

NAMA : WAWAN HERMAWAN
KELAS : C

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RPP**

Satuan Pendidikan : SMA N 1 Cipari
 Kelas / Semester : X /1
 Materi : Senam Ketangkasan
 Alokasi waktu : 3 JP (3 x 45 Menit)

Kompetensi Inti (KI) :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
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.
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

| TUJUAN PEMBELAJARAN | KOMPETENSI DASAR (KD) 3 | KOMPETENSI DASAR (KD) 4 |
|---|---|---|
| Melalui pembelajaran blended learning dan tugas latihan, maka peserta didik mampu menjelaskan, mengidentifikasi, memahami, menganalisis dan kemudian menyajikan dalam unjuk kerja (praktik) keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> (sikap lilin, kayang dan keseimbangan / pesawat) dengan teknik yang baik sehingga peserta didik dapat membangun kesadaran akan kebesaran Tuhan YME, dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, sportif, peduli, tanggung jawab, kerja sama dan berbudaya lingkungan | 3.6. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai *) | 4.6. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai *) |
| | INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 3 | INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 4 |
| | 3.6.1 Setelah mempelajari materi teknik Sikap Lilin peserta didik mampu menentukan dan menunjukkan teknik dasar Sikap Lilin 3.6.2 Setelah mempelajari materi teknik Kayang peserta didik mampu menentukan dan menunjukkan teknik dasar Kayang 3.6.3 Setelah mempelajari materi teknik keseimbangan peserta didik mampu menentukan dan menunjukkan teknik dasar Keseimbangan | 4.6.1. Setelah mempelajari materi teknik Sikap Lilin peserta didik mampu melakukan teknik dasar Sikap Lilin 4.6.2. Setelah mempelajari materi teknik Kayang peserta didik mampu memperagakan teknik teknik dasar Kayang 4.6.3. Setelah mempelajari materi teknik Keseimbangan peserta didik mampu melakukan teknik dasar Keseimbangan |

| PERTEMUAN 1 LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN | | |
|---|--|---|
| <p>Pendekatan dan Metode : <i>Blanded learning</i> dengan tugas latihan</p> <p>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jaringan Internet ▪ Matras / kasur seadanya ▪ Laptop / HP ▪ Vidio pembelajaran <p>Produk : Analisa keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> sikap lilin</p> <p>Deskripsi : Peserta didik secara mandiri menganalisa dan melakukan aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> sikap lilin</p> | <p>Pendahuluan 15 Menit</p> | <p>Guru mengucapkan salam, memimpin berdoa, menyanyikan lagu nasional bersama siswa, melakukan apersepsi berkaitan dengan materi keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> (sikap lilin, kayang dan keseimbangan/ pesawat), mengkondisikan siswa untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan melakukan presensi, motivasi (<i>perlombaan atlet o2sn</i>: https://youtu.be/a7HZvN4WSDI) dan penjelasan tujuan pembelajaran melalui daring (<i>meet, zoom</i> atau rekaman video) (PPK, Apersepsi dan Motivasi)</p> |
| | <p>Kegiatan Inti 105 Menit</p> | <p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik menyimak informasi dari video pembelajaran keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> sikap lilin (Sikap lilin: https://www.youtube.com/watch?v=uenMBJaWle0) ▪ Peserta didik <u>membuat catatan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang dilihat</u> (urutan dan tahap rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> sikap lilin (Literasi)) <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi senam lantai <p>3. Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik secara mandiri mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas portofolio melalui link tugas dari <i>Google Classroom / Google form / Microsoft 365</i> ▪ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi dalam <i>chat room</i> secara berkelompok atau langsung kepada guru ▪ Peserta didik mengumpulkan informasi dari hasil catatan selama pengamatan dan hasil diskusi dalam chat room serta referensi lain dari berbagai sumber (buku ajar, modul dan sumber lain) <p>4. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik secara mandiri menganalisa urutan / tahapan gerak teknik sikap lilin kemudian mencoba secara mandiri <p>5. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik membandingkan tayangan dalam video dengan apa yang dia peragakan, serta menganalisa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan peragaan teknik secara mandiri ▪ Peserta didik mengirim hasil analisa terhadap teknik sikap lilin bentuk tugas portofolio ke dalam link tugas |
| | <p>Penutup 15 Menit</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menyampaikan hasil evaluasi pembelajaran dan cek pengumpulan tugas partisipasi peserta didik ▪ Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam |

| PERTEMUAN 2 LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN | | |
|---|--|--|
| <p>Pendekatan dan Metode : <i>Blanded learning</i> dengan tugas latihan</p> <p>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jaringan Internet ▪ Matras / kasur seadanya ▪ Laptop / HP ▪ Vidio pembelajaran <p>Produk : Analisa keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> sikap kayang</p> | <p>Pendahuluan 15 Menit</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengucapkan salam, memimpin berdoa, menyanyikan lagu nasional bersama siswa, melakukan apersepsi berkaitan dengan materi keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> (sikap lilin, kayang dan keseimbangan/ pesawat), mengkondisikan siswa untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan melakukan presensi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran melalui daring (<i>meet, zoom</i> atau rekaman video) (PPK, Apersepsi dan Motivasi) |
| | <p>Kegiatan Inti 105 Menit</p> | <p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik menyimak informasi dari video pembelajaran keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> kayang dari link youtube Kayang https://www.youtube.com/watch?v=MbE-AE4j-3EY yang diberikan oleh guru ▪ Peserta didik <u>membuat catatan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang dilihat</u> gerakan kayang (Literasi) <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi senam <i>ketangkasan</i> gerakan kayang <p>3. Menalar</p> |

| | | |
|---|-----------------------------------|--|
| Deskripsi : Peserta didik secara mandiri menganalisa dan melakukan aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> sikap kayang | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik secara mandiri mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas portofolio melalui link tugas dari Google Classroom / Google form / Microsoft 365 ▪ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi dalam <i>chat room</i> secara berkelompok atau langsung kepada guru ▪ Peserta didik mengumpulkan informasi dari hasil catatan selama pengamatan dan hasil diskusi dalam chat room serta referensi lain dari berbagai sumber (buku ajar, modul dan sumber lain) 4. Mencoba <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik secara mandiri menganalisa urutan / tahapan gerak kayang kemudian mencoba secara mandiri sesuai petunjuk dalam <i>student work sheet</i> 5. Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik membandingkan tayangan dalam video dengan apa yang dia peragakan, serta menganalisa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan peragaan teknik secara mandiri ▪ Peserta didik mengirim hasil analisa terhadap teknik gerakan kayang dalam bentuk tugas portofolio ke dalam link tugas |
| | Penutup 15 Menit | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menyampaikan hasil evaluasi pembelajaran dan cek pengumpulan tugas partisipasi peserta didik ▪ Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam |

| PERTEMUAN 3 LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN | | |
|---|--|---|
| Pendekatan dan Metode : <i>Blanded learning</i> dengan tugas latihan Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jaringan Internet ▪ Matras / kasur seadanya ▪ Laptop / HP ▪ Vidio pembelajaran ▪ Produk : Analisa keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> keseimbangan / pesawat). Deskripsi : Peserta didik secara mandiri menganalisa dan melakukan aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> keseimbangan/ pesawat) | Pendahuluan 15 Menit | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengucapkan salam, memimpin berdoa, menyanyikan lagu nasional bersama siswa, melakukan apersepsi berkaitan dengan materi keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> (sikap lilin, kayang dan keseimbangan/ pesawat), mengkondisikan siswa untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan melakukan presensi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran melalui daring (<i>meet, zoom</i> atau rekaman video) (PPK, Apersepsi dan Motivasi) |
| | Kegiatan Inti 105 Menit | 1. Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dari video pembelajaran keterampilan rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> keseimbangan/ pesawat) dari link youtube Keseimbangan : https://www.youtube.com/watch?v=FOf9Fs3hj6k ▪ Peserta didik <u>membuat catatan hasil pengamatan dari video pembelajaran yang dilihat</u> (urutan dan tahap rangkaian gerak senam <i>ketangkasan</i> keseimbangan/ pesawat)) (Literasi) 2. Menanya <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi senam ketangkasan 3. Menalar <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik secara mandiri mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas portofolio melalui link tugas dari Google Classroom / Google form / Microsoft 365 ▪ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi dalam <i>chat room</i> secara berkelompok atau langsung kepada guru ▪ Peserta didik mengumpulkan informasi dari hasil catatan selama pengamatan dan hasil diskusi dalam chat room serta referensi lain dari berbagai sumber (buku ajar, modul dan sumber lain) 4. Mencoba <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik secara mandiri menganalisa urutan /tahapan gerak teknik keseimbangan/pesawat kemudian mencoba secara mandiri sesuai petunjuk dalam <i>student work sheet</i> 5. Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik membandingkan tayangan dalam video dengan apa yang dia peragakan, serta menganalisa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan peragaan teknik secara mandiri ▪ Peserta didik mengirim hasil analisa terhadap teknik keseimbangan/pesawat dalam bentuk tugas portofolio ke dalam link tugas |
| | Penutup 15 Menit | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menyampaikan hasil evaluasi pembelajaran dan cek pengumpulan tugas partisipasi peserta didik ▪ Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam |

PENILAIAN : Pengetahuan : Tes Tertulis (*google form*)
Ketrampilan : Portofolio (Laporan Analisa Gerak Teknik)
Sikap : Observasi guru dan *peer assesment*

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Cipari

Cipari,.....
Guru Mata Pelajaran PJOK

Joko Sumarsono, S.Pd.
NIP. 19630904198931011

Wawan Hermawan, S.Pd.
NIP. -

LAMPIRAN PERANGKAT

1. Materi

Link Video pembelajaran dari Youtube :

- Sikap lilin: <https://www.youtube.com/watch?v=uenMBJaWle0> ,
- Kayang <https://www.youtube.com/watch?v=MbE-AE4j-3E>
- Keseimbangan : <https://www.youtube.com/watch?v=FQf9Fs3hj6k>

2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a) Penilaian Pengetahuan

1) Soal

Tes tertulis dapat diberikan melalui Link *Google form* / *Microsoft 365*. Berikut contoh soal pengetahuan :

1. Tehnik dasar gerakan senam lantai berguling ke depan atau roll depan jika dilakukan dengan posisi kepala tidak lurus kedepan atau menoleh kesamping dapat mengakibatkan gerakan pada saat roll kurang baik, kesalahan ini juga bisa berakibat cedera fatal. Ketika seorang melakukan teknik gerak berguling ke depan pada fase gerakan bagian badan yang terlebih dahulu mengenai matras sebagai tumpuan saat berguling adalah

- A. Tenguk
- B. Kedua tangan
- C. Kepala bagian atas
- D. Punggung
- E. Dahi / jidat

2. Cermati dan analisa gambar di bawah ini !!!



Sajian gambar di samping adalah rangkaian gerak teknik senam lantai berguling ke depan (*forward roll*). Salah satu kesalahan gerak yang sering terjadi pada teknik gerak ini adalah hasil gerak roll depan yang miring ke kanan atau kiri, berdasarkan analisa dan pengalaman gerak saat melakukan teknik berguling ke depan hal tersebut di sebabkan karena

- A. Kedua tangan tidak memegang lutut yang di tekuk saat badan berguling ke depan
 - B. Gerak dorongan ke depan oleh kaki saat awalan berguling kurang kuat dorongannya
 - C. Salah satu tangan yang menopang berat tubuh ditekuk atau lepas salah satunya**
 - D. Posisi awalan sudah tidak lurus atau miring ke salah satu arah sebelum berguling
 - E. Tumpuan tidak tepat pada bagian tubuh yang seharusnya dipakai sebagai tumpuan
3. Saat melakukan latihan teknik gerak berguling ke depan (*forward roll*) mungkin ada dari beberapa teman kita mengalami kesulitan saat berguling, salah satu cara memberikan bantuan kepada teman yang mengalami kesulitan untuk berguling dapat dilakukan dengan
- A. Berdiri di belakang dan mendorong pelan - pelan pantat teman agar berguling ke depan
 - B. Berdiri di depan sambil menarik bahu teman agar berguling ke depan dengan cepat
 - C. Berdiri di samping sambil mendorong pantat teman agar dapat berguling ke depan
 - D. Berdiri disamping menjaga posisi kepala tetap masuk agar tumpuan pada tengkuk**
 - E. Disamping pelaku untuk mendorong pantat agar mempunyai gaya dorong ke depan
4. Seorang siswa melakukan latihan gerak senam lantai dengan melakukan sikap awal badan tidur terlentang, beban tubuh bertumpu pada kedua tangan yang menopang panggul dan kedua kaki rapat di angkat ke atas, ujung kaki meruncing sehingga tegak lurus, gerak yang dilakukan dalam senam lantai adalah gerakan
- A. Berguling ke depan (*forward roll*)
 - B. Berguling ke belakang (*backward roll*)
 - C. Berdiri dengan kepala (*kop stand*)
 - D. Berdiri dengan kepala (*hand stand*)
 - E. Sikap lilin**
5. Pada saat melakukan teknik gerak berguling belakang atau biasa disebut roll belakang, urutan gerak dasar sangatlah penting, siswa melakukan gerakan roll belakang ini harus dengan teknik yang benar sehingga kepala aman dan terhindar dari cedera. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll belakang yang benar adalah
- A. Tangan, pinggul, pinggang, kaki
 - B. Pinggul, punggung, tangan, kaki**
 - C. Tangan, punggung, pinggul, kaki
 - D. Pinggang, punggung, tangan, kaki
 - E. Pinggul, tangan, punggung, kaki
6. Perhatikan tahapan teknik melakukan gerakan kayang di bawah ini :
1. angkat badan
 2. tangan menempel matras
 3. tidur telentang
 4. kaki dibuka lutut ditekuk
 5. kepala tengadah
- bila kita perhatikan dengan seksama saat kita melakukan urutan teknik latihan gerakan kayang pada materi senam lantai dari posisi tidur opsi di bawah ini yang paling benar adalah
- A. 3, 2, 4, 1, 5**
 - B. 3, 2, 1, 4, 5
 - C. 1, 2, 3, 4, 5
 - D. 3, 4, 1, 2, 5
 - E. 3, 4, 2, 1, 5

7. Perhatikan dan analisa gambar di bawah ini !!!



Sajian gambar di samping adalah urutan rangkaian teknik gerakan berguling ke belakang atau roll belakang (*backward roll*). Saat melakukan teknik gerakan ini kesalahan yang sering terjadi adalah siswa tidak bisa berguling ke belakang dengan sempurna, berdasarkan analisa dari pengalaman gerak dan teknik yang benar saat melakukan teknik gerakan roll belakang hal ini terjadi karena ...

- A. Dorongan gerak ke belakang kurang kuat, sehingga gerak terhenti saat posisi rebah dengan kaki terangkat ke atas
 - B. Tidak ada dorongan dari kedua tangan yang seharusnya membantu saat posisi rebah dengan kaki terangkat ke atas**
 - C. Posisi urutan gerak yang salah sehingga gerakan yang di hasilkan tidak maksimal dan gagal berguling ke belakang
 - D. Kondisi mental yang takut karena pernah mengalami trauma pada kegiatan gerak roll belakang pada waktu yang lalu
 - E. Berat tubuh yang terlalu berat sehingga untuk berguling ke belakang tidak dapat berguling dengan mulus dan lancar
8. Perhatikan deskripsi gerak di bawah ini :
- (1) Tidur / rebah telentang kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas
 - (2) Posisi badan hingga ujung kaki lurus ke atas, tumpuan penuh pada punggung
 - (3) Seluruh pundak dijadikan landasan atau tumpuan saat kaki lurus ke atas
 - (4) Kedua kaki rapat diangkat bersama ke atas perlahan – lahan hingga lurus
 - (5) Tangan menopang panggul, posisi siku menghadap ke depan bukan ke samping
- Setelah menganalisa deskripsi gerak di atas serta merujuk pengalaman gerak selama proses pembelajaran aktivitas senam ketangkasan, urutan gerak yang paling tepat saat melakukan sikap lilin adalah
- A. (1);(4);(3);(5);(2)
 - B. (1);(5);(3);(4);(2)
 - C. (1);(4);(5);(3);(2)**
 - D. (1);(5);(4);(3);(2)
 - E. (1);(5);(2);(4);(3)
9. Pada teknik gerak sikap lilin, pada saat melakukan teknik gerak ini mulai dari posisi awal posisi badan rebah di atas matras, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas, kemudian angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang dan panggul. Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan sikap lilin ini sehingga posisi kurang lurus atau sempurna adalah
- A. Posisi kedua kaki rapat, lurus dan ujung kaki menghadap atas dengan tumpuan seluruh pundak
 - B. Posisi siku tangan tegak lurus menopang pinggang dengan jari-jari rapat dan ibu jari terbuka
 - C. Pandang mata ke atas melihat ujung kaki, kedua kaki rapat lurus ditopang kedua tangan di pinggang
 - D. Kedua kaki lurus agak condong ke depan, tumpuan tidak seluruhnya tertumpu pada pundak**
 - E. Ujung kaki lurus menghadap atas dengan tumpuan seluruh pundak ditopang kedua tangan di pinggang
10. Perhatikan tahapan teknik melakukan gerakan kayang di bawah ini :
- 1. angkat badan
 - 2. tangan menempel matras
 - 3. tidur telentang
 - 4. kaki dibuka lutut ditekuk
 - 5. kepala tengadah

bila kita perhatikan dengan seksama saat kita melakukan urutan teknik latihan gerakan kayang pada materi senam lantai dari posisi tidur opsi di bawah ini yang paling benar adalah

- A. 1, 2, 3, 4, 5
- B. 3, 2, 1, 4, 5
- C. 3, 2, 4, 1, 5
- D. 3, 4, 1, 2, 5
- E. 3, 4, 2, 1, 5

2) Instrumen Penilaian Pengetahuan

DAFTAR PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN

| No. | Nama Peserta Didik | Jawaban Peserta Didik | | | | | | | | | | Jawaban Benar | Score | Nilai | |
|-----|--------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|-------|-------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | |
| 1. | Arya Wahab | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Bagus Kahafi | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Claudia Shintia | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Damar Jati | | | | | | | | | | | | | | |

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) : 75

b) Penilaian Keterampilan

Jurnal Pengamatan Keterampilan Gerakan Senam Ketangkasan

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / No. :

Presensi

Nama :

Hari / Tanggal :

Urutan Kerja :

- 1) Peserta didik mengamati video pembelajaran melalui *link* yang telah dibagikan guru,
- 2) Peserta didik menulis tahapan dan cara melakukan teknik gerakan yang di diamati mulai gerak awal hingga hasil yang dicapai serta kegunaan teknik tersebut didalam permainan (*untuk mengisi kolom 3*)
- 3) Peserta didik secara mandiri mencoba melakukan teknik bermain bola basket dengan menggunakan bola seadanya (modifikasi), catat kesalahan apa yang mungkin terjadi saat melakukan teknik tersebut
- 4) Peserta didik melakukan analisa terhadap setiap teknik bermain, kesalahan apa yang mungkin terjadi saat melakukan teknik tersebut di dalam permainan (*untuk mengisi kolom 4*)

| No. | Teknik Gerak Senam Ketangkasan | Score (1 – 4) | Pengamatan Pada video Pembelajaran | Analisa Kesalahan yang Mungkin Dilakukan |
|-----|-------------------------------------|---------------|------------------------------------|--|
| (0) | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. | Tahapan Teknik Gerak Sikap Lilin | | | |
| 2. | Tahapan Teknik Gerak Kayang | | | |
| 3. | Tahapan Gerak Keseimbangan | | | |
| 4. | Kesalahan Gerak yang sering terjadi | | | |

Norma Penilaian Analisa :

Score 1 : hanya menjelaskan 1 – 2 aspek gerak;

Score 2 : menjelaskan 1 – 2 tahapan gerak dan kesalahan gerak yang sering terjadi;

Score 3 : menjelaskan 3 tahapan gerak serta kesalahan yang sering terjadi;

Score 4 : menjelaskan semua tahapan gerak dan kesalahan gerak yang sering terjadi