LKPD PJOK

TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

BY FITRI YENTI, S.Pd

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama :

Kelas :

No Absen :

Petunjuk mengerjakan LKPD

1. Isi identitas nama, kelas dan no absen anda
2. Silahkan melihat video dan memahami materi yang ada
3. Kerjakan soal-soal dengan baik sehingga memperoleh hasil yang maksimal

MATERI
TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

Pencak silat adalah seni bela diri asli Indonesia yang telah ber umur ber abad-abad. Pencak silat di wariskan secara turun temurun dari satu generasikegenerasi berikutnya. Oleh karena itu, kita harus mampu mengembangkan dan melestarikannya. Keterampilan gerak pencak silat secara umum dapat di urutkan menjadi empat teknik dasar, yaitu pembentukan sikap, pembentukan gerak, pembelaan dan serangan.

Aktifitas pembelajaran saat inni yang akan kita pelajari dan praktekkan saat ini adalah, keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan. Adapun langkah-langkahnya sbb....

1. Panduan umum
   a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
   b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
   c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
   d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran
   a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
   b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak beladiri pencak silat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
   c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
      Aktivitas pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak beladiri pencak silat yang peserta didik lakukan antara lain sebagai berikut:
      1) Keterampilan gerak kuda-kuda dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan bergerak.
      2) Keterampilan gerak pukulan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompokdan bergerak di tempat sambil bergerak.
      3) Keterampilan gerak tangkisan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.

LIVEWORKSHEETS

4) Keterampilan gerak tendangan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompokdan bergerak di tempat sambil bergerak.
5) Keterampilan gerak elakan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
6) Rangkaian gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dalam bentuk pertandingan yang sederhana.

3. Daftar Aktivitas yang telah dikerjakan

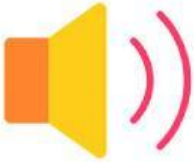
Petunjuk: Tuliskan aktivitas yang ditugaskan lalu beri tanda ceklis (V) pada kolom yang disediakan.

No	Aktivitas Pembelajaran	Terlaksana (V)	Belum Terlaksana (V)	Keterangan
1.				
2.				
3.				
4.				
dst				

LIVEWORKSHEETS

Untuk lebih memahami materinya silahkan tonton video youtube berikut ini!

Kalian juga bisa membaca materi langsung dari Website dan suara berikut :



Silahkan pahami materi dari modul berikut ini!

LIVEWORKSHEETS

KESIMPULAN

Setelah kalian menyelesaikan permasalahhan di atas, jelaskan bagaimana langkah-langkah menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi pada kolom berikut ini:

Setelah memahami materi maka selanjutnya kalian bisa mengerjakan soal evaluasi.

Selamat mengerjakan

LIVEWORKSHEETS

EVALUASI

TEKSFIELD

Isilah bagian yang kosong dari pertanyaan dibawah ini

1. Pelopor pencak silat Indonesia adalah.....

2. Tujuan dari gerakan menangkis pada pencak silat adalah.....

Perhatikan pernyataan Berikut untuk menjawab soal selanjutnya!
1. Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
2. Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan kedua tangan mendorong ke arah depan.
3. Kedua telapak tangan menghadap arah sasaran, tumpuan berat badan pada kaki kanan /depan
4. Lakukan kebalikannya dengan melangkahkannkaki kiri
5. Lakukan di tempat dan lakukana dengan bergerak maju

CHECKBOX

Silahkan centang pada pernyataan yang benar

- [ ] Pukulan dorong
- [ ] Kuda – kuda depan
- [ ] Pola langkah serong
- [ ] Pola langkah segaris

JOIN

1. Untuk membendung atau menahan serangan lawan

2. Menghindari dari teknik lawan

3. Olahraga, seni budaya, bela diri dan mental kerohanian

4. Salah satu bentuk serangan yang dipergunakan untuk jarak jauh

5. posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh

Hubungkan pernyataan kanan dengan jawaban yang benar di lajur kiri

Tangkisan	1
Unsur pencak silat	5
kuda - kuda	3

LIVEWORKSHEETS

SINGEL CHOICE

Silahkan Pilih jawaban yang benar!

Tendangan pada data diatas adalah?

DRAG & DROP

Silahkan geser jawaban ke posisi yang benar/ sesuai jawaban pernyataan

Rentang kelas kedua		40
Frekuensi kelas ke-3		7
Total Frekuensi		57 - 63
Jumlah frekuensi kelas ke-2 dan ke-4		40

SPEAK

Silahkan jawab pertanyaan berikut dengan meng klik gambar mic!

Selisih Nilai Tertinggi dengan Nilai terendah sekumpilan data disebut....

Terima kasih telah mengerjakan LKPD
Jangan lupa mencapture hasil yang kamu peroleh
Laporkan pada gurumu

LIVEWORKSHEETS