

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA NEGERI 4 SAMARINDA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XII / Genap  
 Materi Pokok : Aktivitas Rangkaian Keterampilan Gerak Senam Lantai  
 Alokasi Waktu : 1x 10 Menit

	KD 3	KD 4
Tujuan Pembelajaran	3.6. Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.	4.6. Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Metode:</b> Komando</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>Matras</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Merancang pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan hasil</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (lomba lompat-lompat katak).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)               <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai, baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik mencoba hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai.</li> <li>Seluruh hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir</li> </ol> </li> </ol>	

<p>rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai.</p>	<p>pembelajaran.</p> <p>3. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <p>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</p> <p>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>
--	--

Sumber Belajar :

- a. Muhajir ; Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XII, 2017
- b. Media Internet

Asesmen:

- a. Sikap : Observasi.

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah	Skor	Kod
		BS	JJ	TJ	DS	Skor	Sikap	Nilai
1	...							
2	...							

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
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)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.

Teknik Penilaian: Ujian Tulis

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Jelaskan pengertian olahraga senam lantai dan apa tujuan pengertian olahraga senam lantai	<b>Senam lantai</b> adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras. Senam lantai sering juga disebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat.  Tujuan senam lantai : Meningkatkan fleksibilitas tubuh Tulang kuat dan sehat Daya tahan tubuh Membakar kalori Menguatkan otot Tingkatkan kedisiplinan diri Mengtasi Depresi
2.	Jelaskan Unsur – unsur gerakan dalam olahraga senam lantai	Menguling (Rool belakan dan roll depan) Melenting (Hendspring) Keseimbangan (Sikap lilin, Hend stand, Head Stand) Melompat (Lompat Harimau) Memutar (Meroda)
3.	Jelaskan manfaat olahraga senam lantai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kemampuan gerak tubuh semakin lincah</li><li>• Memperkuat otot lengan, kaki, paha, pinggang, perut dan dada</li><li>• Menambah kekuatan fisik</li><li>• Menjaga keseimbangan</li><li>• Menurunkan berat badan</li><li>• Meningkatkan kekuatan jantung</li><li>• Melatih lompatan</li><li>• Meluruskan tubuh yang bungkuk</li><li>• Melatih kefokusan</li><li>• Membakar lemak</li><li>• Sirkulasi aliran darah lebih lancar</li></ul>

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

(1) Skor 20, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 15, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 10, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 5, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

(1) Skor 20, jika penjelasan benar dan lengkap

- (2) Skor 15, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 10, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 5, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

2) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 100  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/20 \times 5$

c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Lembar pengamatan penilaian olahraga Senam lantai

- 1) Teknik penilaian  
Uji menggunakan sebuah video yang siswa buat
- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Siswa diminta untuk membuat video tugas tentang olahraga Senam lantai  
 Nama : .....  
 Kelas : .....  
 Petugas Pengamatan : .....  
 a) Petunjuk Penilaian  
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan hasil presentasinya  
 b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (20)	Cukup (15)	Kurang (10)
1	Gerakan mengguling			
2	Gerakan melenting			
3	Gerakan melompat			
4	Gerakan memutar			
5	Gerakan meloncat			
6	Gerakan keseimbangan			
Skor Maksimal (20)				

Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 20  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/20 \times 5$

Samarinda, 02 Januari 2022

Mengetahui,  
Kepala sekolah

Guru Mapel

**Drs. Wahyudi, M.Pd**  
NIP.19630227199501101

**Ma'rupi, S.Pd**  
NIP.198504112014081002