



PPG 2021

FAHMI MUHAMMAD, S.Pd





**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NAHDLATUL ULAMA (SMK NU)**

"SK DINAS PENDIDIKAN No. 421.5/1628/Dikmen"

Jl. Argasari No.31 Tlp. (0265) 313275 – Fax. (0265)326805 e-mail

: smknu_kotatasik@yahoo.co.id

Tasikmalaya 46122



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMKS Nahdlatul Ulama Tasikmalaya
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: XI/ 1
Kompetensi Keahlian	: Rekayasa Perangkat Lunak
Materi Pokok	: Senam Lantai
Nama Guru	: Fahmi Muhammad, S.Pd
Pembelajaran	: Metode Daring
Tahun Ajaran	: 2020 - 2021
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (2 pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa dan Negara, dan kawasan regional.
3. Pengetahuan
Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi 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.
4. Keterampilan
Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.2.1. Menganalisis gerakan guling depan awalan jongkok dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir 3.2.2. Menganalisis gerakan guling depan awalan berdiri dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir
4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.2.1. Melakukan gerakan guling depan awalan jongkok 4.2.2. Melakukan gerakan guling depan awalan berdiri 4.2.3. Melakukan keterampilan dasar roll depan dan roll belakang

C. Tujuan Pembelajaran

1. Tujuan Pembelajaran untuk aspek pengetahuan

Dengan menerapkan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dan Pendekatan Saintifik STEAM dengan dilengkapi dengan dikusi, menggali informasi, presentasi , simulasi dan praktik langsung diharapkan peserta didik dapat :

- Mampu menganalisis gerakan guling depan awalan jongkok dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir
- Mampu menganalisis gerakan guling depan awalan berdiri dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir

2. Tujuan Pembelajaran untuk aspek keterampilan

Dengan menerapkan Model *Problem Based Learning (PBL)* dan dengan pendekatan saintifik dengan dilengkapi diskusi, menggali informasi, presentasi, dan praktik langsung, peserta didik dapat:

- Mampu mempraktikkan gerakan guling depan awalan jongkok dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir
- Mampu mempraktikkan gerakan guling depan awalan berdiri dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir

- Dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama melalui pembelajaran PJOK sehingga peserta didik dapat mengembangkan sikap kerja sama, tanggungjawab

D. Penguatan Karakter

1. Bersyukur
2. Kejujuran
3. Teliti
4. Disiplin
5. Kerjasama
6. Tanggung jawab
7. Percaya diri

E. MATERI PEMBELAJARAN

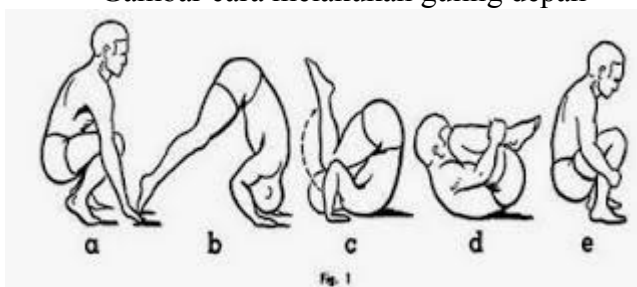
a) Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai, sesuai dengan namanya. Senam lantai merupakan satu di antara jenis cabang olahraga senam yang cukup populer di dunia. Senam lantai dilakukan di atas permukaan lantai dengan menggunakan alas. Adapun alas yang biasa digunakan ialah berupa matras. Adanya matras tersebut sebagai alat bantu utama yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya kecelakaan. Hal itu dikarenakan saat melakukan gerakan senam sering bersentuhan dengan lantai. Dalam praktiknya, senam lantai banyak menggunakan gerakan, seperti berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau untuk melompat ke depan atau belakang. Gerakan senam lantai tersebut bisa dilakukan di mana saja, baik di dalam maupun luar ruangan. Pada umumnya, di dalam pertandingan resmi, senam lantai dilakukan di atas lantai yang memiliki ukuran 12×12.

CARA MELAKUKAN GULING DEPAN AWALAN JONGKOK

1. Mula-mula sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2. Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada
3. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Gambar cara melakukan guling depan



CARA MELAKUKAN GULING DEPAN AWALAN BERDIRI

1. Cara melakukannya sikap berdiri dengan kedua kaki rapat .
2. Kemudian jongkok, kedua tumit diangkat.
3. Kedua lengan lurus dan kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
4. Angkat panggul ke atas hingga lutut lurus.
5. Kemudian bungkukan siku ke samping dan masukan kepala di antara tangan kedua tangan hingga pundak menempel pada matras.
6. Doronglah pinggul hingga badan mengguling, segera lipat dan peluk lutut dengan kedua tangan.



F. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Menganalisis tahapan roll depan

G. Materi Pembelajaran Pengayaan

- a. Tahapan roll depan

H. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik, TPACK
2. Metode : Diskusi, Tanya Jawab, Demonstrasi, Praktek , Penugasan, dan Drill (Latihan) Menerapkan konsep HOTS , memotivasi keinginan dalam belajar, mengarahkan Peserta Didik belajar mandiri, dan Terampil
3. Model : *Problem Based Learning*

I. Media , Bahan dan Smbel Belajar 1. Media

No.	Topik	Judul	Link Video
1.	Pengenalan Senam Lantai	PJOK Kelas X SMK: Senam Lantai	https://www.youtube.com/watch?v=Ug7IixzLNMQ
2.	Senam lantai roll depan	Tahapan teknik dasar roll depan awalan jongkok	https://www.youtube.com/watch?v=OpsW7rHxwRo

3.	Senam Lantai roll depan	Tahapan teknik dasar roll depan awalan berdiri	https://www.youtube.com/watch?v=h3_fjQneIeA
----	--------------------------------	--	---

- Slide Powerpoint.
- Google Classroom
- WA Group
- LKPD

2. Alat dan Bahan

No	Jenis Perangkat	
	Perangkat Keras	Perangkat Lunak
1	Smartphone	Android Google Meet Youtube Google Form
2	Personal Komputer /Laptop,	Browser : Google Chrome, Opera, Mozila Firefox Web Server : Chrome webserver, Xampp Aplikasi Perekam Layar : Snipping Tools
3	Jaringan Internet	Minimal 1 Mbps

3. Sumber Belajar

BUKU SISWA	:	Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.188-201).
BUKU REFERENSI	:	Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 144-152).
SITUS INTERNET	:	https://id.wikipedia.org/wiki/Senam_lantai https://www.youtube.com/watch?v=Ug7IxzLNMQ&t=77s

J. Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN	
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru melakukan salam pembuka dan memulai berdoa untuk memulai pembelajaran ➤ Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. ➤ Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai. ➤ Guru mengemukakan masalah terkait masalah pembelajaran tentang guling depan dengan awalan jongkok dan guling depan awalan berdiri senam lantai. ➤ Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.
KEGIATAN INTI	<p style="text-align: center;"><i>Menyajikan masalah nyata kepada peserta didik</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menyajikan video untuk di saksikan oleh peserta didik https://www.youtube.com/watch?v=Ug7lIxzLNMQ https://www.youtube.com/watch?v=OpsW7rHxwRo https://www.youtube.com/watch?v=h3_fjQneleA ➤ Peserta didik menyaksikan video tentang gerakan senam lantai. ➤ Peserta didik menyaksikan video tentang gerakan guling depan awalan jongkok dan guling depan awalan berdiri
Tahap 1 Literasi	
Tahap 2 Critical Thinking	<p style="text-align: center;"><i>Memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata</i></p> <p>Guru memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara melakukan guling depan awalan jongkok dan guling depan awalan berdiri. ➤ Peserta didik (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara yang mudah diantara melakukan guling depan awalan jongkok atau guling depan awalan berdiri ➤ Peserta didik menganalisis gerakan guling depan yang sering mengalami kesulitan berbelok arah4.
Tahap 3 Collaboration	<p>Peserta didik diberikan waktu untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai materi guling depan awlan jongkok dan guling depan awlan berdiri. Setelah selesai peserta didik coba melakukan dengan bantuan orang lain untuk melakukan gerakan guling depan awalan jongkok dan guling depan awalan berdiri</p>
Tahap 4 Communication	<p style="text-align: center;"><i>Memfasilitasi peserta didik untuk bertukar informasi dalam pemecahan masalah dengan teman sekelompoknya atau dengan guru.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang

KEGIATAN PEMBELAJARAN	
	<p>dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik menetapkan solusi penyelesaian masalah. ➤ Peserta didik menyusun hasil kerja kelompok yang dapat berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk video pembelajaran senam lantai
Tahap 5 Creativity	<p><i>Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah yang dilakukan.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok. ➤ Peserta didik yang lain mereviu dan memberi tanggapan terhadap kerja kelompok. ➤ Peserta didik dalam kelompok memperbaiki hasil kerja berdasarkan masukan dan tanggapan dari kelompok lain. ➤ Bersama guru siswa melakukan reviu dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan. ➤ Guru dan siswa memberikan apresiasi.
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru melakukan tanya jawab dan diskusi dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. ➤ Guru memberikan tugas kepada siswa di classroom. <ul style="list-style-type: none"> • Membuat gerakan dasar guling depan awalan jongkok dan guling depan awalan berdiri • Membuat video gerakan dasar guling depan awalan jongkok dan guling depan awalan berdiri dirumah, upload di chanel youtub masing-masing. • Analisa Video gerakan yang telah di buat peserta didik (form analisis ada di classroom) ➤ Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman.

K. PENILAIAN

Penilaian Sikap Pada Saat Melihat Hasil Diskusi Kelompok Indikator :

1. Terlibat aktif dalam forum diskusi di Google Classroom / WA Group
2. Bekerjasama dengan kelompok
3. Toleran terhadap proses pemecahan masalah

Bubuhkan tanda \surd pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Siswa	Sikap									Skor
		Aktif			Kerjasama			Toleran			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											

20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													
34													
35													

Rubrik Penilaian Sikap

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		1	2	3
1	aktif dalam pembelajaran	sama sekali tidak ambil bagian dalam pembelajaran (diskusi)	sudah ambil bagian dalam pembelajaran tetapi hanya sesekali	sudah ambil bagian dalam pembelajaran secara terus menerus (aktif)

2	bekerjasama dalam kegiatan kelompok	sama sekali tidak berusaha untuk bekerjasama dalam kegiatan kelompok	sudah bekerjasama dalam kegiatan kelompok tetapi masih belum konsisten.	Sudah bekerjasama dalam kegiatan kelompok secara terus menerus dan konsisten
3	toleran terhadap proses pemecahan masalah	sama sekali tidak bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	sudah toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif tetapi masih belum konsisten.	Sudah toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif secara terus menerus dan konsisten.
	Skor Maksimum			9

RUBRIK PENILAIAN

No. Soal	Aspek yang Dinilai	Skor
1.	Definisi senam lantai.	

2.	Adapun langkah-langkah yang seharusnya dilakukan untuk menemukan masalah dalam teknik dasar senam lantaisebagai berikut : 1. Membuat peserta didik aktif bergerak dalam melakukan aktivitas senam lantai. 2. Membuat gerakan senam lantai roll depan dengan baik. 3. Menganalisis dalam permasalahan gerakan dalam aktivitas senam lantai	
3.	Menganalisis tahapan gerakan senam lantai	
Skor maksimum		

Disahkan Oleh Kepala Sekolah,

Tasikmalaya , Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Drs.Aceng Mubarok, M.Pd
NIP.

Fahmi Muhammad, S.Pd
NIP.

