

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Probolinggo
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 3
 Materi pokok : Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Senam Ketangkasan
 Alokasi Waktu : 3 X 30 menit (3 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural 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

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.5.1 Menelaah macam-macam aktivitas senam lantai 3.5.2 Menganalisis teknik dasar lompat jongkok dan lompat kangkang 3.5.3 Melatih tahapan teknik dasar lompat jongkok dan lompat kangkang 3.5.4 Mendiagnosis kesalahan dalam melakukan aktivitas lompat jongkok dan lompat kangkang
4.5 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.5.1 Mendemonstrasikan teknik lompat jongkok dan lompat kangkang

KARAKTER	LITERASI	KOLABORASI	KOMUNIKASI
<ul style="list-style-type: none"> • Tanggung jawab • Rasa ingin tahu • Disiplin • Kerja keras • Pantang menyerah 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengamati bahan tayangan ➤ Mencatat hal penting, merangkum 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Diskusi ❖ Permainan beregu 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Diskusi ✚ Kerja Kelompok ✚ Tanya jawab

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik, peserta didik dapat:

1. Menelaah macam-macam aktivitas senam lantai
2. Menganalisis teknik dasar lompat jongkok dan lompat kangkang

3. Melatih tahapan teknik dasar lompat jongkok dan lompat kangkang
4. Mendiagnosis kesalahan dalam melakukan aktivitas lompat jongkok dan lompat kangkang
5. Mendemonstrasikan teknik lompat jongkok dan lompat kangkang

D. Materi Pembelajaran

1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Senam Lantai Lompat Jongkok
2. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Senam Lantai Lompat Kangkang

E. Metode Pembelajaran

1. Model Penemuan (discovery learning)
2. Metode pendekatan saintifik dengan penerapan ICT TPACK
3. Diskusi kelompok
4. Penugasan
5. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)

F. Sumber Belajar

1. Tim Penjasorkes, Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud tahun 2018
2. Link video pembelajaran lompat jongkok dan lompat kangkang
<https://www.youtube.com/watch?v=d5DbzMTdQ9E>

Media Alat dan Bahan Pembelajaran

1. Media

Video senam lantai dan buku panduan, whatsapp, dan google classroom

2. Alat dan Bahan

- a) Kardus bekas : 4 buah
- b) Peti lompat : 3 buah
- c) Matras senam jika ada : 1 buah
- d) Laptop : 1 buah

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

A. Pertemuan pertama

Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • berdoa, presensi, dan apersepsi lewat whatss app dan GC • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	10 menit
Kegiatan Inti <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan video tentang macam-macam aktivitas senam lantai dan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang yang sudah dishare linknya lewat GC <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat lewat GC 	70 menit

<p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat dari buku atau internet maupun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat atau menyusun analisis gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang 	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran • Berdoa dan salam 	10 menit

B. Pertemuan kedua

Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • berdoa, presensi, dan apersepsi lewat whatss app dan GC • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	10 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan video tentang gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang yang sudah dishare linknya lewat GC <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat lewat GC <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat dari buku atau internet maupun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melatih tahapan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang berdasarkan analisis yang telah dibuat 	70 menit

Penutup <ul style="list-style-type: none"> •Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik •Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran •Berdoa dan salam 	10 menit
--	-----------------

C. Pertemuan ketiga

Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • berdoa, presensi, dana persepsi lewat whatss app dan GC • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	10 menit
Kegiatan Inti Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan video tentang gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang yang sudah dishare linknya lewat GC Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat lewat GC Mengeksplorasi <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat dari buku atau internet maupun media yang lainnya • Membuat kesimpulan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. Mengomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan teknik lompat jongkok dan lompat kangkang dengan dibuat video dengan durasi tidak lebih dari 2 menit dan dikirim lewat google classroom sesuai kelas masing-masing 	70 menit
Penutup <ul style="list-style-type: none"> •Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik •Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran •Berdoa dan salam 	10 menit

G. Penilaian, Pembelajaran Remedial, dan Pengayaan

- a. Teknik Penilaian:
 1. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
 2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
 3. Penilaian Keterampilan : Praktik
- b. Bentuk Penilaian :

1. Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik
 2. Tes tertulis : pilihan ganda
 3. Unjuk kerja : lembar penilaian praktik
- c. Instrumen Penilaian (terlampir)
- d. Remedial
- Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa
- e. Pengayaan
- Peserta didik yang telah mencapai nilai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
 - ✚ Peserta didik yang mencapai nilai 10-20 % lebih tinggi dari KKM diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
 - ✚ Siswa yang mencapai nilai 21% atau lebih dari KKM diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Probolinggo

Probolinggo, 13 Juli 2020
Guru Pengajar

Drs. Muhamad Zaini, M.Pd
NIP.196611191995121001

Agus Harianto, S.Pd
NIP.19880815 201504 1 003