



**YAYASAN DHARMA PRAJA BADUNG
SEKOLAH MENENGAH ATAS SWASTA
(SMAS)**

DHARMA PRAJA DENPASAR

STATUS: TERAKREDITASI "A" (AMAT BAIK)

NOMOR: 252/BAP-SM/LLIX/2014, TANGGAL 27 SEPTEMBER 2014

ALAMAT : JLN. JEND. GATOT SUBROTO NO. 376 NITI PRAJA LUMINTANG DENPASAR, KODE POS 81008

TELP. (0361) 422349 –FAKSIMILE: (0361) 422349, EMAIL: dharmapraja40@gmail.com.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMA Dharma Praja Denpasar
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI MIPA dan IPS / Ganjil
Materi Pokok : Senam Lantai
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 3 Jam Pelajaran

A. Kompetensi Inti

KI - 1	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
KI - 2	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”
KI - 3	Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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
KI - 4	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Memahami gerak lompat jongkok pada aktifitas senam lantai 3.6.2 Memahami gerak lompat kangkang pada aktifitas senam lantai 3.6.3 Menganalisis kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang

	3.6.4 Memahami cara memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang
4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan hasil analisis gerak lompat jongkok dan lompat kangkang dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar melalui pengamatan video pembelajaran atau internet dengan menunjukkan nilai disiplin, religius, komunikatif, rasa ingin tau, kreatif, kerjasama, mandiri dan tanggungjawab

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi teknik gerak lompat jongkok dan lompat kangkang pada aktifitas senam lantai dengan baik dan benar
2. Mengidentifikasi informasi tentang teknik gerak lompat jongkok dan lompat kangkang pada aktifitas senam lantai melalui video pembelajaran, internet, ataupun media yang lain.
3. Menjelaskan keterampilan gerak lompat jongkok dan lompat kangkang pada aktifitas senam lantai dan membuat kesimpulannya.
4. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik gerak lompat jongkok dan lompat kangkang pada aktifitas senam lantai.
5. Menjelaskan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak lompat jongkok dan lompat kangkang pada aktifitas senam lantai dan membuat kesimpulannya.
6. Mempraktikkan teknik gerak lompat jongkok dan lompat kangkang pada aktifitas senam lantai dengan benar melalui pengamatan video pembelajaran atau internet dengan menunjukkan nilai disiplin, religius, komunikatif, rasa ingin tau, kreatif, kerjasama, mandiri dan tanggungjawab

D. Materi Pembelajaran

Senam Lantai

1. Lompat Kangkang

Fakta

- a. Lompat Kangkang Tumpuan Pangkal Peti Lompat
- b. Lompat Kangkang Tumpuan Ujung Peti Lompat

Konsep

Lompat kangkang adalah jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan agar sedikit condong ke depan dan membuka kedua kakinya (kangkang) pada saat melewati peti lompat

Prosedur

- a) Lompat Kangkang Tumpuan Pangkal Peti Lompat
 - 1) Berdiri dengan jarak tertentu dari peti lompat

- 2) Awalan dengan lari cepat
 - 3) Tolakan kedua kaki rapat
 - 4) Gapai bagian pangkal peti lompat dengan kedua lengan lurus atau sedikit siku sedikit ditekuk
 - 5) Tahanlah gerak bahu untuk melaju ke depan
 - 6) Badan keadaan lurus atau sedikit melengkung
 - 7) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat
 - 8) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan
 - 9) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak
 - 10) Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan
- b) Lompat Kangkang Tumpuan Ujung Peti Lompat
- 1) Berdiri dengan jarak tertentu dari peti lompat
 - 2) Awalan dengan lari cepat
 - 3) Tolakan kedua kaki rapat.
 - 4) Gapai bagian ujung peti lompat dengan kedua lengan lurus atau sedikit siku sedikit ditekuk.
 - 5) Tahanlah gerak bahu untuk melaju ke depan.
 - 6) Badan keadaan lurus atau sedikit melengkung.
 - 7) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat.
 - 8) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
 - 9) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak.
 - 10) Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan

2. Lompat Jongkok

Fakta

Lompat Jongkok Diatas Peti Lompat

Konsep

Loncat jongkok adalah jenis loncatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat

Prosedur

Gerak Lompat Jongkok

- 1) Awalan lari cepat
- 2) Tolakan kedua kaki rapat
- 3) Pegang peti lompat dengan kedua lengan lurus atau sedikit bengkok
- 4) Tahan kedua tangan di atas peti lompat dengan kecenderungan gerak bahu melaju ke depan.
- 5) Posisi badan lurus atau sedikit melengkung
- 6) Ketika kedua tangan menolak, kedua lutut segera ditarik ke dada sehingga menjongkok
- 7) Badan dan lengan terangkat ke atas depan karena dorongan kedua lengan
- 8) Bahu dan pinggul segera membuka kembali untuk mendarat

- 9) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk dan pinggul dibungkukkan, berdiri tegak
- 10) Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan

E. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1. Model Pembelajaran :

Problem Based Learning

2. Pendekatan Pembelajaran :

Scientific

3. Metode

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Daring
- d. *Blanded learning*
- e. Penugasan
- f. Tanya jawab
- g. Diskusi
- h. Kerja kelompok
- i. *TPACK*

F. Media Pembelajaran

1. Media:

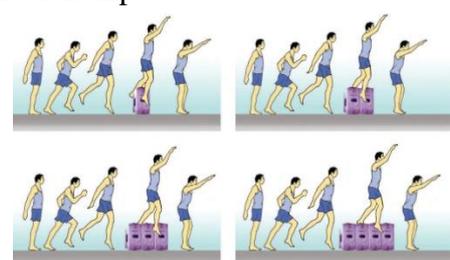
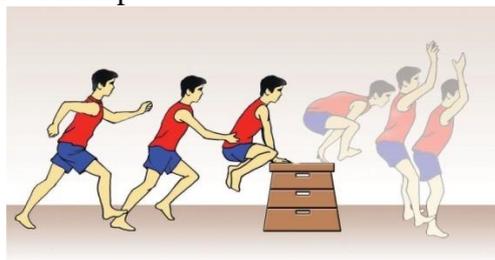
- a. Menggunakan aplikasi *zoom whatsapp group, google formulir* dan *google classroom* dalam kegiatan pembelajaran
- b. Gambar teknik gerak lompat kangkang dan lompat jongkok dalam senam lantai
- c. Video pembelajaran youtube gerak lompat kangkang dan lompat jongkok dalam senam lantai

2. Alat dan Bahan:

Laptop

G. Sumber Belajar

1. Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
2. Gambar Teknik
 - a. Lompat Kangkang Tumpuan Pangkal Peti Lompat
 - b. Lompat Kangkang Tumpuan Ujung Peti Lompat



c. Lompat Jongkok



3. Video Tutorial

a. Lompat Kangkang

<https://www.youtube.com/watch?v=Ex3vQm2nuz4>

b. Lompat Jongkok

<https://www.youtube.com/watch?v=NnxMWdx7B5U>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

Tahap	Langkah-Langkah Pembelajaran	Nilai Karakter
Pendahuluan (15 Menit)		
<i>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</i>		
Orientasi	1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran	Religius
Apersepsi	2. Memeriksa kehadiran peserta didik 1. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya 2. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. 3. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan	Disiplin
Motivasi	1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 2. Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : Gerak lompat kangkang dan lompat jongkok dalam senam lantai 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung	Komunikatif Rasa Ingin Tahu
Pemberian Acuan	1. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu 2. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung 3. Pembagian kelompok belajar 4. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.	

Tahap	Langkah-Langkah Pembelajaran	Nilai Karakter
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Collaboration (Kerjasama) dan Critical Thinking (Berpikir Kritis) Melalui aplikasi <i>whatsapp group</i> kelompok melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan/disajikan dalam bentuk karya dengan pantauan guru dan bimbingan dalam mempersiapkan laporan (TPK yaitu Technological Pedagogik Knowledge)	Kerjasama Kreatif
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Communication (Berkomunikasi) Melalui aplikasi <i>zoom meeting</i> setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok dengan cara salah seorang anggota kelompok memvideokan hasil diskusi kelompok dan menampilkannya dalam <i>zoom meeting</i> yang lain memberikan apresiasi. (TPACK yaitu Technological Pedagogik and Content Knowledge) Creativity (Kreativitas) Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum / membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain.	Tanggung Jawab
Kegiatan Penutup (15 Menit)		
Guru	<ol style="list-style-type: none"> Mengarahkan peserta didik melakukan pendinginan secara mandiri Merefleksi hasil unjuk kerja peserta didik atau kelompok untuk materi pelajaran kesalahan dan perbaikan dalam gerak lompat kangkang dan lompat jongkok Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran gerak lompat kangkang dan lompat jongkok yang baru diselesaikan. Memberikan penghargaan kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik. Memimpin doa 	Mandiri Religius

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

a. Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	KRE	TJ	DS			
1								

Keterangan :

BS	: Bekerja Sama
KRE	: Kreatif
TJ	: Tanggun Jawab
DS	: Disiplin

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
- Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

b. Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu.

Berikut link google form penilaian diri : <https://forms.gle/cenyR8HyBMsSMBnU6>

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100)
- Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
- Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

c. Penilaian Teman Sebaya

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Guru menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut link google form penilaian diri : <https://forms.gle/uXUj4gWu3ACRBCfTA>

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100)
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Teknik Penilaian

Peserta didik masuk ke kelas PJOK *google classroom* yang didalamnya sudah terdapat petunjuk serta link google form <https://forms.gle/v4MDUUWhCmc7v5hT6> untuk mengerjakan soal essay secara daring.

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

e) Soal nomor 5

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap
- 2) Pengolahan skor
Skor maksimum: 100

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses gerak lompat kangkang dan lompat jongkok

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja peserta didik

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok, kemudian divideokan. Setelah itu peserta didik mengupload pada akun youtube pribadi peserta didik. Link youtube dikirim pada link google form berikut : <https://forms.gle/2dUAzyo1fkUjzoAcA>

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) Berdiri dengan jarak tertentu dari peti lompat
- (b) Lari dengan cepat
- (c) Tolakan kedua kaki rapat

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) Gerak bahu tertahan untuk melaju ke depan
- (b) Badan keadaan lurus atau sedikit melengkung
- (c) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan

(b) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak

(c) Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Tar get KI	Aspek	Materi	Indikator	KB M/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
...										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Tar get KI	Aspek	Materi	Indikator	KB M/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
...										
Keterangan Orang Tua Siswa:										



Mengetahui
Kepala SMAS Dharma Praja Denpasar

I Gede Bagus Arsawikanta, S. Pd.
NIP. 19650617198803 1 015

Denpasar, 09 Juli 2020
Guru Mapel

A handwritten signature in black ink on a light grey background, which appears to be the name 'I Nyoman Yudi Artana'.

I Nyoman Yudi Artana, S. Pd.
NIP. -