colok kanan, dan tangkisan galang atas pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.

❖ **Mengasosiasi**

- 3) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerakan tangkis kanan selewah , tendangan T, colok kanan, dan tangkisan galang atas dalam pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong.
- 4) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerakan tangkis kanan selewah, tendangan T, colok kanan, dan tangkisan galang atas dalam pencak silat jurus 4 tunggal baku tangan kosong.

❖ **Mengkomunikasikan**

Melakukan keterampilan gerakan tangkis kanan selewah , tendangan T, colok kanan, dan tangkisan galang atas dalam pencak silat jurus 2 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula

Pertemuan 10

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan interval, pukulan totok kanan, dan pukulan bandul dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

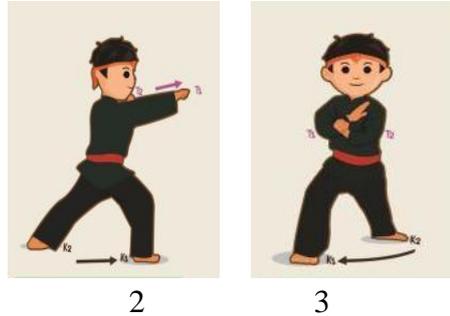
1. Interval.
 - 1) Lanjutkan interval-arah samping kiri, sikap pasang, serong kiri selewa
 - 2) Posisi tangan dalam keadaan sikap pasang.



1

2. Pukulan totok kanan
 - 1) sasaran leher, totok menggunakan jari yang ditebuk seperti pada gambar

- 2) Kaki kanan menekuk sehingga berat badan menumpu dikaki kanan.
3. Pukulan bandul kiri
Yaitu pukulan tonjokan yang arahnya kebawah, kemudian keatas sejajar dengan pusar, posisi kaki kuda-kuda kanan.



❖ Menanya

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerak interval, pukulan totok kanan, dan pukulan bandul sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ Mencoba

- 1) Mengidentifikasi gerakan interval, pukulan totok kanan, dan pukulan bandul dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan gerakan interval, pukulan totok kanan, dan pukulan bandul dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar.

❖ Mengasosiasi

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak interval, pukulan totok kanan, dan pukulan bandul dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sring dilakukan saat melakukan rangkaian gerak interval, pukulan totok kanan, dan pukulan bandul dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong

❖ Mengkomunikasikann

Melakukan gerakan interval, pukulan totok kanan, dan pukulan bandul dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung

teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.

2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 11

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran,

melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerakan tangkis galang, kaki rapat-pukulan kanan dan elakan mundur dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

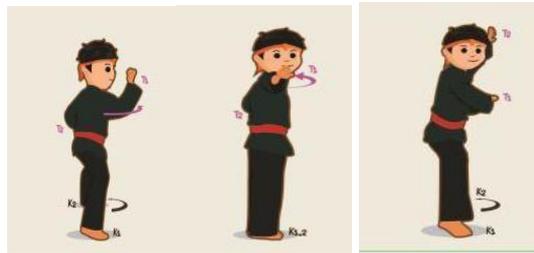
1 Tangkis galang

- 1) posisi kuda-kuda tengah, menghadap kanan, dengan tangan kanan mengepal sejajar dengan muka
- 2) Sedangkan tangan kiri mengepal diletakan sejajar dengan rusuk kiri.

2 Kaki rapat pukulan kanan

- 1) Posisi tangan kanan lurus menusuk kedepan
- 2) Tangan kiri mengepal diletakan dan dilipat disamping atas dekat ketiak pandangan arah depan, badan tegap.

3 Elakan mundur, gerakan mundur cepat mengelak.



❖ Menanya

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerakan tangkis galang, kaki rapat-pukulan kanan dan elakan mundur sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ Mencoba

- 5) Mengidentifikasi keterampilan gerakan tangkis galang, kaki rapat-pukulan kanan dan elakan mundur pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 6) Memperagakan keterampilan tangkis galang, kaki rapat-pukulan kanan dan elakan mundur pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.

❖ Mengasosiasi

- 5) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerakan tangkis galang, kaki rapat-pukulan kanan dan elakan mundur dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku

tangan kosong.

- 6) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tangkis galang, kaki rapat-pukulan kanan dan elakan mundur duduk dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong.

❖ **Mengkomunikasikann**

Melakukan keterampilan gerakan tangkis galang, kaki rapat-pukulan kanan dan elakan mundur dalam pencak silat jurus 5 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

c. Penutup (10 menit)

1. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
2. Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
3. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
4. Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan menacari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
6. Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 12

a. Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas

fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.

3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dalam pencak silat.
5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

b. Inti (90 menit)

❖ Mengamati

Peserta didik mengamati keterampilan gerak Interval, sikap pasang samping, kuda-kuda kanan, belah bumi angkat kaki kanan dan lompatan cengkraman kanan dalam pembelajaran pencak silat dengan baik secara langsung melalui peragaan guru/siswa atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

- 1 Interval balik kanan kebelakang, kaki kanan melutut dan kedua tangan dalam sikap bukaan, badan tegap.
- 2 Sikap pasang samping - kuda-kuda kanan depan, posisi tangan kanan dibelakang atas, sedangkan tangan kiri sikap depan sejajar dengan dada, posisi badan condong kedepan.
- 3 Balik badan belah bumi angkat kaki kanan, gerakan membelah dari arah atas, dilkaukan secara bersamaan ketika berbalik badan, kaki kanan melutut, posisi badan tegap.
- 4 Lompatan cengkraman kanan, melompat setempat, dengan kedua tangan mencengkram kearah depan sejajar dengan dada.



❖ Menanya

Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan keterampilan gerak Interval, sikap pasang samping, kuda-kuda kanan, belah bumi angkat kaki kanan dan lompatan cengkraman kanan dalam pembelajaran pencak silat sesuai dengan hasil pengamatan.

❖ **Mencoba**

- 1) Mengidentifikasi gerakan interval, sikap pasang samping, kuda-kuda kanan, belah bumi angkat kaki kanan dan lompatan cengkraman kanan dalam pencak silat jurus 6 tunggal baku tangan kosong berdasarkan hasil pengamatan.
- 2) Memperagakan gerakan interval, sikap pasang samping, kuda-kuda kanan, belah bumi angkat kaki kanan dan lompatan cengkraman kanan dalam pencak silat jurus 6 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar.

❖ **Mengasosiasi**

- 1) Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerak interval, sikap pasang pasang samping, kuda-kuda kanan, belah bumi angkat kaki kanan dan lompat cengkraman kanan dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong.
- 2) Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sring dilakukan saat melakukan interval sikap pasang pasang samping, kuda-kuda kanan, belah bumi angkat kaki kanan dan lompat cengkraman kanan dalam pencak silat jurus 3 tunggal baku tangan kosong

❖ **Mengkomunikasikann**

Melakukan gerak interval, sikap pasang pasang samping, kuda-kuda kanan, belah bumi angkat kaki kanan dan lompat cengkraman kanadalam pencak silat jurus 1 tunggal baku tangan kosong dengan baik dan benar, menggunakan gerakan yang dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama proses pembelajaran.

2. Penutup (10 menit)

- 1) Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
- 2) Kesimpulan. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
- 3) Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- 4) Penilaian. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.

- 5) Tindak lanjut dan jelaskan materi minggu depan. Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang, peserta didik diharapkan mencari tahu dan belajar dan mempersiapkan diri untuk materi tersebut.
- 6) Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 7) Siswa diberi waktu untuk berganti baju dan kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

H. Penilaian

Blanko Penilaian Jurus Tunggal PencakSilat

Nama siswa :

No. Absen :

Kelas :

Sekolah :

DATA NILAI		KATEGORI : <input type="checkbox"/> TUNGGAL <input type="checkbox"/> PUTRA <input type="checkbox"/> PUTRI		RINCIAN DAN URUTAN JURUS									
NOMOR UNDIAN : <input type="text"/>		NAMA :		KONTINGEN									
UNSUR NILAI	1							2	3	4	5	6	7
	JURUS TANGAN KOSONG												
	7 6 5 4 3 2 1 8 7 6 5 4 3 2 1 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1												
	8 9 10 11 12 13 14												
	JURUS GOLOK / PARANG												
	7 6 5 4 3 2 1 8 7 6 5 4 3 2 1 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1												
	57 63 75 81 86 91 100												
	JUMLAH NILAI KEBENARAN 100												
	KEMANTAPAN / PENGHAYATAN / STAMINA (BATASAN NILAI : 50 - 60)												
	HUKUMAN												
1. Waktu > 5 - 15 (-10) > 15 - 30 (-15) > 30 (-20)													
2. Setiap kali keluar garis X - 5													
3. Pakalan / Senjata tidak sempurna - 5													
4. Setiap kali mengeluarkan suara X - 5													
5. Setiap kali Senjata lepas X - 10													
Nama Juri :		Tanda tangan		Tanggal		DISKUALIFIKASI		JUMLAH NILAI					
Nomor Juri : <input type="text"/>													

Fs.Erond / FORMULIR PERTANDINGAN IPSI / FORMULIR TUNGGAL / HAL - 2

Mengetahui

Kepala Sekolah SMP IT
Nurul Amanah

Tasikmalaya, Juli 2019
Guru Mapel PJOK

M. Muhammad, S.Pd
NIP. 197207052005011013

Ai Nurjanah
NIM.1506157













RIWAYAT HIDUP



Nama : Ai Nurjanah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl.Lahir : Garut, 06 Juli 1996
Agama : Islam
Alamat : Kp. Cihareuday, RT/RW 002/008, Des. Sukatani, Kec.
Cilawu, Kab. Garut, Prov. Jawa Barat, 44181
No Telp/HP : 0838218787579
Email : ainurjanah9@yahoo.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN SUKATANI III : 2003-2009
SMP N 3 CILAWU : 2009-2012
SMAN 8 GARUT : 2012-2015
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA : 2015-2019