

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SMK N 2 Purworejo</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Komp. Keahlian</b>	<b>: AKL</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: X (Sepuluh) / I (Gasal)</b>
<b>Tahun Pelajaran</b>	<b>: 2020 / 2021</b>
<b>Materi</b>	<b>: Senam Ketangkasan (Guling Depan)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 1 x 2 x 45 menit</b>

**A. KOMPETENSI INTI**

Pengetahuan:

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

Keterampilan:

4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

**B. KOMPETENSI DASAR**

- 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
- 4.6 mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

**C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)**

1. Indikator KD pada KI pengetahuan

3.6.1 Mendeskripsikan rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir melalui PPT dan Video yang ditayangkan guru melalui LCD dan siswa mencatat hasil dari pengamatan

3.6.2 Menganalisis konsep rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir yang sesuai gerakan pada PPT dan Video yang ditayangkan oleh guru melalui LCD.

2. Indikator KD pada KI keterampilan

4.6.1 Mendemonstrasikan tahapan gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir sesuai tayangan PPT dan video.

4.6.3 Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir sesuai tayangan PPT dan video

**D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah mengamati tayangan video youtube yang ditayangkan oleh guru melalui LCD, peserta didik dapat mendeskripsikan gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir dengan runtut.
2. Setelah mencermati video dan PPT yang ditayangkan oleh guru melalui LCD, dan berdiskusi dengan kelompok peserta didik dapat menganalisis kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir dengan detail.
3. Peserta didik mampu mendemonstrasikan gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir sesuai tayangan PPT dan video dengan kolaboratif.
4. Peserta didik mampu mempraktikkan gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir sesuai tayangan PPT, video dan analisis dari apk senam DBL sebanyak 3x secara mandiri dan percaya diri.

**E. MATERI PMBELAJARAN**

Senam Ketangkasan (Guling Depan)

1. Guling Depan
  - Sikap awal
  - Gerakan
  - Sikap akhir

**F. PENDEKATAN, MODEL DAN METODE**

1. Pendekatan : Sainifik
2. Model : PBL (Problem Based Learning)
3. Metode : Discusi, Resipokral

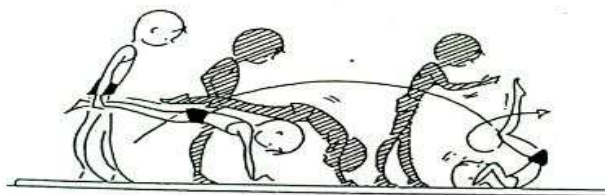
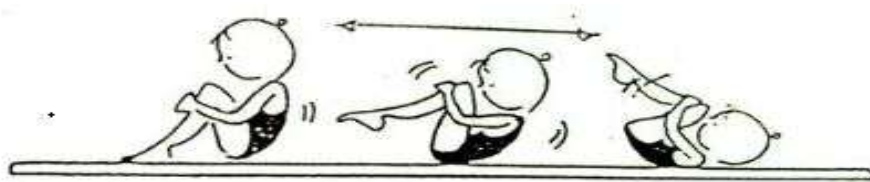
**G. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p><b>G</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik hadir dilapangan sebelum pukul 07.00 WIB menyanyikan lagu Indonesia Raya 3 stanza bersama-sama. Guru mengucapkan salam. Berbaris, berhitung, berdoa dipimpin salah seorang peserta didik.</li> <li>2) Mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan.</li> <li>3) Guru memeriksa kesiapan peserta didik, presensi, apersepsi. Bahwa kunci dari materi ini adalah “keberanian dan percaya diri, jika kalian berani dan benar maka berhasil”.</li> <li>4) Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan.</li> <li>5) Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>6) Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan.</li> <li>7) Pemanasan lari dan streching kemudian pemanasan menggunkan</li> </ol>	<p>20 menit</p>

permainan untuk menyiapkan ke aktivitas inti dan mendorong otomatisasi gerak. Permainan bola beranting (<https://www.youtube.com/watch?v=0y86w2o6KeU>), gerobak dorong dan permainan membulat untuk menyiapkan mengurangi resiko *overuse injury*.

Berikut cara melakukan pemanasan gerobak dorong:

- Peserta didik memulai dari garis start
- Terdiri dari peserta didik yang menjadi gerobak dan yang menjadi pengemudi gerobak.
- Peserta didik yang menjadi gerobak mengambil posisi merangkak di garis start
- Kedua tangan lurus menopang tubuh
- Kedua kaki lurus kebelakang dipegang pengemudi
- Peserta didik saling berlomba berjalan menggunakan tangan sampai garis finis.



1. Mengidentifikasi masalah

**Mengamati**

- Peserta didik di buat kelompok-kelompok untuk mengorganisasikan belajar.
- Guru menayangkan PPT dan video mengenai permasalahan dalam rangkaian gerak guling depan yang sering dilakukan peserta didik.  
<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI>



- Peserta didik melakukan pengamatan dengan cara mengamati tayangan rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir.

**Menanya**

- Memberikan kesempatan peserta didik untuk saling melakukan tanya jawab hipotesis mengenai permasalahan dalam rangkaian gerak guling depan dalam tayangan PPT dan video yang diberikan.
- Guru mendemostrasikan rangkain gerak guling depan sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir untuk memotivasi siswa berani dan aktif bergerak.
- Peserta didik mendemonstrasikan rangkain gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir di kelompoknya masing-masing secara bergantian dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, menghargai perbedaan fisik dan tanggung jawab.

2. Menetapkan Masalah

**Menalar**

- Setelah peserta didik mendemonstrasikan rangkain gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir di kelompoknya.
- Peserta didik menentukan letak permasalahan / kesalahan gerak yang harus diselesaikan melalui pengalaman geraknya berdasarkan demonstrasi gerak tersebut. Misal ketika guling depan selalu masih bertumpu pada kepala, badan miring kesamping, badan sulit membulat dan mengguling kedepan.
- Peserta didik mengumpulkan informasi dengan berdiskusi dan membaca berbagai literatur baik cetak maupun online dalam rangkaian gerak guling depan yang sering dilakukan peserta didik.

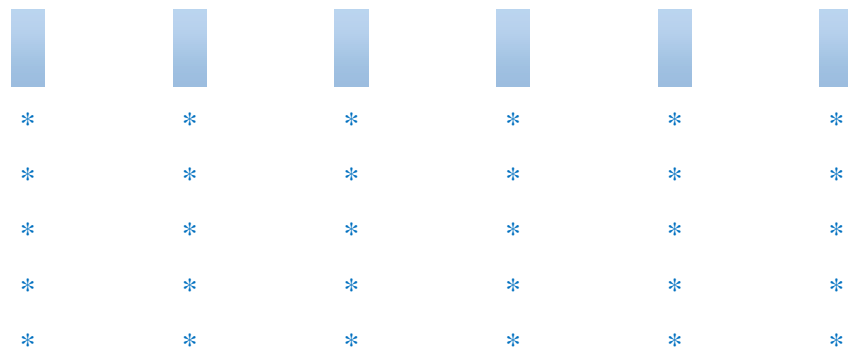
### 3. Mengembangkan solusi

- Peserta didik berdiskusi mengecek pandangan dan bertukar pikiran dengan teman kelompoknya mengenai permasalahan sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir guling depan di kelompoknya berdasarkan litelatur dan pengetahuan yang dimilikinya tentang solusi yang terbaik dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
- Guru membimbing peserta didik dalam kelompoknya untuk saling menemukan solusi dari masalah. Misal ketika guling depan peserta didik selalu miring kesamping kiri/kanan dan badan sulit membulat. Maka solusinya tangan harus menumpu dengan seimbang dan jarak tangan dan kaki jangan terlalu jauh.

### 4. Melakukan tindakan strategis

#### **Mencoba**

- Masing-masing peserta didik dikelompoknya secara bergantian mempraktikkan secara berulang ulang rangkaian gerakan guling depan sesuai solusi yang disimpulkan bersama kelompoknya, peserta didik yang menunggu antrian harap memperhatikan dan mengoreksi bila ada kesalahan.
- Guru mengamati dan mendampingi peserta didik yang mengalami kesulitan.
- Guru meminta peserta didik untuk mempraktikkan rangkain gerak guling depan 3x berturut-turut satu persatu, peserta didik lain dipersilahkan mengoreksi bila ada kesalahan.





Gambar 1. Tahapan dalam Senam Lantai Guling Depan (Biasworo Adisuyatno, 2009: 78)



5. Melihat ulang dan mengevaluasi

#### **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menganalisis kesalahan dan menyimpulkan hasil temuan kesalahan-kesalahan gerak dalam guling depan yang dituangkan secara lisan dan dalam lembar pengamatan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada peserta didik motivasi secara verbal “ kalian sangat luar biasa pertahankan keberanian mencoba teknik gerak ini,maka pertemuan minggu depan kalian harus lebih semangat dan berani mencoba secara berulang-ulang” dan menarik kesimpulan mengenai pembelajaran gerak guling depan.
- Guru memberikan Aplikasi “senam lantai DBL” yang harus di download di play store melalui Hp masing-masing untuk menambah materi pertemuan minggu depan. Didalam Apk tersebut lengkap teknik beserta analisisnya.



Penutup

- Peserta didik melakukan pendinginan saling pijat memijat untuk menurunkan tekanan darah serta denyut nadi.

10  
menit



- Peserta didik dikumpulkan, berbaris, berhitung.
- Guru mengapresiasi kegiatan hari ini dengan bertepuk tangan untuk semua, menyampaikan materi yang akan dipelajari minggu depan.
- **Berdoa** dipimpin salah satu peserta didik.

## H. PENILAIAN PEMBELAJARAN, REMEDIAL DAN PENGAYAAN

### 1. Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Indikator (IPK)	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Mendeskripsikan rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir melalui PPT dan Video yang ditayangkan guru melalui LCD dan siswa mencatat hasil dari pengamatan 3.6.2 Menganalisis konsep rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir yang sesuai gerakan pada PPT dan Video yang ditayangkan oleh guru melalui LCD.	1. Mendeskripsikan rangkaian tahapan guling depan 2. Menganalisis kesalahan gerak pada guling depan	Tes tulis	1. Deskripsikan sikap awal – Gerakan – sikap akhir guling depan dengan runtut? 2. Analisislah kesalahan yang sering terjadi pada guling depan dengan detail!

#### Kunci Jawaban Soal:

##### 1. Deskripsi Guling Depan:

###### a. Sikap awal:

- ✓ Sikap jongkok.
- ✓ Kedua telapak tangan menyentuh matras.
- ✓ Daggu mengenai dada.

###### b. Gerakan:

- ✓ Kaki diluruskan.
- Berat badan dipindah ke lengan.
- Letakkan pundak hingga badan.
- Mengguling diikuti kedua kaki hingga badan berguling.

###### c. Sikap akhir:

- ✓ Kedua kaki mendarat, kedua tangan memegang lutut.
- ✓ Posisi jongkok.

##### 2. Analisis kesalahan guling depan yang sering terjadi:

- Sikap awal sudah salah, Kaki dibengkokkan ,Togok jauh dari kaki.
- Tangan dan kaki mendorong kurang kuat, kedua tangan menumpu tidak sama kuat
- Badan kurang bulat.
- Kepala menyentuh matras bukan tengkuk.

#### **Penskoran Jawaban dan Pengolahan Nilai**

Nilai 4 : jika sesuai kunci jawaban dan ada pengembangan jawaban

Nilai 3 : jika jawaban sesuai kunci jawaban

Nilai 2 : jika jawaban kurang sesuai dengan kunci jawaban

Nilai 1 : jika jawaban tidak sesuai dengan kunci jawaban

#### **Contoh Pengolahan Nilai**

IPK	No Soal	Skor Penilaian 1	Nilai
-----	---------	------------------	-------



1.	1	4	Nilai Perolehan KD pengetahuan : rerata dari nilai IPK (8/10)* 100 = 80
2.	2	4	
Jumlah			

## 2. Tes unjuk kerja (keterampilan)

- 1) Lakukan unjuk kerja teknik guling depan dengan baik dan benar !

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### LEMBAR PENGAMATAN PROSES DAN RUBRIK PENILAIAN GERAKAN GULING DEPAN

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	Kaki	Posisi jongkok			
		Tangan	Telapak tangan menyentuh matras, jari sejajar menghadap ke depan			
		Badan	Dagu mengenai dada			
2	Pelaksanaan	Kaki	Kaki diluruskan			
		2. Tangan	Kedua lengan menumpu sama kuat			
			Kedua siku ditekuk secara bersamaan			
		Badan	Berat badan dialihkan ke lengan			
kepala masuk jauh kebelakang Letakkan pundak/tengkuk hingga pantat lebih tinggi dari kepala						
		Mengguling tengkuk, punggung, pinggang, pantat, kaki.				
3	Sikap Akhir	Kaki	Kedua kaki mendarat,			
		Tangan	kedua tangan memegang lutut.			
		Badan	Sikap jongkok			
			Berdiri dengan mengangkat satu tangan ke atas			
		Jaga keseimbangan				

Keterangan :

1. Peserta didik mendapat nilai 3 apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar
2. Peserta didik mendapat nilai 2 apabila ada dua indikator yang dilakukan benar

3. peserta didik mendapat nilai 1 apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar.
4. Nilai maksimal 9

### **3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

- a. Remedial dilaksanakan apabila pencapaian hasil belajar peserta didik belum mencapai KKM
- b. Pengayaan dilaksanakan apabila pencapaian hasil belajar peserta didik sudah mencapai KKM, tetapi peserta didik belum puas dengan hasil belajar yang dicapai

## **I. Media, alat dan sumber belajar**

### 1. Media:

- Video guling depan :
  - ✓ Aplikasi senam lantai DBL
  - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI>
  - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=YYB-vqZtSW8>
- Lapangan

### 2. Alat

- Matras
- Peluit dan stopwatch

### 3. Sumber belajar

- Kemdikbud 2017. Buku Guru dan Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Kelas X SMA/MA/SMK/MAK
- Video youtube dan PTT
- Aplikasi senam lantai DBL di Play Store

Mengetahui  
Kepala SMK Negeri 2 Purworejo

Purworejo, 8 September 2020

Guru Mata Pelajaran

**Dra. Elisabet Pancawati**  
NIP. 19651202 199003 2 003

**Sri Prima Setiyawan Joko Samudra, S.Pd**