

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 17 Garut
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Materi : Senam Lantai (Handstand dan Meroda)
Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif melalui keteladanan, pemberian nasehat, penguatan, pembiasaan, dan pengkondisian secara berkesinambungan serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
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
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 metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Sikap Religius Sikap Sosial : 2.1 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran Penjasorkes. 1.1.2 Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan. 2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. 2.2.2 Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. 2.2.3 Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. 2.2.4 Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.

<p>2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.3 Kerjasama selama melakukan aktivitas</p>	<p>2.2.1 Hadir tepat waktu.</p> <p>2.2.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>2.2.3 Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>2.4.4 Mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik</p> <p>2.3.1 Saling membantu dan mendukung dalam melakukan aktivitas senam lantai</p>
<p>3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai</p>	<p>3.6.1 Menganalisis gerakan handstand</p> <p>3.6.2 Menganalisis gerakan meroda</p> <p>3.6.3 Merancang rangkaian gerakan senam lantai handstand dan meroda</p> <p>4.6.1 Mempraktikkan gerakan handstand</p> <p>4.6.2 Mempraktikkan gerakan meroda</p> <p>4.6.3 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai handstand dan meroda</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Aspek Sikap

1. Siswa dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam merancang dan melakukan keterampilan senam lantai
2. Siswa dapat menunjukan sikap disiplin selama pembelajaran aktivitas senam lantai
3. Siswa dapat menunjukan kerjasama selama pembelajaran aktivitas senam lantai

Aspek Pengetahuan

1. Siswa dapat menganalisis gerakan handstand
2. Siswa dapat menganalisis gerakan meroda
3. Siswa dapat merancang rangkaian gerak senam lantai handstand dan meroda

Aspek Keterampilan

1. Siswa dapat mempraktikkan handstand dan meroda
2. Siswa dapat mempraktikkan hasil rangkaian gerak senam lantai handstand dan meroda

D. Materi Pembelajaran

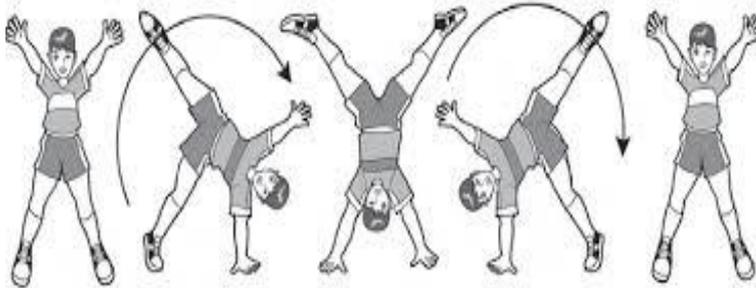
1. Handstand

Berdiri dengan tangan (Handstand) adalah sikap berdiri tegak yang bertumpu pada tangan. Gerakan ini adalah salah satu gerakan senam lantai tanpa alat. Cobalah kalian lakukan analisis gerakan handstand berikut ini:

1. Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan diletakkan di atas matras, posisi telapak tangan dan jari-jari terbuka. Kedua tangan lurus menahan sisi kanan dan kiri untuk menompang berat badan dan kedua lutut menempel pada matras dan ujung kaki menghadap ke bawah.
2. Perlahan-lahan angkat kedua kaki ke atas dan luruskan, pandangan ke bawah.
3. Pertahankan keadaan ini beberapa saat, kemudian lakukan berulang-ulang.

Bantuan diberikan bagi siswa yang belum mampu melakukan gerakan handstand dengan benar. Cara memberikan bantuan handstand yaitu dengan cara menopang/menahan panggul, belakang paha, kedua pergelangan kaki, dan bahu siswa. Bantuan dengan menopang pada bahu dilakukan untuk pelaku yang bahu, lengan, dan tangannya belum cukup kuat. Sedangkan bagi siswa yang belum dapat atau sukar melempar/mengayun satu kaki ke atas dapat dilakukan pada tembok dengan dibantu mengangkat satu kaki.

2. Meroda



Meroda merupakan gerakan tubuh ke samping, baik ke arah kanan maupun ke kiri dengan menggunakan tumpuan kedua tangan dan kedua kaki secara bergantian, dengan merentangkan kedua tangan dan kedua kaki. Pada saat melakukan gerakan meroda, tubuh kita berputar seperti roda yang digelindingkan, dengan kedua tangan dan kedua kaki berperan sebagai ruji-rujinya

Cara Melakukan Gerakan Meroda

1. Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan, kedua tangan di buka membentuk huruf "V" dan kedua kaki di buka selebar bahu. Leher rileks dan pandangan ke arah depan.
2. Gerakan badan ke samping kiri , letakan telapak tangan kiri ke samping kiri, dilanjutkan dengan mengangkat atau melempar kaki kanan ke atas dengan arah ke samping kiri disusul oleh kaki kiri,
3. Gerakan selanjutnya meletakkan tangan kanan di samping tangan kiri dengan jarak dua kali lebar bahu. sehingga posisi badan terbalik berdiri menggunakan kedua tangan.
4. Gerakan lanjutan turunkan kaki kanan disusul kaki kiri sehingga kembali ke posisi semula.

Pola Pembelajaran 1 Handstand

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok

2. Setiap kelompok terdiri dari dua orang
3. Posisi siswa saling berhadapan
4. Siswa melakukan gerakan 1 yaitu tumpuan menggunakan dua tangan (gerakan seperti kodok)
5. Siswa melakukan handstand tapi tidak langsung membentuk handstand sempurna (berdiri dengan ke dua tangan dan diikuti dengan kaki secara bergantian)
6. Siswa melakukan handstand dengan bantuan temannya (yang satu melakukan dan yang satu memegang kaki yang di akhiri dengan roll)
7. Siswa melakukan handstand sendiri dengan merapat ke tembok
8. Siswa mencoba melakukan handstand tanpa alat apa pun

Pola pembelajaran 2 Meroda

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
2. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang
3. Siswa melakukan lompat-lompat di tempat dengan posisi tangan dan kaki membuka lebar
4. Satu dari tiga anggota kelompok mencoba melakukan meroda dengan bantuan dua teman di kelompoknya (seterusnya bergantian)
 - a. Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan, kedua tangan di buka membentuk huruf "V" dan kedua kaki di buka selebar bahu. Leher rileks dan pandangan ke arah depan.
 - b. Gerakan badan ke samping kiri , letakan telapak tangan kiri ke samping kiri, dilanjutkan dengan mengangkat atau melempar kaki kanan ke atas dengan arah ke samping kiri disusul oleh kaki kiri,
 - c. Gerakan selanjutnya meletakkan tangan kanan di samping tangan kiri dengan jarak dua kali lebar bahu. sehingga posisi badan terbalik berdiri menggunakan kedua tangan.
 - d. Gerakan lanjutan turunkan kaki kanan disusul kaki kiri sehingga kembali ke posisi semula.

Pola pembelajaran 3

1. Siswa secara berkelompok merancang gerakan rangkaian senam lantai (handstand dan meroda)
2. Gerakan rangkaian senam lantai yang dipakai bisa ditambahkan seperti menambahkan gerakan roll depan, roll belakang, kayang dan gerakan lain yang sudah dipelajari di kelas X dan XI

E. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran : Discovery Learning
Pendekatan : *Scientifik*

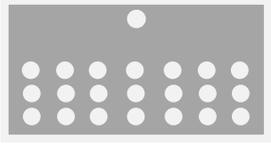
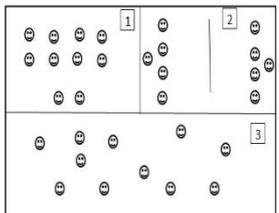
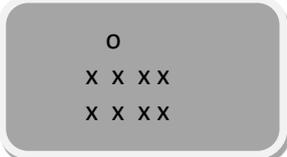
F. Bahan dan Alat Pembelajaran

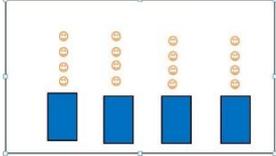
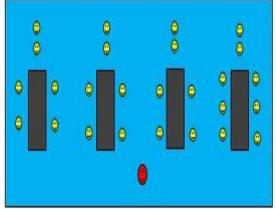
1. Buku referensi;

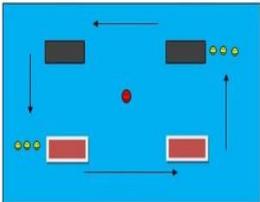
Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Kurikulum 2013

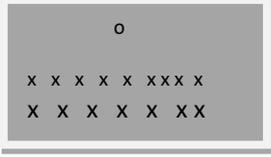
2. Peluit
3. Matras
4. Lapangan /kelas
5. Hall (lapangan indoor).

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI		
	Kegiatan guru	Kegiatan siswa	formasi
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru mengumpulkan siswa membariskan dan melakukan absensi. ➤ Guru memberikan motivasi, menjelaskan tujuan dan tahapan pembelajaran ➤ Guru mengintruksikan siswa untuk melakukan pemanasan dengan bentuk permainan pegang lutut lawan (berpasangan, dua kelompok, semua siswa) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berbaris, berdoa, dan presensi ➤ Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan dan langkah pembelajaran. ➤ Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan pegang lutut lawan ➤ Berpasangan Siswa berpasangan dan saling lomba untuk memegang lutut temannya, kalau sudah memegang 10 siswa tersebut menang ➤ Dua kelompok Siswa dibagi menjadi dua kelompok, kelompok tersebut saling lomba memegang lutut, kelompok yang sudah memegang 20 kelompok tersebut yang menang ➤ Semua siswa Semua siswa saling lomba memegang lutut 	  <p><small>Keterangan:</small> 1 = Berpasangan 2 = Kelompok 3 = Semua siswa</p>
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menjelaskan konsep pola rangkaian keterampilan senam lantai ➤ Guru memberikan kesempatan kepada Peserta didik untuk bertanya tentang konsep pola rangkaian keterampilan senam lantai ➤ Guru 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang konsep pola rangkaian keterampilan senam lantai (Mengamati) ➤ Siswa bertanya tentang konsep pola rangkaian keterampilan senam lantai (Bertanya) ➤ Siswa melakukan keterampilan 	

	<p>menginstruksikan setiap siswa (individu) untuk melakukan kembali keterampilan senam lantai yang sudah dipelajari di kelas X dan XI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok (setiap kelompok terdiri dari 2 orang) dan memberikan pola pembelajaran 1 (Handstand) ➤ Guru memberikan masukan terhadap pola pembelajaran 1 ➤ Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh pola pembelajaran 2 (meroda) ➤ Guru menumpulkan siswa dan memberikan pemahaman kembali tentang konsep rangkaian keterampilan senam lantai ➤ Guru menginstruksikan setiap siswa untuk merancang 3 pola gerakan sanam dan dirangkai menjadi satu gerakan ➤ Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok atau desesuaikan dengan jumlah matras yang tersedia, lalu guru 	<p>senam lantai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir, setiap satu gerakan siswa diberi kesempatan melakukan 3 kali pengulangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa melakukan pola pembelajaran 1 (Handstand) ➤ Siswa melakukan pola pembelajaran 2 ➤ Siswa berkumpul dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru tentang konsep pola rangkaian keterampilan senam lantai ➤ Siswa merancang 3 pola gerakan dan dirangkai menjadi satu kesatuan gerakan ➤ Siswa dibagi menjadi 4 kelompok sesuai dengan matras, siswa mempraktikkan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai secara bergantian (Mencoba) 	 
--	---	--	---

	<p>menginstruksikan siswa untuk mempraktikan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai secara bergantian selama 10 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menintruksikan siswa yang tidak melakukan untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang telah dirancang oleh setiap siswa yang melakukan. ➤ Guru mengumpulkan semua siswa memberikan masukan dan mengevaluasi hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam yang telah di buat siswa ➤ Guru menginstruksikan lagi kepada siswa untuk mempraktikan lagi hasil rancangannya ➤ Guru melakukan pengamatan terhadap peningkatan kualitas siswa pada proses pembelajaran yang dilakukan siswa. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa yang tidak melakukan mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan temannya ➤ Siswa berkumpul dan mendengarkan masukan dari guru ➤ Siswa mempraktikan lagi hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai 	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menginstruksikan siswa untuk mempraktikan hasil rancangan pola rangkaian senam 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa mempraktikan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam handstand dan meroda secara bergantian dengan formasi berputar 	

	<p>lantai secara bergantian dengan formasi berputar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa berkumpul mendekati guru dan menyimak apa yang disampaikan oleh guru ➤ Siswa memberikan pertanyaan Dan menjawab apa yang ditanyakan oleh guru 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru melakukan evaluasi (tanya jawab) dan guru menyimpulkan ➤ Berbaris dan berdoa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan guru dan mempresentasikan hasil belajar yang diperoleh (mengkomunikasikan) ➤ Siswa berbaris dan berdoa 	

I. PENILAIAN

Teknik penilaian:

1. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- Melakukan gerakan Handstand

No	Nama	Bagaimana analisis gerakan handstand?																				Σ Nilai		
		Sikap kepala					Sikap tangan					Sikap badan					Sikap kaki							
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1			

- Melakukan gerakan Meroda

No	Nama	Bagaimana analisis gerakan meroda?																				Σ Nilai			
		Sikap kepala					Sikap tangan					Sikap badan					Sikap kaki								
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

2. Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, disiplin dan menghargai teman. Disiplin diamati dalam permainan, kerjasama diamati dalam permainan pemanasan, sportif dalam permainan pemanasan

No.	Nama	Sikap																								
		Disiplin					Kerjasama					Tanggung jawab														
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1										
	Jumlah skor maksimal = 15	Nilai = $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$																								

3. Tes pengetahuan

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak yang sudah dipelajari, membuat resume kaitan dengan materi yang sudah dipelajari di dalam buku catatan

Tugas Analisis pengetahuan

Materi :
Kelas :
Nama Siswa :

No	Soal	Jawaban	Pengamatan
1	Apa yang dimaksud dengan meroda		
2	Apa yang dimaksud dengan handstand		
3	Apa yang anda ketahui tentang tumpuan		

Skor 3 : mampu menjelaskan dengan lengkap

Skor 2 : tidak mampu menguraikan konsep gerak kaitan dengan materi yang sudah dipelajari dengan lengkap

Skor 1 : hanya mampu menguraikan salah satu unsur saja

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

Indikator

A. Melakukan handstand:

Skor 5 =

- 1) Tangan Lurus.
- 2) Posisi badan lurus
- 3) Kaki lurus dan pergelangan kaki lurus ke atas
- 4) Keseimbangan tubuh
- 5) Lamanya melakukan posisi handstand

Skor 3 = Jika hanya 3 indikator yang nampak.

Skor 2 = Jika hanya 2 indikator yang nampak.

Skor 1 = Jika hanya 1 indikator yang nampak.

B. Melakukan meroda

Skor 5 =

- 1) Melakukan gerakan meroda sesuai instruksi guru
- 2) Posisi tangan sebagai tumbuan
- 3) Kaki dibuka lebar
- 4) Keseimbangan saat pelaksanaan
- 5) Sikap akhir

Skor 3 = Jika hanya 3 indikator yang nampak.

Skor 2 = Jika hanya 2 indikator yang nampak.

Skor 1 = Jika hanya 1 indikator yang nampak.

$$\text{Nilai Akhir} = \text{N.1} + \text{N.2} + \text{N.3} = 100$$

Nilai	Kriteria
90-100	Sangat Baik
80-89	Baik
70-79	Cukup
< 70	Kurang

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala Sekolah SMA
Negeri 17 Garut

(.....)

Garut, 2021
Guru Mata Pelajaran

Ibnu Haris, S.Pd