

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun : _____
NIP : _____
Nama Sekolah : _____
Mata pelajaran : _____
Fase, Kelas / Semester : _____
Tahun Ajaran : _____

A. IDENTITAS	
Nama Penyusun	:
Sekolah / Madrasah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (Lima) / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 4 / Pencak Silat
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan teknik dasar pencak silat seperti pukulan, tendangan, dan kuncian dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik. ▪ Siswa mampu bersikap sportif, disiplin, dan menghormati lawan saat latihan maupun dalam simulasi pertandingan. ▪ Siswa mampu menjelaskan dan menunjukkan sikap bangga terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia.	
2. DIMENSI PROFIL LULUSAN	
1. ☐ Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME 2. ☐ Kewargaan 3. ☐ Penalaran Kritis 4. ☐ Kreativitas 5. ☐ Kolaborasi 6. ☐ Kemandirian 7. ☐ Kesehatan 8. ☐ Komunikasi	
C. DESAIN PEMBELAJARAN	
1. TUJUAN PEMBELAJARAN	
▪ Siswa dapat mempraktikkan dan menguasai teknik dasar pencak silat, seperti pukulan, tendangan, dan kuncian dengan gerakan yang benar dan terkendali. ▪ Siswa dapat menunjukkan sikap sportivitas dan menghargai lawan selama latihan dan permainan pencak silat. ▪ Siswa dapat memahami dan menghargai pencak silat sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia yang perlu dijaga dan dilestarikan.	
2. PRAKTIK PEDAGOGIK	
▪ Pendekatan Pembelajaran Mendalam (sadar, bermakna, penuh kebahagiaan) ▪ Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan berkelompok. ▪ Metode PJB	
3. MITRA PEMBELAJARAN	
▪ Warga lingkungan sekolah/madrasah ▪ Komunitas Bahasa Indonesia	
4. LINGKUNGAN PEMBELAJARAN	
▪ Pembelajaran dapat memanfaatkan lingkungan sekolah/madrasah sebagai ruang fisik. ▪ Penggunaan platform online / digital untuk menambah wawasan siswa dan melatih literasi digital. ▪ Budaya belajar yang mendorong partisipasi aktif siswa, serta menumbuhkan rasa ingin tahu melalui diskusi, kerja tim, maupun kolaborasi.	

D. PENGALAMAN BELAJAR

1. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Pengertian Pencak silat.
- Pukulan.
- Kuncian.

2. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembukaan:

1. Mengucapkan salam
2. Berdoa menurut keyakinan masing-masing
3. Mengecek kehadiran
4. Pembiasaan
5. **Apersepsi:** Guru menanyakan kepada siswa, “Anak-anak, siapa yang pernah melihat atau menonton pencak silat di televisi atau saat lomba di sekolah?” dan guru memperkenalkan pencak silat.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar teknik dasar seperti pukulan, tendangan, dan kuncian, serta memahami mengapa pencak silat penting sebagai warisan budaya kita.

Kegiatan Inti

1. Ayo Telaah **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mengamati (halaman 29)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.

2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**

- Guru menjelaskan pengertian pencak silat.
- Siswa diminta untuk mengamati dan memperhatikan penjelasan guru.

A. Pukulan (halaman 30)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi pukulan dasar dalam tinju.
- Guru menjelaskan dan memberi contoh cara pukulan dasar dalam tinju.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan cara cara pukulan dasar dalam tinju.

B. Tendangan (halaman 31)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi tendangan.
- Guru menjelaskan dan memberi contoh tendangan.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan tendangan yang benar.

C. Kuncian (halaman 33)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi cara mengunci atau mengendalikan lawan.
- Guru diminta untuk menjelaskan dan memberi contoh cara mengunci atau mengendalikan lawan.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan cara mengunci atau mengendalikan lawan.
- Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.

3. Ayo Rumuskan **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mencoba (halaman 34)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada berdasarkan pemahaman kalian tentang Teknik dasar pencak silat.
 - Siswa diminta untuk mendiskusikan bersama dan tulis pada kolom yang ada.

4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 34)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan di depan kelas hasil dari peta konsep yang sudah dikerjakan. berikan tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 34)
 - Siswa diminta untuk membuat kelompok terdiri dari 2 orang.
 - Siswa diminta untuk memilih teknik tendangan yang disukai.
 - Siswa diminta untuk memainkan teknik tendangan yang dipilih secara bergantian bersama teman.
6. Duniyawiyyah (halaman 35) **Mindfull Learning**
 - Siswa diminta untuk mengisi tabel yang ada dengan kegiatan yang bisa dilakukan untuk menunjukkan rasa syukur.
7. Ukhrawiyah (halaman 35) **Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang pencak silat dan asal-usulnya?
 - Apakah kamu pernah mencoba melakukan gerakan dasar seperti pukulan atau tendangan pencak silat?
 - Mengapa kita harus menghargai dan melestarikan pencak silat sebagai bagian dari budaya Indonesia?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Mempraktikkan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, dan kuncian) dengan benar dan terkendali.

No	Nama	Aspek									Rata-rata
		Kelancaran			Ketuntasan			Pelafalan			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											

Kelancaran:

1. Jeda lama dalam berkomunikasi
2. Sedikit jeda dalam berkomunikasi
3. Berkomunikasi tanpa jeda yang lama

Ketuntasan:

1. Kesulitan berkomunikasi
2. Sedikit kesulitan berkomunikasi
3. Berkomunikasi dengan baik

Pelafalan:

1. Kesulitan melafalkan
2. Sedikit kesulitan melafalkan
3. Lancar melafalkan

F. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

- Pengayaan: Kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan guru untuk siswa yang memiliki minat tinggi terhadap topik/kegiatan pembelajaran atau memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih tinggi dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

Remedial

- Remedial: Kegiatan pembelajaran untuk peserta didik yang ingin memperkuat pemahaman pada kompetensi sebelum kompetensi yang sedang di pelajari atau untuk peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih rendah dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapilah peta konsep di bawah ini berdasarkan pemahaman kalian tentang teknik dasar pencak silat.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas hasil dari peta konsep di atas yang sudah kalian isi. Berikan tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 2 orang!
2. Pilihlah salah satu teknik tendangan yang kalian suka!
3. Mainkan teknik tendangan yang kalian pilih secara bergantian bersama temanmu!

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, dan c untuk jawaban yang benar!

- Gerakan dasar dalam pencak silat yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan adalah
 - Pukulan
 - Tangkisan
 - Tendangan
 - Elakan
- Teknik serangan dalam pencak silat yang dilakukan dengan kaki disebut
 - Pukulan
 - Tangkisan
 - Tendangan
 - Kuncian
- Gerakan menghindari serangan lawan dalam pencak silat disebut
 - Elakan
 - Tangkisan
 - Pukulan
 - Kuncian
- Dalam pencak silat pukulan yang dilakukan dengan satu tangan lurus ke depan disebut
 - Jab
 - Hook
 - Uppercut
 - Cross
- Teknik dasar pencak silat yang digunakan untuk mengunci gerakan lawan disebut
 - Tendangan
 - Pukulan
 - Kuncian
 - Elakan
- Tendangan yang dilakukan dengan arah ke depan disebut
 - Tendangan samping
 - Tendangan belakang
 - Tendangan depan
 - Tendangan silang
- Kuda-kuda dalam pencak silat berfungsi untuk
 - Menjaga keseimbangan tubuh
 - Menambah kekuatan pukulan
 - Menghindari serangan
 - Mempercepat gerakan

PJOK Untuk SD/MI

36

Kelas 5 Fase c

- Pukulan yang dilakukan dari samping dalam pencak silat disebut
 - Jab
 - Hook
 - Uppercut
 - Backhand
- Teknik tendangan yang dilakukan dengan tumit kaki ke arah belakang disebut
 - Tendangan depan
 - Tendangan samping
 - Tendangan belakang
 - Tendangan lurus
- Dalam pencak silat gerakan yang digunakan untuk menangkap dan mengendalikan lawan disebut
 - Tangkisan
 - Pukulan
 - Kuncian
 - Tendangan

B. Jawablah soal-soal ini dengan benar!

- Sebutkan tiga teknik dasar dalam pencak silat!

- Apa tujuan utama dari teknik elakan dalam pencak silat?

- Jelaskan perbedaan antara teknik pukulan jab dan hook dalam pencak silat!

- Mengapa kuda-kuda penting dalam pencak silat?

- Sebutkan dua jenis kuncian yang digunakan dalam pencak silat!

PJOK Untuk SD/MI

37

Kelas 5 Fase c

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- apakah siswa sudah mampu melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, dan kuncian) dengan benar dan aman?
- Apakah metode pembelajaran yang digunakan (penuh kesadaran, penuh kegembiraan, penuh makna) sudah efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran?
- Apakah ada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan atau dalam menunjukkan sikap sportivitas dan menghargai lawan?

2. Tindak Lanjut dan Perbaikan Pembelajaran

- Guru dapat memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih kesulitan memahami sifat dan karakter tokoh cerita dengan baik.
- Mengadakan sesi praktek tambahan di kelas untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

C. DAFTAR PUSTAKA

Afandi, Taufik. 2025. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SDIT/MI Kelas 5*. Temanggung: Griya Matahari Publishing.
Sumber lainnya yang Relevan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(.....)
NIP.

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.