

RPP
PEMBELAJARAN JARAK JAUH PJOK
MAN 2 KOTA BANDUNG

1	KELAS/SEMSTER	XII / 1(Ganjil)																																	
2	KOMPETENSI DASAR PENGETAHUAN	Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai																																	
	KOMPETENSI DASAR KETERAMPILAN	Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai																																	
3	MATERI	Senam Lantai																																	
4	MODEL PEMBELAJARAN	video based learning atau belajar berbasis video																																	
5	MEDIA/ALAT/APLIKASI YANG DIGUNAKAN	video pembelajaran																																	
6	SUMBER BELAJAR	https://www.youtube.com/watch?v=fqXhmIJPfMs																																	
7	LANGKAH PEMBELAJARAN/PELAKSANAAN																																		
	<p>1. Kegiatan awal (15 menit)</p> <p>a. Absensi online Via WAG</p> <p>b. Memberikan penjelasan tentang materi, tujuan dan langkah-langkah pembelajaran diantaranya :</p> <p>b.1 Menyimak tutorial materi sikap kayang di https://www.youtube.com/watch?v=fqXhmIJPfMs.</p> <p>b.2 Buat deskripsi sistematika gerakannya.</p> <p>b.3 Apa kesulitan yang mungkin timbul jika dipraktikkan.</p> <p>b.4 Bagaimana mengatasi kesulitan tersebut.</p> <p>b.5 Mencari referensi gerakan melalui gambar di google</p> <p>2. Kegiatan lanjutan (30 menit)</p> <p>a. Lakukan kegiatan sesuai dengan langkah-langkah diatas.</p> <p>b. Diskusikan dengan teman secara daring.</p> <p>c. Tanya jawab tentang materi senam lantai sikap kayang..</p> <p>d. Mencoba melakukan gerakan sikap kayang sendiri. Dengan cara mencoba dan berlatih terus menerus kemudian di dokumentasikan.</p> <p>e. Buat laporan kegiatannya disertai photo kegiatan</p> <p>3. Kegiatan akhir (5 Menit)</p> <p>a. Refleksi dan apresiasi terhadap siswa yang aktif saat KBM berlangsung</p> <p>b. Hasil pekerjaan dibuat laporannya sebgasus mungkin.</p> <p>c. Kirim file melalui e-learning man2ktbdg atau WA</p> <p>d. Laporan dan hasil praktek di kirim paling lambat 1 minggu setelah kegiatan PJJ dilaksanakan</p>																																		
8	PENILAIAN																																		
	<p>A. Pengetahuan diambil dari hasil laporan yang dibuat/dikirimkan dengan kriteria penilaian sebagai berikut</p> <p style="text-align: center;">PEDOMAN PENILAIAN</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">NO</th> <th style="width: 60%;">KOMPONEN KEGIATAN</th> <th style="width: 30%;">NILAI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Sebaran Jenis Kegiatan</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>➤ Kegiatan mengamati gambar/video</td> <td>1 : satu komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td>➤ Kegiatan melaksanakan passing bawah</td> <td>2 : dua komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td>➤ Kegiatan berdiskusi</td> <td>3 : tiga komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Kedisiplinan Kerja</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>➤ Pengumpulan tepat waktu</td> <td>1 : satu komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td>➤ Lay Out Baik</td> <td>2 : dua komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td>➤ Tampilan Bagus</td> <td>3 : tiga komponen</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		NO	KOMPONEN KEGIATAN	NILAI	A	Sebaran Jenis Kegiatan			➤ Kegiatan mengamati gambar/video	1 : satu komponen		➤ Kegiatan melaksanakan passing bawah	2 : dua komponen		➤ Kegiatan berdiskusi	3 : tiga komponen				B	Kedisiplinan Kerja			➤ Pengumpulan tepat waktu	1 : satu komponen		➤ Lay Out Baik	2 : dua komponen		➤ Tampilan Bagus	3 : tiga komponen			
NO	KOMPONEN KEGIATAN	NILAI																																	
A	Sebaran Jenis Kegiatan																																		
	➤ Kegiatan mengamati gambar/video	1 : satu komponen																																	
	➤ Kegiatan melaksanakan passing bawah	2 : dua komponen																																	
	➤ Kegiatan berdiskusi	3 : tiga komponen																																	
B	Kedisiplinan Kerja																																		
	➤ Pengumpulan tepat waktu	1 : satu komponen																																	
	➤ Lay Out Baik	2 : dua komponen																																	
	➤ Tampilan Bagus	3 : tiga komponen																																	

C	Kelengkapan Dokumen	
	➤ Foto	1 : satu komponen
	➤ Deskripsi	2 : dua komponen
	➤ Ketepatan Judul Kegiatan	3 : tiga komponen
	Perolehan Nilai Akhir	Maximal : 9

Konversi Nilai

Nilai 90 jika ada 9 komponen

Nilai 87 jika ada 8 komponen

Nilai 85 jika ada 7 komponen

Nilai 83 jika ada 6 komponen

Nilai 80 jika ada 5 komponen

Nilai 78 jika ada 4 komponen

Nilai 75 jika ada 3 komponen

Jika ≤ 3 komponen siswa harus memperbaiki laporannya (Tidak tuntas)

B. Keterampilan diambil dari hasil tes praktek sendiri melalui photo gerakan kayang sendiri..

Aspek yang di nilai	Skor
Posis kaki	1 : kedua kaki rapat 2 : lutut bengkak $< 45^\circ$ 3 : kedua kaki dibuka selebar bahu tetapi lutut bengkak $< 45^\circ$ 4 : kedua kaki dibuka selebar bahu tetapi lutut bengkak $> 60^\circ$
Posisi tangan	1 : sikut bengkak 2 : tangan lebih lebar dari bahu 3 : sikut lurus, tangan lebih lebar dari bahu 4 : sikut lurus, tangan selebar bahu
Posisi kepala	1 : Kepala nempel dilantai 2 : Kepala menghadap ke atas 3 : Kepala keluar dari kedua tangan 4 : Kepala masuk diantara kedua tangan
Lenting pinggang	1 : pingang sejajar dengan lutut 2 : pinggang lebih tinggi dari lutut, sikut masih bengkak 3 : pinggang lebih tinggi dari lutut, kepala tidak masuk kedalam kedua tangan 4 : pinggang lebih tinggi dari lutut, sehingga kaki, pinggang dan tangan membentuk busur.
Perolehan Nilai Akhir	Maximal : 12

Konversi Nilai Keterampilan

Nilai 90 jika ada 12 komponen

Nilai 88 jika ada 11 komponen

Nilai 86 jika ada 10 komponen

Nilai 84 jika ada 9 komponen

Nilai 82 jika ada 8 komponen

Nilai 81 jika ada 7 komponen

Nilai 80 jika ada 6 komponen

Nilai 79 jika ada 5 komponen

Nilai 78 jika ada 4 komponen

C. Sikap

Disiplin	A : Jika ada 4 - 5 komponen yang ditampilkan
Tanggung jawab	B : Jika ada 2 - 3 komponen yang ditampilkan
Aktif bertanya atau menjawab	C : Jika ada 1 komponen yang ditampilkan
Santun	
Kehadiran	

Mengetahui,
Kepala MAN 2 Bandung

Dr. H. Asep Encu, M. Pd
NIP. 196312111987031002

Bandung, Juni 2020
Guru mapel PJOK

Yuyu Yuliarti, S.Pd
NIP. 197009241997032004