

MODUL AJAR PJOK

UNIT 4: PERMAINAN LAPANGAN (BELADIRI PENCAK SILAT)

A. IDENTITAS MODUL

Komponen	Keterangan
Nama Sekolah	SMP/MTs
Nama Penyusun	
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester	VIII / D / Ganjil
Alokasi Waktu	9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	20.. / 20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki pemahaman dasar tentang gerak lokomotor dan non-lokomotor, serta sebagian mungkin pernah melihat pertunjukan pencak silat.
- **Minat:** Ada keragaman minat; beberapa peserta didik mungkin sangat tertarik karena nilai budaya dan aksi bela dirinya, sementara yang lain mungkin merasa asing.
- **Latar Belakang:** Latar belakang peserta didik bervariasi, sebagian mungkin memiliki pengalaman dengan bela diri lain, namun mayoritas adalah pemula dalam pencak silat.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan yang jelas dan bertahap.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan filosofi singkat di balik setiap gerakan dan instruksi verbal yang presisi.
 - **Kinestetik:** Belajar paling efektif melalui pengulangan gerakan (jurus) secara individu maupun berpasangan untuk merasakan keseimbangan dan kekuatan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami pencak silat sebagai warisan budaya bangsa, serta konsep dasar kuda-kuda sebagai fondasi kekuatan, pola langkah untuk mobilitas, dan fungsi serangan (pukulan, tendangan) serta pertahanan (tangkisan, elakan).
 - **Prosedural:** mempraktikkan tahapan pelaksanaan gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan teknik yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Belajar pencak silat meningkatkan disiplin, kepercayaan diri, kebugaran jasmani (khususnya kelenturan dan keseimbangan), serta kemampuan membela diri dalam situasi terdesak.
- **Tingkat Kesulitan:** Menengah hingga Tinggi. Membutuhkan konsentrasi, kontrol tubuh, keseimbangan, dan kekuatan yang baik.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari gerakan statis (kuda-kuda), dilanjutkan dengan gerakan dinamis (pola langkah), kemudian gerakan serangan (pukulan, tendangan), pertahanan (tangkisan, elakan), dan diakhiri dengan penggabungan dalam rangkaian gerak sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menghayati pencak silat sebagai bentuk syukur atas anugerah fisik dan sebagai cara menjaga diri, bukan untuk kesombongan.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis gerakan lawan untuk menentukan tangkisan atau elakan yang paling tepat dan efektif.
 - **Kreativitas:** Menggabungkan berbagai teknik dasar menjadi sebuah rangkaian gerak yang harmonis dan efektif.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Berlatih secara berpasangan dengan teman, saling mengoreksi dan memastikan keamanan bersama saat latihan.
 - **Kemandirian:** Melatih gerakan secara berulang-ulang dengan disiplin untuk meningkatkan penguasaan teknik.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan teman berlatih dengan mengontrol kekuatan pukulan dan tendangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap rendah hati, tidak sombong, dan menggunakan kemampuan bela diri secara bijaksana.
- **Kewargaan:** Mengenal dan melestarikan pencak silat sebagai bagian dari budaya dan identitas bangsa Indonesia.
- **Penalaran Kritis:** Mampu mengantisipasi serangan dan merespons dengan teknik pertahanan yang sesuai.
- **Kreativitas:** Mampu merangkai beberapa gerakan dasar menjadi sebuah jurus sederhana.
- **Kolaborasi:** Mampu berlatih dengan pasangan secara sinkron dan aman.
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas keselamatan diri dan disiplin dalam berlatih.
- **Kesehatan:** Meningkatkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan stamina tubuh melalui latihan pencak silat.
- **Komunikasi:** Menggunakan komunikasi non-verbal (bahasa tubuh) untuk merespons gerakan teman berlatih.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut:

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya:** Memahami nilai estetika (keindahan gerak) dan aspek budaya dalam pencak silat.
- **Sejarah:** Mengenal sejarah pencak silat sebagai alat perjuangan dan warisan leluhur bangsa Indonesia.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Memahami fungsi sendi dan otot dalam melakukan setiap gerakan pencak silat.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah dengan benar.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan secara berpasangan.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik tendangan dan elakan, serta mampu merangkai beberapa gerakan dasar pencak silat.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Mempelajari teknik dasar bela diri pencak silat untuk pertahanan diri, kebugaran, dan pelestarian budaya bangsa.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Blended Learning, Teaching Games for Understanding (TGfU).*
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk fokus merasakan pusat gravitasi dan keseimbangan saat melakukan kuda-kuda, serta kesadaran ruang saat melakukan pola langkah.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami filosofi setiap gerakan, misalnya kuda-kuda sebagai simbol kekokohan dan tangkisan sebagai simbol perlindungan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan "kucing-kucingan" menggunakan pola langkah, atau latihan berpasangan yang interaktif dan dinamis.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Resiprokal (Tutor Sebaya), Simulasi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan gambar-gambar jurus, video tutorial, dan pilihan variasi gerakan dari yang paling sederhana hingga yang lebih kompleks.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik berlatih sesuai dengan kecepatan pemahaman masing-masing. Guru memberikan bimbingan lebih pada peserta didik yang kesulitan dengan keseimbangan, sementara yang lain bisa mencoba kombinasi gerak.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan penguasaan materi dengan mendemonstrasikan satu jenis kuda-kuda yang paling dikuasai, atau merangkai 3 gerakan dasar menjadi satu jurus pendek.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan aula, lapangan, atau ruang kelas yang luas. Kolaborasi dengan ekstrakurikuler pencak silat.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang pelatih silat dari perguruan lokal untuk sesi khusus (jika memungkinkan).
- **Mitra Digital:** Menonton video pertunjukan atau pertandingan pencak silat (misal: dari IPSI) untuk inspirasi.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Ruangan atau lapangan yang bersih, rata, dan aman untuk bergerak bebas.
 - Matras (jika ada) untuk beberapa latihan.
- **Ruang Virtual:**
 - Akses ke sumber belajar daring seperti video tutorial pencak silat.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana saling menghormati (salam pencak silat).
 - Menekankan disiplin, fokus, dan kontrol diri selama latihan.
 - Mengutamakan keselamatan dan melarang keras penggunaan teknik untuk mencederai teman.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube yang mengajarkan teknik dasar pencak silat untuk pemula.

- **Forum Diskusi Daring:** Grup kelas untuk berbagi video latihan dan meminta koreksi dari guru.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang istilah-istilah dalam pencak silat (kuda-kuda, pukulan, dll.).
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide untuk menampilkan gambar dan nama-nama gerakan.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat poster digital tentang nilai-nilai luhur pencak silat.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : GERAK SPESIFIK KUDA-KUDA DAN POLA LANGKAH

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Guru membuka dengan salam khas pencak silat, memeriksa kehadiran, dan memimpin doa.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Guru bertanya, "Apa yang membuat seorang pesilat bisa berdiri kokoh? Bagaimana mereka bisa bergerak dengan lincah?". Ini mengarah pada pentingnya kuda-kuda dan pola langkah.
- **Penyampaian Tujuan:** Menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu melatih kuda-kuda (depan, belakang, samping) dan pola langkah (lurus, zig-zag).
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan fokus pada peregangan dinamis untuk otot kaki, pinggul, dan inti tubuh.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan berbagai jenis kuda-kuda, menjelaskan fungsinya sebagai dasar keseimbangan dan kekuatan.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik menirukan gerakan kuda-kuda. Guru berkeliling memperbaiki postur, memastikan lutut ditekuk dengan benar dan punggung tetap tegak. Peserta didik diajak merasakan kekokohan postur mereka.
- **Latihan Pola Langkah (Joyful):** Setelah menguasai kuda-kuda statis, peserta didik berlatih pola langkah (maju, mundur, serong) dari satu kuda-kuda ke kuda-kuda lainnya. Ini bisa dikemas dalam permainan "ikuti jejak".
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang kesulitan keseimbangan bisa berlatih kuda-kuda sambil berpegangan pada dinding/teman. Peserta didik yang sudah mahir dapat mencoba melakukan kuda-kuda dengan lebih rendah dan transisi pola langkah yang lebih cepat.
 - **Produk:** Peserta didik menunjukkan penguasaan dengan mampu menahan posisi satu jenis kuda-kuda selama 10 detik dan melakukan pola langkah lurus maju-mundur dengan benar.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Melakukan peregangan statis. Refleksi dipandu pertanyaan: "Bagian tubuh mana yang paling terasa bekerja saat kuda-kuda? Apa pentingnya pola langkah dalam bela diri?".
- **Rangkuman:** Menyimpulkan jenis-jenis kuda-kuda dan pola langkah yang telah dipelajari.

- **Tindak Lanjut:** Menugaskan peserta didik untuk melatih kuda-kuda depan di rumah selama 1 menit.
- **Penutup:** Salam pencak silat dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : GERAK SPESIFIK PUKULAN DAN TANGKISAN

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan pertama.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas materi kuda-kuda dan bertanya, "Setelah berdiri kokoh, apa yang kita lakukan untuk menyerang dan bertahan?".
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan fokus pada kekuatan dan kecepatan lengan, seperti *shadow boxing* ringan.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan variasi pukulan (lurus/tebak, bandul) dan tangkisan (luar, dalam, atas, bawah), menjelaskan arah serangan dan area yang dilindungi.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih gerakan pukulan dan tangkisan di tempat tanpa pasangan, fokus pada teknik yang benar (putaran pinggul, posisi tangan).
- **Latihan Berpasangan (Joyful & Meaningful):** Peserta didik berlatih secara berpasangan. Satu orang menyerang dengan pukulan secara perlahan, yang lain merespons dengan tangkisan yang sesuai. Dilakukan secara bergantian. Keselamatan dan kontrol gerakan sangat ditekankan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Pasangan disesuaikan berdasarkan tinggi badan dan tingkat kemampuan. Serangan dimulai dari kecepatan lambat dan tanpa tenaga. Kelompok mahir bisa mencoba mengkombinasikan pola langkah dengan tangkisan.
 - **Produk:** Penilaian unjuk kerja dinilai dari kemampuan melakukan satu jenis pukulan dan satu jenis tangkisan dengan teknik yang benar saat berpasangan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Peregangan otot lengan dan bahu. Refleksi: "Tangkisan mana yang paling efektif untuk menahan pukulan lurus?".
- **Rangkuman:** Merangkum jenis pukulan dan tangkisan yang telah dipelajari.
- **Tindak Lanjut:** Meminta peserta didik memikirkan kombinasi pukulan dan tangkisan untuk pertemuan berikutnya.
- **Penutup:** Salam pencak silat dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : GERAK SPESIFIK TENDANGAN, ELAKAN, DAN RANGKAIAN GERAK

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan sebelumnya.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas materi pukulan dan tangkisan, lalu bertanya, "Selain tangan, serangan apa lagi yang bisa dilakukan?".
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan fokus pada peregangan dinamis otot tungkai dan pinggul.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan variasi tendangan (depan, sabit) dan elakan (bawah, atas, samping), menjelaskan fungsinya.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih gerakan tendangan dan elakan secara individu di tempat, fokus pada keseimbangan dan kontrol.
- **Merangkai Gerak (Joyful & Kreatif):** Peserta didik ditantang untuk merangkai minimal 3 gerakan yang telah dipelajari (misal: kuda-kuda depan -> pukulan lurus -> tangkisan luar) menjadi satu jurus pendek.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik diberi kebebasan untuk memilih gerakan yang akan dirangkai. Guru memberikan contoh rangkaian sederhana bagi yang kesulitan.
 - **Produk:** Peserta didik mendemonstrasikan rangkaian gerak sederhana ciptaannya di depan kelompok kecilnya. Penilaian didasarkan pada kelancaran gerak dan kebenaran teknik, bukan pada kompleksitas rangkaian.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Pendinginan dilanjutkan refleksi: "Apa tantangan terbesar saat merangkai gerakan? Gerakan apa yang paling kalian sukai?".
- **Rangkuman dan Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi atas kreativitas dan usaha semua peserta didik dalam menciptakan rangkaian gerak.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk terus mengembangkan minat pada pencak silat.
- **Penutup:** Salam pencak silat dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Apakah ada yang pernah belajar bela diri? Gerakan apa yang kalian tahu dari pencak silat?".
- **Observasi Awal:** Mengamati kelenturan dan keseimbangan peserta didik saat pemanasan.

ASESMEN FORMATIF (SELAMA PROSES PEMBELAJARAN)

- **Tanya Jawab:** "Apa fungsi dari kuda-kuda belakang? Kapan kita menggunakan elakan bawah?".
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati cara peserta didik bekerja sama saat latihan berpasangan.
- **Observasi (Rubrik Penilaian):** Menilai kualitas teknik kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan menggunakan rubrik selama kegiatan inti.

ASESMEN SUMATIF (AKHIR BAB)

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Teknik Dasar:** Peserta didik diminta mendemonstrasikan 3 gerakan dasar (1 kuda-kuda, 1 pukulan, 1 tangkisan) yang ditentukan oleh guru.
 - **Produk (Proyek):** Peserta didik mendemonstrasikan sebuah rangkaian jurus pendek (minimal 4 gerakan) yang telah mereka latih. Penilaian mencakup kebenaran teknik, kelancaran, dan penjiwaan gerak.

- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual dan prosedural tentang gerak spesifik pencak silat.

Contoh Tes Tertulis :

A. Pilihan Ganda

1. Posisi menempatkan kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang dalam pencak silat disebut...
 - a. Pola Langkah
 - b. Kuda-kuda
 - c. Elakan
 - d. Tangkisan
2. Gerakan menangkis serangan lawan dari arah luar ke dalam disebut...
 - a. Tangkisan luar
 - b. Tangkisan dalam
 - c. Tangkisan atas
 - d. Tangkisan bawah
3. Tujuan utama dari gerakan elakan adalah...
 - a. Menahan serangan lawan
 - b. Menyerang balik lawan
 - c. Menghindari serangan lawan
 - d. Menjatuhkan lawan

B. Esai

1. Jelaskan perbedaan antara pukulan tebak (lurus) dan pukulan bandul!
2. Mengapa sikap kuda-kuda yang kokoh menjadi fondasi yang sangat penting dalam pencak silat? Jelaskan alasanmu!