

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Negeri 2 Merauke
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/satu
Materi Pokok	: Senam Lantai (Roll Depan)
Alokasi Waktu	: 1 pertemuan (3 JPx 45 menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan 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, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena 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

Pertemuan ke 1.

KD : 3.6. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

3.6.1. Menganalisis beberapa rangkaian gerak senam lantai Roll Depan

3.6.2 Melakukan gerakan rangkaian senam lantai roll depan.

C. Tujuan Pembelajaran

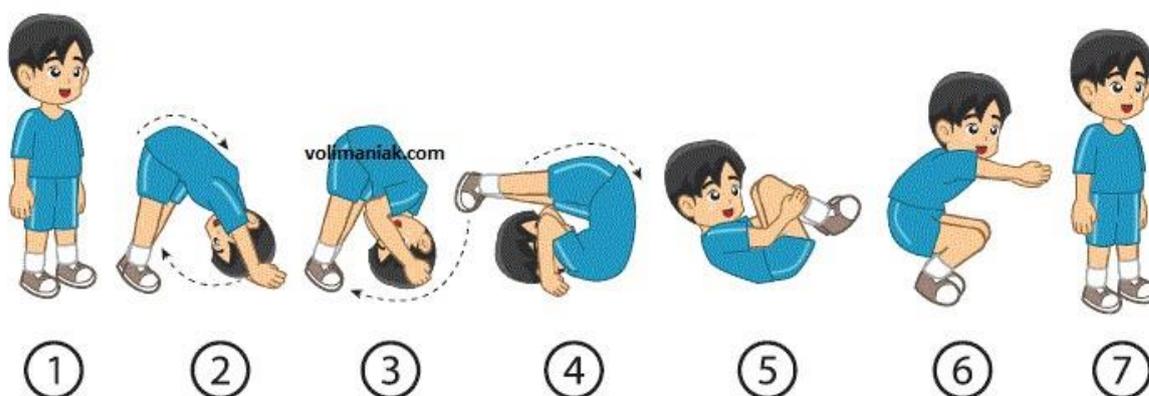
Tujuan pembelajaran KI 3 & KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- Menganalisis beberapa rangkaian gerak senam lantai Roll Depan.
- Melakukan gerakan rangkaian senam lantai roll depan dengan baik dan benar.

D. Materi Pembelajaran

Rangkaian gerak senam roll depan



1. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
2. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
3. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
4. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
5. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
6. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
7. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

Gambar : rangkaian gerakan senam roll depan.

2. Alat dan bahan

- a. Matras
- b. Peluit
- c. Ruang yang nyaman

3. Sumber Pembelajaran

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X dari Drajat Wiradihardja.(Hal 133-140).
- b. <https://www.pjok-in.my.id/2020/11/materi-senam-lantai-kelas-x-semester-2.html>

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- 1) Menyampaikan salam, pesan-pesan tetap menjaga kesehatan disaat pandemik covid 19
- 2) Berdoa untuk kelancaran dalam pembelajaran dan keselamatan.
- 3) Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka.
- 4) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- 5) Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
- 6) Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi dengan kegiatan sehari-hari.

2. Kegiatan inti (90 menit)

1) Mengamati

- a. Guru memberikan contoh cara melakukan rangkaian gerakan roll depan.
- b). Peserta didik menyimak sambil mengamati rangkaian gerakan roll depan.

Cara melakukan aktivitas guling depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- 2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- 3) Kemudian, bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
- 4) Setelah itu, lakukan gerakan berguling ke depan.
- 5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- 3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan tidak ikut menolak.

2) Menanya

Peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan konsep rangkaian gerak roll depan.

3. Penutup (15 menit)

1) Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- a) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- b) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan lompat jongkok?
- c) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep rangkaian gerakan lompat jongkok.
- d) Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran.
- e) Peserta didik mengembalikan alat yang digunakan dalam pembelajaran di tempat semula.

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian afektif

Penilaian afektif diamati secara observasi selama pembelajaran berlangsung

2. Penilaian kognitif

Penilaian kognitif dilihat dari pengetahuan peserta didik tentang materi yang diajarkan (rolldepan).

Nomer	Instrument pertanyaan	Skor
1	Jelaskan bagaimana posisi awal roll depan ?	
2	Jelaskan bagaimana cara melakukan gulingan rolldepan ?	
3	Bagaimana sikap akhir dalam roll depan ?	

Nilai :

Skor 4 = Jika siswa mampu menjelaskan 4 indikator (posisi kaki, tangan, badan, dan sikap akhir)

Skor 3 = Jika siswa mampu menjelaskan 3 indikator

Skor 2 = Jika siswa mampu menjelaskan 2 indikator

Skor 1 = Jika siswa mampu menjelaskan 1 indikator

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal (16)}} \times 100$$

Merauke, 8 November 2021

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran PJOK



Djils Asrico Sahede, S.Pd.
NIP . 196807201995121002

Kepala Sekolah



Djils Asrico Sahede, S.Pd.
NIP. 196807201995121002

