

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP SIKLUS I)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Barus Jahe

Kelas/Semester : 2 (Genap)

Pokok Bahasan : Pencak Silat

Materi : Tendangan T

Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit

A. Standart Kompetensi

Mempraktekkan berbagai keterampilan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

Mempraktekkan keterampilan pencak silat dan olahraga beregu serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikan gerakan tendangan T
2. Siswa mampu mengetahui gerakan tendangan T dengan menggunakan metode drill
3. Siswa mampu mempraktikan gerakan tendangan T dengan menggunakan metode drill

D. Indikator

1. Kognitif : Mendeskripsikan teori dan konsep tendangan T menggunakan metode *drill*.
2. Afeksi : Disiplin dan patuh terhadap tugas belajar.
3. Psikomotor : Melakukan latihan tendangan T menggunakan metode *drill* pada pencak silat.

E. Metode Pembelajaran

Metode *drill*



F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	Alokasi Waktu
Pendahuluan	- Membariskan, Berdoa dan mengabsen serta melakukan warming Up	- Melaksanakan perintah guru melakukan warming up, peregangan statis dan dinamis, jogging keliling lapangan.	15 Menit
Inti	- Menjelaskan materi tentang tendangan T menggunakan metode drill pada pencak silat	- Siswa mendengarkan penjelasan guru	5 Menit
	- Membagi siswa dalam 4 kelompok dan mempraktekkan teori tendangan T menggunakan metode drill pada pencak silat	- Melaksanakan perintah guru, baris sesuai dengan kelompoknya melihat penjelasan guru	10 Menit
	- Menugaskan siswa untuk melakukan tendangan T menggunakan metode drill	- Siswa melakukan praktek Bentuk teknik variasi tendangan T Yang : 1. Siswa melakukan tendang T menggunakan metode drill pada pencak silat	15 Menit
Penutup	- Melakukan pendinginan secara statis.	- Siswa melakukan pendinginan secara	

	<ul style="list-style-type: none"> - Mengoreksi kesalahan dan evaluasi hasil pembelajaran siswa. 	<ul style="list-style-type: none"> statis bersama-sama - Mengulangi kembali gerakan-gerakan sesuai dengan informasi yang sudah diberikan guru 	15 Menit
--	---	---	----------

G. Penilaian

1. Prosedur : Tes Tertulis



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP SIKLUS II)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Barus Jahe

Kelas/Semester : 2 (Genap)

Pokok Bahasan : Pencak Silat

Materi : Tendangan T

Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit

A. Standart Kompetensi

Mempraktekkan berbagai keterampilan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

Mempraktekkan keterampilan pencak silat dan olahraga beregu serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri

C. Tujuan Pembelajaran

4. Siswa mampu mempraktikkan gerakan tendangan T
5. Siswa mampu mengetahui gerakan tendangan T dengan menggunakan metode drill
6. Siswa mampu mempraktikkan gerakan tendangan T dengan menggunakan metode drill

D. Indikator

1. Kognitif : Mendeskripsikan teori dan konsep tendangan T menggunakan metode *drill*.
2. Afeksi : Disiplin dan patuh terhadap tugas belajar.
3. Psikomotor : Melakukan latihan tendangan T menggunakan metode *drill* pada pencak silat.

E. Metode Pembelajaran

Metode *drill*



F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Membariskan, Berdoa dan mengabsen serta melakukan warming Up 	<ul style="list-style-type: none"> - Melaksanakan perintah guru melakukan warming up, peregangan statis dan dinamis, jogging keliling lapangan. 	15 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan materi tentang tendangan T menggunakan metode drill pada pencak silat - Membagi siswa dalam 4 kelompok dan mempraktekkan teori tendangan T menggunakan metode drill pada pencak silat 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mendengarkan penjelasan guru - Melaksanakan perintah guru, baris sesuai dengan kelompoknya melihat penjelasan guru 	5 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Menugaskan siswa untuk melakukan tendangan T menggunakan metode drill 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan praktek Bentuk teknik variasi tendangan T Yang : 2. Siswa melakukan tendang T menggunakan metode drill pada pencak silat 	10 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan pendinginan secara statis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan pendinginan secara 	

	<ul style="list-style-type: none">- Mengoreksi kesalahan dan evaluasi hasil pembelajaran siswa.	<ul style="list-style-type: none">statis bersama-sama- Mengulangi kembali gerakan-gerakan sesuai dengan informasi yang sudah diberikan guru	15 Menit
--	---	--	----------

G. Penilaian

2. Prosedur : Tes Tertulis



Format Penilaian Hasil Belajar Tendangan T

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor				Jumlah Skor
		1	2	3	4	
Posisi awal (Sikap awal)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri di depan dengan jari-jari menghadap kedepan, sedangkan kaki kanan jari jari menghadap serong. 2. Posisi badan berdiri tegak dengan kedua bahu juga menghadap kedepan 3. Sikap tangan ditekuk 90 derajat dengan jari-jari dibuka rapat menghadap kebawah 4. Posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus menghadap kedepan sasaran 					
Pelaksanaan gerak (Saat melakukan tendangan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan (kaki tendang) diangkat lebih dari 90 derajat dengan menekuk lutut terlebih dahulu, dilanjutkan dengan kaki lurus ke depan, telapak kaki menghadap kedepan, telapak kaki kiri bertumpu kuat menahan beban saat melepas tendangan. 2. Posisi badan lurus mulai dari pinggang sampai bahu, dengan posisi sedikit condong ke belakang untuk menjaga keseimbangan, dan posisi kepala tetap tegak. 3. Tangan kanan berada di samping badan dengan sikut ditekuk 90 derajat jari-jari dibuka, tangan kiri juga ditekuk 45 derajat dengan jari-jari dibuka, kedua tangan dengan posisi rileks. 4. Posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus menghadap kedepan (sasaran). 					
Posisi akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah melakukan tendangan T kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri didepan dengan 					

	<p>jari-jari menghadap kedepan, sedangkan kaki kanan jari-jari menghadap serong.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Setelah melakukan tendangan T, sikap badan berdiri tegak dengan posisi bahu juga menghadap kedepan. 3. Setelah melakukan tendangan T, tangan kanan ditekuk 90 derajat dengan jari-jari dibuka rapat didepan badan, tangan kiri ditekuk 120 derajat dengan jari-jari dibuka rapat menghadap kebawah. 4. Setelah melakukan tendangan T, posisi kepala menghadap kedepan dengan pandangan juga lurus kedepan (sasaran). 					
--	--	--	--	--	--	--

