

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMK MAARIF GARUT
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X/satu
Materi Pokok	: Senam lantai
Waktu	: 3 x 2 JP

Kompetensi Inti

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 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 keilmu

Kompetensi Dasar

- 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

Indikator

- Menganalisis rangkaian gerak guling depan
- Menganalisis rangkaian gerak guling belakang awalan jongkok dan berdiri
- Menganalisis rangkaian gerak loncat kangkang
- Memperaktekan tahapan rangkaian gerak guling depan
- Memperaktekan tahapan rangkaian gerak guling belakang awalan jongkok dan berdiri
- Memperaktekan tahapan rangkaian gerak loncat kangkang

Tujuan Pembelajaran

- Melalui pengamatan video pembelajaran siswa dapat mengetahui teknik dasar guling depan, guling belakang awalan jongkok dan berdiri serta loncat kangkang
- Melalui pengamatan video tutorial siswa dapat menganalisis tahapan rangkaian gerak guling depan, guling belakang awalan jongkok dan berdiri serta loncat kangkang secara mandiri
- Melalui pengamatan video tutorial siswa dapat mempraktekan tahapan rangkaian gerak guling depan, guling belakang awalan jongkok dan berdiri serta loncat kangkang dengan percaya diri dan tanggung jawab
- Melalui proses diskusi siswa mampu menjelaskan tahapan rangkaian gerak guling depan, guling belakang awalan jongkok dan berdiri serta loncat kangkang dan menganalisis kendala dalam mempraktikkan tahapan rangkaian gerak guling depan, guling belakang awalan jongkok dan berdiri serta loncat kangkang secara mandiri

Materi Pembelajaran

Senam lantai

- **Fakta**

1. Melihat demonstrasi / tutorial teknik senam lantai melalui media elektronik

- **Konsep**

1. Teknik guling depan
2. Teknik guling belakang awalan jongkok dan berdiri
3. Teknik loncat kangkang

- **Prinsip**

1. Melakukan teknik guling depan secara mandiri
2. Melakukan teknik guling belakang awalan jongkok dan berdiri secara mandiri
3. Melakukan teknik loncat kangkang bersama teman

Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode :

- Demonstrasi dan Eksperimen
- Latihan teknik mandiri dan berpasangan/berkelompok
- Penugasan
- Diskusi

Alat/Media/Bahan

- Media : <https://www.youtube.com/watch?v=zBmdxye6qzE>
- Alat : kasur, laptop, proyektor, HP
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes kelas X, Video pembelajaran teknik senam lantai keterampilan guling depan guling belakang dan lompat kangkang.

<https://www.youtube.com/watch?v=YYB-vqZtSW8> video tutorial guling depan

<https://www.youtube.com/watch?v=fNtcW8KSFhM> video tutorial guling belakang

<https://www.youtube.com/watch?v=14qjrYnloLI> video tutorial lompat kangkang

Pertemuan ke-1

Rincian Kegiatan	Waktu	Keterangan
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyiapkan peserta didik• Berdoa untuk keselamatan dan kelancaran dalam belajar• Mengecek kehadiran peserta didik• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.• Memotivasi siswa dengan menerangkan manfaat dari materi yang akan dipelajari• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari. Siswa mengamati materi ajar <p>https://www.youtube.com/watch?v=zBmdxye6qzE</p>	15 menit	Lewat video conferen ce

Kegiatan Inti Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Siswa mengamati materi guling depan melalui video ini https://www.youtube.com/watch?v=YYB-vqZtSW8 Secara mandiri peserta didik mengidentifikasi gerakan teknik guling depan (di tuangkan dalam lembar observasi) : 			Belajar mandiri
Hal yang diamati	Guling depan		
Sikap awal			
pelaksanaan			
Sikap akhir			
Menanya <ul style="list-style-type: none"> Setelah mengamati materi pada video siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik guling depan yang belum dipahami dalam forum diskusi Melalui google shet <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i> 		60	menit

Rincian Kegiatan	Waktu	
<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing siswa membuat video teknik guling depan dan share link pada rekan sekelasnya. • Siswa secara mandiri menganalisis dan memberikan pemecahan masalah dari tahapan rangkaian teknik dasar guling depan temannya (melalui share link) <p><i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik gulung depan.</i></p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara mandiri siswa mempresentasikan hasil analisa teknik dasar guling depan melalui voice note. • Setelah di analisa siswa mempraktekan teknik guling depan dengan baik dan benar <p><i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i></p>		
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksi dengan mengajukan pertanyaan Apa yang kalian pelajari hari ini? Bagaimana cara melakukan guling depan dengan baik dan benar? Apa saja yang menjadi kesulitan dalam melakukan teknik guling depan? Bagaimana perasaan saat belum melakukan dan sesudah melakukan peraktek teknik guling depan ? • Guru dan peserta didik mebuat kesimpulan tentang teknik dasar guling depan. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang teknik dasar guling belakang awalan jongkok dan berdiri. 	15 menit	Melalui video conferen ce

Pertemuan ke-2

Rincian Kegiatan	Waktu	Keterangan
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyiapkan peserta didik• Berdoa untuk keselamatan dan kelancaran dalam belajar• Mengecek kehadiran peserta didik• Mengingat kembali pelajaran sebelumnya dan mengaitkan pada pelajaran hari ini• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.• Memotivasi siswa dengan menerangkan manfaat dari materi yang akan dipelajari	15 menit	Lewat video conferen ce

<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara mandiri siswa mempresentasikan hasil analisa teknik dasar lompat kangkang melalui voice note. • Setelah di analisa siswa mempraktekan teknik lompat kangkang erpasangan dengan baik dan benar <p><i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i></p>		
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksi dengan mengajukan pertanyaan Apa yang kalian pelajari hari ini? Bagaimana cara melakukan lompat kangkang dengan baik dan benar? Apa saja yang menjadi kesulitan dalam melakukan tekniklompat kangkang? Bagaimana perasaan saat belum melakukan dan sesudah melakukan peraktek teknik lompat kangkang ? • Guru dan peserta didik mebuat kesimpulan tentang teknik dasar lompat kangkang. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya . 	<p>15 menit</p>	<p>Melalui video conferen ce</p>

Pertemuan ke-3

Rincian Kegiatan	Waktu	Keterangan
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyiapkan peserta didik• Berdoa untuk keselamatan dan kelancaran dalam belajar• Mengecek kehadiran peserta didik• Mengingat kembali pelajaran sebelumnya dan mengaitkan pada pelajaran hari ini• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.• Memotivasi siswa dengan menerangkan manfaat dari materi yang akan dipelajari	15 menit	Lewat video conferen ce

<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara mandiri siswa mempresentasikan hasil analisa teknik dasar guling belakang melalui voice note. • Setelah di analisa siswa mempraktekan teknik guling belakang dengan baik dan benar <p><i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i></p>		
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksi dengan mengajukan pertanyaan Apa yang kalian pelajari hari ini? Bagaimana cara melakukan guling belakang dengan baik dan benar? Apa saja yang menjadi kesulitan dalam melakukan teknik guling belakang ? Bagaimana perasaan saat belum melakukan dan sesudah melakukan peraktek teknik guling belakang ? • Guru dan peserta didik mebuat kesimpulan tentang teknik dasar guling belakang. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang teknik dasar lompat kang kang. 	<p>15 menit</p>	<p>Melalui video conferen ce</p>

Penilaian

a. Teknik Penilaian

Penilaian Sikap : Penilaian tidak langsung (Indirect) untuk penguatan Karakter (melalui observasi).

Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis

Penilaian Keterampilan : Demonstrasi / Praktikum

b. Instrumen Penilaian

- Instrumen Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Sikap			Nilai
		Tanggung Jawab	Mandiri	Percaya Diri	
1					
2					
3					
4					

Rubrik Penilaian :

Tanggung Jawab

1. Melakukan tugas dengan serius
2. Mengerjakan tugas yang diberikan guru sesuai dengan instruksi
3. Menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu
4. Mengakui jika melakukan kesalahan

Mandiri

1. Mampu melakukan tugas tanpa bergantung orang lain
2. Mengerjakan tugas dengan berfikir kreatif dan inovatif
3. Menyelesaikan tugas dengan pemikiran/pendapat sendiri
4. Memiliki inisiatif

Percaya Diri

1. Mampu berkomunikasi dengan baik dalam pembelajaran
2. Memiliki kecakapan menyesuaikan diri yang baik dengan lingkungan
3. Aktif ketika memberikan contoh/demonstrasi pembelajaran

4. Berani memberikan pendapat atau pun bertanya pada guru

Kriteria Penskoran :

4 : Jika semua deskriptor terpenuhi

3 : Jika hanya 3 deskriptor terpenuhi

2 : Jika hanya 2 deskriptor terpenuhi

1 : Jika hanya 1 deskriptor terpenuhi

Pedoman Penilaian :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{3 (\text{Jumlah sikap yang dinilai})}$$

Kriteria Penilaian :

4 : Sangat Baik

3 : Baik

2 : Cukup Baik

1 : Kurang Baik

- Instrumen Penilaian Pengetahuan

Kisi – kisi soal pengetahuan

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang	1. Peserta didik dapat memahami teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang 2. Peserta didik dapat menganalisis teknik dasar senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang 3. Peserta didik dapat memperaktekan teknik dasar senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang	Tes tulis (Essay)

Indikator Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Materi	Ranah Kognitif			Indikator
		C3	C4	C5	
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang	√			1. Peserta didik dapat memahami teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang
			√		2. Peserta didik dapat menganalisis teknik dasar senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang
		√			3. Peserta didik dapat memperaktekan teknik dasar senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang

Instrumen Soal Pengetahuan :

1. Jelaskan teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang!
2. Analisis teknik keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat melalui video beberaa siswa !

- Instrumen Penilaian Keterampilan

Kisi – kisi soal keterampilan

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal
4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang	Teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang	Tes Praktik

Indikator Keterampilan

Kompetensi Dasar	Materi	Ranah Keterampilan			Indikator Soal
		P1	P2	P3	
4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang		v		Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar Teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang.

Kriteria penilaian keterampilan KD. 4.3.

Sekolah : SMK

Kelas / Semester : X / 1

Materi : Teknik dasar keterampilan Teknik dasar keterampilan senam lantai guling depan, guling belakang lompat kangkang

No	Nama	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
4						
5						

Penskoran :

Skor 4 : Jika selama melakukan rangkaian gerak sesuai dengan teknik gerak

Skor 3 : Jika selama melakukan rangkaian gerak sebagian besar sesuai dengan teknik gerak

Skor 2 : Jika selama melakukan rangkaian gerak sebagian kecil sesuai dengan teknik gerak

Skor 1 : Jika selama melakukan rangkaian gerak tidak sesuai dengan teknik gerak

Pengolahan skor proses keterampilan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Garut , september 2020
Guru PJOK

Acep Sundjana djakariaSE.,MM

Hadiman isnaeni, S.Pd

