

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 TANJUNG  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)  
Materi Pokok : Senam Ketangkasan  
Alokasi Waktu : 3 Pertemuan

### 1. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami gerak lompat jongkok pada aktifitas senam ketangkasan
- Memahami gerak lompat kangkang pada aktifitas senam ketangkasan
- Menganalisis kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang
- Memahami cara memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang
- mempraktikkan hasil analisis gerak lompat jongkok dan lompat kangkang dalam aktivitas spesifik senam ketangkasan

### 2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### 2.1 Alat dan Bahan

- 2.1.1 Metode : *Blended Learning*  
2.1.2 Alat : Zoom meeting, Google Classroom, Whatsapp, Video Pembelajaran  
2.1.3 Bahan : - Modul pembelajaran lompat Kangkang  
- Video Tutorial pembelajaran lompat kang kang  
[https://www.youtube.com/watch?v=NMc6hO2r\\_lk](https://www.youtube.com/watch?v=NMc6hO2r_lk)  
[https://www.youtube.com/watch?v=jLgS\\_ckCu7A](https://www.youtube.com/watch?v=jLgS_ckCu7A)  
<https://www.youtube.com/watch?v=14qjrYnIoLI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nmRBztk7Kfk>  
- Video Tutorial pembelajaran lompat jongkok  
<https://www.youtube.com/watch?v=tPJ7fC3PEg4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=NnxMWdx7B5U&t=9s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=swmlWiZ1a4M>  
<https://www.youtube.com/watch?v=i7TbxQYMRwU>

#### Pertemuan ke 1

##### 2.2 Pendahuluan

2.2.1 Guru membuka pelajaran dengan mengajak berdoa sebelum kegiatan, mengabsen, apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran melalui media zoom meeting.

##### 2.3 Inti

2.3.1 Peserta didik menganalisis video pembelajaran lompat kangkang yang ditampilkan pada zoom meeting

[https://www.youtube.com/watch?v=NMc6hO2r\\_lk](https://www.youtube.com/watch?v=NMc6hO2r_lk)  
[https://www.youtube.com/watch?v=jLgS\\_ckCu7A](https://www.youtube.com/watch?v=jLgS_ckCu7A)  
<https://www.youtube.com/watch?v=14qjrYnIoLI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nmRBztk7Kfk>

dan handout/Modul materi yang dikirim melalui google classroom.

2.3.2 Peserta didik dan guru berdiskusi mengenai konsep gerak lompat kangkang melalui zoom meeting.

2.3.3 Peserta didik melakukan latihan gerak lompat kangkang secara mandiri didalam rumah

2.3.4 Peserta didik menampilkan konsep gerak lompat kangkang dalam bentuk video singkat dan dikirim melalui google form

##### 2.4 Penutup

2.4.1 Guru memberikan penguatan tentang materi yang telah dibahas, serta memberikan motivasi untuk tetap semangat belajar. Guru menutup pembelajaran dengan mengajak berdoa bersama-sama

#### Pertemuan ke 2

##### 2.5 Pendahuluan

2.2.2 Guru membuka pelajaran dengan mengajak berdoa sebelum kegiatan, mengabsen, apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran melalui media zoom meeting.

## 2.6 Inti

2.3.5 Peserta didik menganalisis video pembelajaran yang ditampilkannya pada zoom meeting

<https://www.youtube.com/watch?v=tPJ7fC3PEg4>

<https://www.youtube.com/watch?v=NnxMWdx7B5U&t=9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=swmlWiZ1a4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=i7TbxQYMRwU>

dan handout/Modul materi yang dikirim melalui google classroom.

2.3.6 Peserta didik dan guru berdiskusi mengenai konsep gerak lompat jongkok mulai dari start, pelaksanaan gerak lari, dan finish melalui zoom meeting.

2.3.7 Peserta didik melakukan latihan gerak lompat jongkok secara mandiri di dalam rumah

2.3.8 Peserta didik menampilkan konsep gerak lompat jongkok dalam bentuk video singkat dan dikirim melalui google form

## 2.7 Penutup

Guru memberikan penguatan tentang materi yang telah dibahas, serta memberikan motivasi untuk tetap semangat belajar. Guru menutup pembelajaran dengan mengajak berdoa bersama-sama

## **Pertemuan Ke 3**

### **3. Evaluasi Penilaian Pembelajaran**

2.5.1 Penilaian afektif menggunakan teknik observasi dengan mengamati kedisiplinan dalam mengikuti kegiatan, keaktifan dalam diskusi, serta bertanggung jawab dalam menyelesaikan kegiatan yang diberikan

2.5.2 Penilaian kognitif menggunakan teknik test pengetahuan melalui media Google Form

2.5.3 Penilaian psikomotor menggunakan tes unjuk kerja melalui tugas mandiri, yaitu menampilkan konsep gerak lompat kangkang dan lompat jongkok dalam bentuk video singkat dan dikirim melalui google form

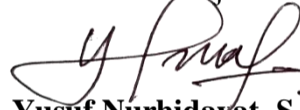
Mengetahui :  
Kepala SMA Negeri 1 Tanjung

**Ujang Dirman, M. Pd.**

NIP. 19660315 198901 1 004

Tanjung, 12 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran



**Yusuf Nurhidayat, S. Pd.**

NIP. 19900103 201902 1 005