



MODUL PROJEK PJOK BELA DIRI PENCAK SILAT



MODUL PEMBELAJARAN

PJOK

Nama Penyusun : Monika Wara Mundisari
Institusi : SMPN 1 Pabelan
Tahun Penyusunan : 2022
Jenjang : SMP
Kelas : VII

Kata Pengantar

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti ini, peserta didik tidak selalu menjadi objek, tetapi subyek. Dengan merdeka belajar peserta didik dapat melakukan aktivitas kesehatan jasmani sesuai kemampuan dengan guru memfasilitasi.

Guru dituntut untuk lebih kreatif dalam melakukan proses pembelajaran serta mengenali potensi peserta didik, supaya tujuan merdeka belajar dapat tercapai. Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMPN 1 Pabelan.

Penulis,

BAB 1

BELA DIRI (PENCAK SILAT)

PERTEMUAN KEEMPAT

I. INFORMASI UMUM

- A. KELAS/SEMESTER : VII/Genap
- B. ALOKASI WAKTU : 2 X 40 menit
- C. ELEMEN : Keterampilan gerak
- D. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik diharapkan dapat mempraktikkan gerak spesifik dasar olahraga beladiri pencak silat

E. PROFIL PELAJAR PANCASILA

- a. Mandiri (mampu mengerjakan tugas tanpa bantuan teman)
- b. Kreatif (menghasilkan karya dengan kreasi sendiri)

F. SARANA DAN PRASARANA

- a. Sarana : laptop, buku, papan tulis, spidol
- b. Prasarana : buku, modul ajar, lembar kerja, contoh video

A. TARGET PESERTA DIDIK

- a. Kelas Umum : Peserta didik mampu merangkaikan gerak spesifik variasi dan kombinasi dalam berbagai olahraga bela diri (pencak silat)
- b. Kelas Bawah : Peserta didik mampu mempraktikkan gerak spesifik variasi dan kombinasi dalam berbagai olahraga bela diri (pencak silat)
- c. Kelas Atas : Peserta didik mampu mendesain video/patung gerak spesifik variasi dan kombinasi dalam berbagai olahraga bela diri (pencak silat)

B. MODEL PEMBELAJARAN

jigsaw

II. KOMPONEN INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak spesifik dasar pencak silat, sikap pasang, kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan dengan mandiri tanpa bantuan orang lain

2. Peserta didik dapat merangkaikan gerak spesifik dalam berbagai olahraga bela diri pencak silat sikap pasang, kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan
3. Peserta didik dapat mendesain video/patung gerak spesifik (teknik dasar) dalam berbagai olahraga bela diri pencak silat dengan kreatif dapat menciptakan karya sendiri

B. PERTANYAAN PEMANTIK

Apakah kalian memiliki percaya diri yang tinggi ketika kalian bisa bela diri di saat berjalan sendiri di tempat yang sepi?

C. PEMAHAMAN BERMAKNA

Manfaat apa yang di dapat ketika diri kita bisa bela diri?

D. PERSIAPAN PEMBELAJARAN

Guru terlebih dahulu mempersiapkan lembar kerja peserta didik sebagai bahan penugasan

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tahap	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta didik	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi salam, menanyakan kabar kepada peserta didik serta mengecek kehadiran peserta didik • Guru memberikan himbauan untuk menjaga kesehatan dan menerapkan protokol kesehatan yang ketat untuk mencegah terjadinya penyebaran <i>Covid 19</i>. • Guru meminta kepada salah satu peserta didik untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran • Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan sederhana agar peserta didik semangat untuk mengikuti pembelajaran • pertanyaan pemantik • pemahaman bermakna • Guru menyampaikan kepada peserta didik tentang tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari tentang olahraga bela diri pencak silat 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menjawab salam dan menjawab pertanyaan kabar dari guru • Peserta didik melakukan doa bersama yang di pimpin oleh salah satu peserta didik • Peserta didik mengikuti perintah guru untuk melakukan gerakan sederhana • Peserta didik memperhatikan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang disampaikan oleh guru • Peserta didik memperhatikan dan menjawab pertanyaan dari guru saat penyampaian pemahaman bermakna dan pertanyaan pemantik 	10'
Inti	Mengamati (10')		60'
	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk mendapatkan informasi guru meminta peserta didik untuk membaca deskripsi penugasan pembuatan video/patung gerak pencak silat • Guru memberikan penguatan hasil pengamatan dengan peserta didik 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melaksanakan perintah guru untuk membaca deskripsi penugasan pembuatan video/patung gerak pencak silat 	

	dengan penjelasan		
Menanya (5')			
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang deskripsi proyek • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya hal-hal yang ingin diketahui lebih lanjut • Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik atas keaktifan peserta didik dalam mengajukan pertanyaan • Guru menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peserta didik 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan kepada guru kaitannya tentang deskripsi proyek 	
Mengumpulkan informasi (10')			
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video untuk menuntun peserta didik mengerjakan LK 1 • Guru memberikan penguatan hasil pengumpulan informasi peserta didik 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik 1 di buku tulis masing-masing • Peserta didik memperhatikan penguatan dari guru dari informasi yang dikumpulkan peserta didik 	
Mengolah Informasi (25')			
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik 2 yakni tentang pembuatan proyek • Guru memberikan penguatan dari hasil mengolah informasi yang dilakukan peserta didik 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan tugas yang ada pada Lembar Kerja Peserta Didik 2 yakni tentang pembuatan proyek yang kemudian dilanjutkan di rumah 	
Mengkomunikasikan (10)			
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta beberapa peserta didik untuk menampilkan hasil proyek yang belum jadi peserta didik untuk dicermati oleh peserta didik • Guru memberikan penguatan materi yang di pelajari hari ini tentang olahraga bela diri pencak silat • Guru meminta peserta didik untuk mengajukan pertanyaan apabila ada materi yang belum diketahui/ dipahami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan hasil pekerjaan peserta didik • Peserta didik memperhatikan penjelasan dari guru terkait penugasan proyek • Peserta didik mengajukan pertanyaan kepada guru terkait penugasan proyek yang belum dipahami oleh peserta didik. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik bersama-sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bersama-sama 	10'

	<p>menyimpulkan hasil pembelajaran tentang penugasan proyek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik melakukan refleksi dengan meminta peserta didik untuk menyampaikan apa saja yang sudah dipelajari, menyampaikan kendala yang dihadapi peserta didik saat pembelajaran, serta meminta peserta didik menyampaikan harapan tentang pembelajaran selanjutnya • Guru memberikan informasi terkait materi yang akan dipelajari pada pembelajaran selanjutnya tentang olahraga bela diri pencak silat • Guru memberikan himbauan kepada peserta didik untuk menjaga kesehatan dan menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah terjadinya penyebaran <i>Covid19</i> dan menutup pembelajaran dengan berdoa, mengucapkan syukur dan salam 	<p>dengan guru menyimpulkan hasil pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan refleksi dengan menyampaikan apa saja yang sudah dipelajari, menyampaikan kendala yang dihadapi saat pembelajaran, serta menyampaikan harapan tentang pembelajaran selanjutnya • Peserta didik memperhatikan informasi dari guru terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya tentang olahraga bela diri pencak silat • Peserta didik berdoa dan menjawab salam dari guru 	
--	--	--	--

F. ASESMEN

1. Asesmen karakter profil pelajar Pancasila

a. Kisi-kisi

No	Aspek	Indikator	Bentuk Penilaian	Butir Pertanyaan
1.	Mandiri (tanpa bantuan orang lain)	1) Peserta didik dapat mengerjakan tugas dari guru tanpa bantuan orang lain	Penilaian diri	Saya dapat mengerjakan tugas dari guru tanpa bantuan orang lain
		2) Peserta didik dapat menyelesaikan tugas dari guru tepat waktu	Penilaian diri	Saya dapat menyelesaikan tugas dari guru tepat waktu
2.	Kreatif	Peserta didik dapat menghasilkan karya video/patung buatan sendiri	Penilaian diri	Saya dapat menghasilkan karya video/patung buatan sendiri

b. Instrument

Assesment Penilaian Diri Profil Pancasila Mandiri dan Kreatif

NO	INDIKATOR PERTANYAAN	OPSI JAWABAN
----	----------------------	--------------

1	Saya dapat menghasilkan karya video/patung buatan sendiri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dapat menghasilkan karya sendiri berupa video/patung ▪ Tidak dapat menghasilkan karya sendiri berupa video/patung
2	Saya dapat menyelesaikan tugas proyek dari guru tentang pembuatan video/patung gerak spesifik olahraga bela diri pencak silat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengerjakan tepat waktu ▪ Mengerjakan tidak tepat waktu

c. Rubrik

No	Aspek	Indikator	Rentang nilai		
			10	5	0
1.	Kreatif	Peserta didik dapat menghasilkan karya berupa video/patung buatan sendiri	Dapat menghasilkan karya berupa video/patung buatan sendiri	-	Tidak dapat menghasilkan karya berupa video/patung buatan sendiri
2.	Mandiri	Peserta didik dapat mengerjakan tugas dari guru tanpa bantuan orang lain	Mengerjakan sendiri	Mengerjakan dengan bantuan orang lain	Mencontek jawaban orang lain
		Peserta didik mampu menyelesaikan tugas dari guru tepat waktu	Mengerjakan tepat waktu	Mengerjakan tidak tepat waktu	Tidak mengerjakan

Kriteria

- Nilai A (Sangat Baik)** : Jumlah nilai 35 – 40
Nilai B (Baik) : Jumlah nilai 30 – 35
Nilai C (Cukup Baik) : Jumlah nilai 20 – 30
Nilai D (Kurang Baik) : Jumlah nilai 0 - 20

d. Format Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek 1		Aspek 2			Jumlah	Predikat
		10	0	10	5	0		
1								
2								
3								
Dst.								

G. REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN GURU

- a. Bagaimana kesan kalian terhadap materi hari ini?
- b. Materi apa yang sudah kalian pelajari?
- c. Adakah hambatan yang kalian alami dari memahami materi ini?
- d. Apa harapan kalian akan aktifitas yang ingin kalian lakukan di pertemuan yang akan datang?

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Nurzaka Sri Wandansari, M.Pd
NIP. 197102061989022003

Pabelan, 8 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Monika Wara Mundisari, S.Pd
NIP.199102192020122002

III. LAMPIRAN

Lembar Kerja Penilaian Diri Peserta Didik

NAMA :

KELAS :

ASSESMEN PENILAIAN DIRI PROFIL PANCASILA Kreatif dan Mandiri

Cakupan Materi: olahraga bela diri pencak silat

Isilah lembar penilaian ini dengan keadaan yang sebenarnya

NO	INDIKATOR PERTANYAAN	OPSI JAWABAN
1	Saya dapat menghasilkan karya berupa video/patung buatan sendiri	<input type="radio"/> Dapat menghasilkan karya sendiri <input type="radio"/> Tidak dapat menghasilkan karya sendiri
2	Saya mampu mengerjakan tugas dari guru tentang olahraga bela diri pencak silat	<input type="radio"/> Mengerjakan sendiri <input type="radio"/> Mengerjakan dengan bantuan orang lain
3	Saya mampu menyelesaikan tugas dari guru tentang olahraga atletik bela diri pencak silat	<input type="radio"/> Mengerjakan tepat waktu <input type="radio"/> Mengerjakan tidak tepat waktu

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

NAMA :

KELAS :

NO	Gerak spesifik pencak silat	Mampu/kurang mampu
1	sikap kuda-kuda	
2	sikap pasang	
3	gerak spesifik elakan samping	
4	gerak spesifik elakan hadap	
5	gerak spesifik tangkisan atas	
6	gerak spesifik tangkisan bawah	
7	gerak spesifik tangkisan luar	
8	gerak spesifik tangkisan dalam	
9	gerak spesifik pukulan tinju	
10	gerak spesifik pukulan dorong	
11	gerak spesifik pukulan bandul	
12	gerak spesifik pukulan tusuk	
13	gerak spesifik pukulan sabit	
14	gerak spesifik tendangan lurus depan	
15	gerak spesifik tendangan 'T'	
16	gerak spesifik tendangan sabit	
17	gerak spesifik tendangan belakang	

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 2

Instrumen soal !

1. Praktikkan gerak spesifik dasar pencak silat ke dalam rekaman video/ foto yang akan dibuat menyerupai patung disertai dengan langkah-langkah gerakan!

Bahan bacaan Siswa dan Guru

Deskripsi Penugasan Projek

Peserta didik mempraktikkan gerak spesifik dasar beladiri pencak silat dan merekam/memfoto gerakan tersebut, dilanjutkan dibuat video / foto yang di print dibuat menyerupai patung gerakan olahraga bela diri pencak silat

Tempat : di sekolah dilanjutkan di rumah masing-masing Peserta Didik

Tugas : individu

Durasi video : 30-40 detik (tidak lebih)

Ukuran patung : kertas A4

Pengumpulan video melalui WA, batas pengumpulan projek paling lambat Jumat, 11 Februari 2022

Dalam video/ patung gerakan Peserta Didik

- Memperkenalkan diri : nama, kelas, nomor absen (boleh diucapkan/ dituliskan di dalam video)
- Memperagakan gerak spesifik pencak silat SIAP SEDIA
- Memperagakan gerak spesifik pencak silat SIKAP PASANG HADAP/DEPAN
- Memperagakan gerak spesifik pencak silat (ELAKAN, TANGKISAN, PUKULAN dan TENDANGAN) sesuai pembagian di bawah dan menuliskan langkah-langkah gerak spesifik tersebut di dalam video/tiap patung

No. Absen	Gerak spesifik
1	Tendangan jejang/depan dan elakan samping
2	Pukulan bandul dan tangkisan atas
3	Pukulan bandul dan tangkisan bawah
4	Tendangan sabit dan elakan hadap
5	Tendangan T dan elakan hadap
6	Pukulan dorong dan tangkisan bawah
7	Pukulan tinju dan tangkisan dalam
8	Tendangan sabit dan elakan samping
9	Tendangan belakang dan elakan samping
10	Pukulan tinju dan tangkisan luar
11	Pukulan sabit dan tangkisan atas
12	Tendangan belakang dan elakan hadap
13	Tendangan jejang/depan dan elakan hadap
14	Pukulan sabit dan tangkisan dalam
15	Pukulan tinju dan tangkisan bawah
16	Tendangan sabit dan elakan samping
17	Tendangan belakang dan tangkisan atas
18	Pukulan dorong dan elakan samping
19	Pukulan dorong dan tangkisan luar
20	Tendangan T dan elakan hadap
21	Tendangan sabit dan elakan hadap
22	Pukulan bandul dan tangkisan bawah
23	Pukulan bandul dan tangkisan luar
24	Tendangan jejang/depan dan elakan samping
25	Tendangan T dan elakan samping
26	Pukulan sabit dan tangkisan luar
27	Pukulan sabit dan tangkisan dalam
28	Tendangan belakang dan elakan hadap
29	Tendangan jejang/depan dan elakan hadap
30	Pukulan tinju dan tangkisan dalam

31	Pukulan tinju dan tangkisan atas
32	Tendangan jejang/depan dan elakan samping
33	Tendangan belakang dan elakan samping
34	Pukulan dorong dan tangkisan atas
35	Pukulan bandul dan tangkisan luar

a. GLOSARIUM

Keterampilan Gerak	Gerakan anggota tubuh (fisik) yang diarahkan pada pencapaian tujuan tertentu. Sedang keterampilan gerak/motorik dasar merupakan keterampilan dasar yang biasanya diberikan atau dilakukan melalui permainan
Spesifik	Khusus; bersifat khusus; khas
Variasi	Tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula; selingan; bentuk (rupa) yang lain; yang berbeda bentuk (rupa):

Daftar Pustaka

- Muhajir. 2017. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani. Bandung: Sahara Multi Trading.
- AAN Sunjata Wisahati. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: CV Setiaji
- Atmaja Budi Sarjana Bambang. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: CV. Teguh Karya
- Budi Sutrisno. Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: CV. PUTRA NUGRAHA
- Faridha Isnaini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII*. Jakarta: Karya Mandiri Nusa
- Sri Wahyuni. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari.