

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMK 17 SEYEGAN  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : X/ Gasal  
**Materi Pokok** : Senam Lantai (Guling Depan)  
**Alokasi Waktu** : 2 x 30 menit

**A. Kompetensi inti**

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.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>		<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>	
3.6	Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.4.1	Menganalisis gerakan guling depan awalan jongkok.
		3.4.2	Menganalisis gerakan guling depan awalan berdiri.
4.6	Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.4.1	Mempraktikkan gerakan guling depan awalan jongkok.
		4.4.2	Mempraktikkan gerakan guling depan awalan berdiri.

**C. Tujuan Pembelajaran**

Melalui Pembelajaran menggunakan Model *Problem Based Learning* dengan pendekatan saintifik, siswa dapat:

1. Menganalisis gerakan guling depan awalan jongkok dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir
2. Menganalisis gerakan guling depan awalan berdiri dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir
3. Mampu mempraktikkan gerakan guling depan awalan jongkok dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir
4. Mampu mempraktikkan gerakan guling depan awalan berdiri dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir
5. Dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama melalui pembelajaran PJOK sehingga peserta didik dapat mengembangkan sikap kerja sama, tanggungjawab

**D. Materi Pembelajaran**

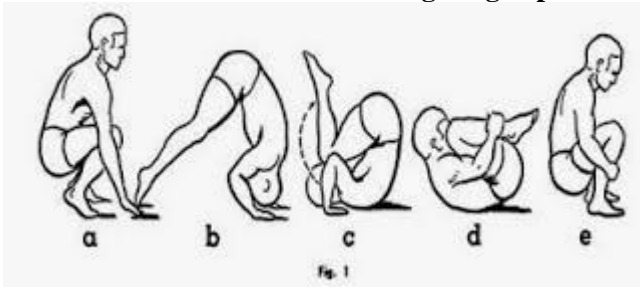
1. **Materi Pembelajaran Reguler**

**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

- 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**

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

**2. Materi pembelajaran remedial**

- Pembelajaran variasi gerakan guling depan

**3. Materi pembelajaran pengayaan**

- Menganalisis variasi gerakan guling depan (**materi disajikan secara lengkap di lampiran 1**)

**E. Metode Pembelajaran**

- Pendekatan : Scientific Learning
- Model Pembelajaran : *Problem Based Learning* dan STEM
- Metode : Penugasan

**F. Media/alat,Bahan, dan Sumber Belajar**

**1. Media:**

- Video pembelajaran tentang gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri  
<https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyElzcgI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kik2AquMhVw>
- WA Grup
- Google Class Meeting

**2. alat:**

- Matras

**3. Sumber Belajar**

- Buku Mata Pelajaran PJOK SMK Kelas X Kurikulum 2013 Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Modul/bahan ajar,
- internet,
- Sumber lain yang relevan

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Pertemuan Ke-1 ( 2 x 30 menit )		Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>		<b>10 menit</b>
<b>Guru :</b>		
<b>Orientasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>Mengabsen kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui WA grup kelas.</li> <li>Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ul>	
<b>Apersepsi</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung.</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Menyampaikan garis besar cakupan materi.</li> <li>• Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan.</li> </ul>		
<b>Kegiatan Inti</b>		<b>40 menit</b>
<b>Sintak Model Pembelajaran (Discoveri Learning)</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik pembelajaran gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengamati Peserta didik dan guru bersama-sama mengamati video tentang gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri dengan Link yang sudah di share di WA grup kelas.</li> </ul>	
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan. Peserta didik diminta menganalisis hasil pengamatannya dan mencatat fakta-fakta yang ditemukan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada video;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pendidik memfasilitasi peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami berdasarkan hasil pengamatan dari video.</li> </ul>	
Data collection (pengumpulan data)	<p>Peserta didik mengumpulkan berbagai informasi yang dapat mendukung jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, baik dari buku paket maupun sumber lain seperti internet dll.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mempraktikan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik diminta untuk mempraktikan gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri sesuai dengan informasi yang didapat dari internet maupun sumber yang lain.</li> <li>- Peserta didik merekam dari kegiatan praktik tersebut yang nantinya hasil rekaman di kirim di WA grup.</li> </ul> </li> </ul>	
Data processing (pengolahan Data)	Pendidik mendorong agar peserta didik secara aktif terlibat dalam menganalisis gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri	
Verification (pembuktian)	Peserta didik memaparkan hasil analisis tentang gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri yang benar sesuai fakta dalam rangka pembuktian.	
Generalizatio (menarik kesimpulan)	<p>Peserta didik menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Menyampaikan hasil analisis berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, kemampuan berpikir sistematis.</li> <li>❖ Mempresentasikan hasil analisis secara individual tentang : gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri</li> </ul>	
<b>Kegiatan Penutup</b>		
<p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.</li> </ul> <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revid indikator yang hendak dicapai.</li> <li>• Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya</li> </ul>		

- Memberi salam.

## H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 1. Teknik Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

#### a. Afektif

Percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman

$$N = \frac{\text{€ skor yang diperoleh}}{\text{€ skor maksimal}} \times 20$$

#### b. Kognitif

Menjawab 2 butir soal mengenai materi guling depan:

1. ada berapa awalan dalam melakukan guling depan? Sebutkan!
2. tubuh bagian mana yang menyentuh matras terlebih dahulu saat badan berputar dalam melakukan gerakan guling depan?

$$N = \frac{\text{€ skor yang diperoleh}}{\text{€ skor maksimal}} \times 30$$

#### c. Psikomotorik

Nilai	Skor	Keterangan Nilai
A	5	Teknik gerakan sangat baik
B	4	Teknik gerakan baik
C	3	Teknik gerakan cukup baik
D	2	Teknik gerakan kurang baik
E.	1	Teknik gerakan sangat kurang

$$N = \frac{\text{€ skor yang diperoleh}}{\text{€ skor maksimal}} \times 50$$

$$\text{NILAI AKHIR} = N \text{ afektif} + N \text{ kognitif} + N \text{ Psikomotorik}$$

### 1. Rubrik Penilaian

#### a. Afektif

Perilaku yang diharapkan	Cek (√)
1. Percaya diri	
2. Mandiri	
3. Tanggung jawab	
4. Jujur	
Skor	
Skor maksimal : 4	

#### b. Kognitif

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
1. ada berapa awalan dalam melakukan guling depan? Sebutkan!			
2. tubuh bagian mana yang menyentuh matras terlebih dahulu saat badan berputar dalam melakukan gerakan guling depan?			

Skor	
Skor maksimal : 6	

c. Psikomotorik

No.	Nama Siswa	Keterangan Nilai Teknik (Skor)				
		A (5)	B (4)	C (3)	D (2)	E (1)
Jumlah						
Skor maksimal : 5						

**Kunci jawaban :**

**1. ada berapa awalan dalam melakukan guling depan? Sebutkan!**

**Jawaban :** ada dua awalan, yaitu awalan jongkok dan awalan berdiri

**2. tubuh bagian mana yang menyentuh matras terlebih dahulu dan urutan perkenaannya saat badan berputar dalam melakukan gerakan guling depan?**

**Jawaban :** tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu dan perkenaannya saat badan berputar dalam melakukan guling depan yaitu tengkuk (belakang leher), pundak, punggung, pinggang, pinggul, dan telapak kaki

**Kualitas Jawaban:**

Kualitas Jawaban	Keterangan
1	Manakala jawaban singkat dan benar
2	Manakala jawaban benar tapi tidak sistematis
3	Manakala jawaban benar tapi kurang lengkap

**2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

**a. Remedial**

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut:
  - *Pembelajaran variasi gerakan guling depan*

**b. Pengayaan**

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.

- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya sebagai berikut:
- *Menganalisis variasi gerakan guling depan*

Seyegan, 19 September 2020

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Dra. Eny Pujiyasri, M.M

Herlina Murdiyanti, S.Pd. Jas

NIP. 19640306 198903 2 005