

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA NEGERI 2 BANJAR
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X MIPA / IPS Ganjil
 Materi Pokok : Senam Lantai
 Alokasi Waktu : 1 Minggu x 3 Jam Pelajaran

A. Kompetensi Inti

KI - 1	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
KI - 2	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”
KI - 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
KI - 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 metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai	3.6.1 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak berguling depan. 3.6.2 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak berguling belakang. 3.6.3 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak sikap lilin.
4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan hasil analisis gerak guling kedepan, guling kebelakang dan sikap lilin dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar melalui pengamatan video pembelajaran atau internet dengan menunjukkan nilai disiplin, religius, komunikatif, rasa ingin tau, kreatif, kerjasama, mandiri dan tanggungjawab

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi teknik gerak guling kedepan, guling kebelakang dan sikap lilin pada aktifitas senam lantai dengan baik dan benar
2. Mengidentifikasi informasi tentang teknik berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin pada aktifitas senam lantai melalui video pembelajaran, internet, ataupun media yang lain.
3. Menjelaskan keterampilan berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin pada aktifitas senam lantai dan membuat kesimpulannya.
4. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin pada aktifitas senam lantai.
5. Menjelaskan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin pada aktifitas senam lantai dan membuat kesimpulannya.
6. Mempraktikkan teknik berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin pada aktifitas senam lantai dengan benar melalui pengamatan video pembelajaran atau internet dengan menunjukkan nilai disiplin, religius, komunikatif, rasa ingin tau, kreatif, kerjasama, mandiri dan tanggung jawab

D. Materi Pembelajaran

Senam Lantai

1. Aktivitas belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Gerakan guling depan adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan kedepan dengan bentuk membulat seperti roda. Oleh karena itu gerakan guling depan akan di analisis dalam pelajaran ini. Marilah kita menganalisis rangkaian gerak guling depan melalui analisis dalam aktivitas belajar berpasangan atau berkelompok yang akan memfokuskan kalian untuk belajar menganalisis gerakan guling depan. Gerakan guling depan dapat dilakukan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

- a) Berdiri menghadap matras memanjang.
- b) Letakkan kedua telapak tangan pada matras.
- c) Kedua kaki lurus dan tumit diangkat.
- d) Kepala diletakkan di antara kedua tangan dengan mendaratkan tengguk di matras
- e) Angkat kedua kaki dengan sedikit tolakan dan kedua siku dilipat terjadilah gerakan mengguling.
- f) Pada saat mengguling, kedua kaki dilipat & kedua tangan menekuk tungkai bawah



Gambar 01. Rangkaian gerakan guling depan
(Kemendikbud, 2014;118)

2. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang

Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda. Tahapan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- a. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- b. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- c. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- d. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- e. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- f. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- g. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.



Gambar 02. Rangkaian gerakan guling belakang
(Kemendikbud, 2014;119)

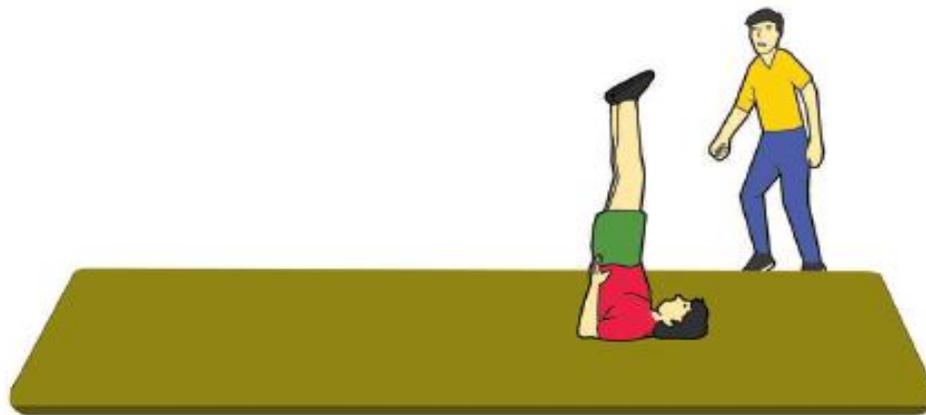
3. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Lilin

Sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang. Tahapan gerakan sikap lilin adalah sebagai berikut:

- a. Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas
- b. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- c. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menompang pada pinggang.



Gambar 06. Gerakan sikap lilin berpasangan
(Kemendikbud, 2014;124)



Gambar 07. Gerakan Sikap Lilin Secara Individu
(Kemendikbud, 2014;129)

E. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1. Model Pembelajaran :

Problem Based Learning

2. Pendekatan Pembelajaran :

Scientific

3. Metode

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Daring
- d. *Blanded learning*
- e. Penugasan
- f. Tanya jawab
- g. Diskusi
- h. Kerja kelompok
- i. *TPACK*

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- Menggunakan aplikasi *zoom whatsapp group, google formulir* dan *google classroom* dalam kegiatan pembelajaran
- Gambar teknik gerak berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin dalam senam lantai
- Video pembelajaran youtube gerakan berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin dalam senam lantai

2. Alat dan Bahan:

Laptop, peluit, matras

G. Sumber Belajar

- Video tutorial (*Youtube*) Gerakan berguling kedepan, berguling kebelakang dan sikap lilin.
- Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA, SMK/MAK Kelas XII*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA, SMK/MAK Kelas XII*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

Tahap	Langkah-Langkah Pembelajaran	Nilai Karakter
Pendahuluan (15 Menit)		
<i>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</i>		
Orientasi	1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran	Religius
Apersepsi	2. Memeriksa kehadiran peserta didik 1. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya 2. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. 3. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan	Disiplin
Motivasi	1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 2. Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : Gerak lompat kangkang dan lompat jongkok dalam senam	Komunikatif Rasa Ingin Tahu

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	KRE	TJ	DS			
1								

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
 KRE : Kreatif
 TJ : Tanggun Jawab
 DS : Disiplin

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
- Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

b. Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu.

Berikut link google form penilaian diri

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100)
- Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

c. Penilaian Teman Sebaya

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Guru menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut link google form penilaian diri *Catatan* :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100)
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Teknik Penilaian

Peserta didik masuk ke kelas PJOK *google classroom* yang didalamnya sudah terdapat petunjuk serta link google form untuk mengerjakan soal essay secara daring.

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

e) Soal nomor 5

- (1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 10, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap
- 2) Pengolahan skor
Skor maksimum: 100

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses gerak berguling kedepan, nberguling kebelakang dan sikap lilin
- 1) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja peserta didik
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Peserta didik diminta untuk melakukan geran berguling kedepan, kebelakang dan sikap lilin, kemudian divideokan. Setelah itu peserta didik mengupload pada akun youtube pribadi peserta didik. Link youtube dikirim pada link google form berikut
- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Lembar Penilaian Keterampilan

No	Nama	Penilaian Keterampilan Senam												Skor	Nilai
		Lantai													
		Guling depan				Guling belakang				Sikap Lilin					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Kriteria Penilaian:

- Skor 4 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan sangat logis, efektif dan efesien
 Skor 3 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan logis, efektif dan efesien
 Skor 2 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan cukup logis, efektif dan efisien
 Skor 1 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan kurang logis, efektif dan efisien

Nilai ketrampilan = jumlah skor yang diperoleh : skor total x 100

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KB M/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
...										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KB M/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
...										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 2 Banjar

Banjar, 10 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran
PJOK

I Gede Damar, S.Pd, M.Ag.
NIP.196716121988041001

Putu Hary Suhandana, S.Pd.
NIP.