

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
( DARING )

1.	SATUAN PENDIDIKAN	SMA Negeri 2 Padangsidempuan
2.	BIDANG STUDI	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
3.	KELAS/SEMSTER	X / 1(Ganjil)
5.	MATERI	Keterampilan Gerak Senam Lantai
6.	ALOKASI WAKTU	3 X 40 Menit ( 3 Pertemuan )
7.	MODEL PEMBELAJARAN	video based learning atau belajar berbasis video/pendekatan Scientific
8.	MEDIA/ALAT/APLIKASI YANG DIGUNAKAN	video pembelajaran/Laptop/Handphone android/WhatsAap/Google Classroom/Zoom

**A. Tujuan Pembelajaran**

No.	Kompetensi Dasar	Tujuan Dasar	
		Aspek Pengetahuan	Aspek Keterampilan
3.6	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik.	3.6.1 Melalui membaca di google classroom peserta Peserta didik dapat menganalisis prosedural tehnik dasar senam lantai loncat kangkang dengan baik dan benar, menjaga nilai sportifitas tinggi.	4.6.1 Melalui pengamatan Peserta didik dapat mempraktikkan prosedural tehnik dasar senam lantai loncat kangkang dengan baik dan benar, menjaga nilai sportifitas tinggi.
4.6	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik.	3.6.2 Setelah mengamati video yang disajikan Peserta didik dapat menganalisis prosedural tehnik dasar senam lantai loncat jongkok dengan baik dan benar, menjaga nilai sportifitas tinggi.	4.6.2 Melalui video pembelajaran, Peserta didik dapat mempraktikkan prosedural tehnik senam lantai loncat jongkok dengan baik dan benar, menjaga nilai sportifitas tinggi.
		3.6.3 Peserta didik dapat menganalisis prosedural tehnik merangkai gerakan senam lantai dengan baik dan benar, menjaga nilai sportifitas tinggi.	4.6.3 Melalui video pembelajaran, Peserta didik dapat mempraktikkan prosedural tehnik merangkai gerakan senam lantai dengan baik dan benar, menjaga nilai sportifitas tinggi.

**Nilai Karakter :** Mampu mengembangkan nilai-nilai jujur, disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

**B. Langkah-langkah Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dimulai dengan guru memberi salam dan berdoa dan salam kabar, menanyakan keadaan Kesehatan di rumah beserta keluarganya.</li> <li>2. Guru menjelaskan tujuan dan materi serta pembelajaran yang akan dicapai melalui Zoom Cloud Meeting</li> <li>3. Memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus corona</li> </ol>

<p><b>Kegiatan inti</b></p>	<p><b><u>Pertemuan 1</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengirimkan video tentang pengertian Senam Lantai melalui WA Group</li> <li>2. Peserta didik melihat tayangan video tentang pengertian Senam Lantai dan bentuk latihan loncat kangkang.</li> <li>3. Siswa membaca dan memahami materi di WAG tentang Senam Lantai serta mencatat hal-hal yang belum dimengerti,</li> <li>4. Berdiskusi dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya jawab mengenai materi loncat kangkang dalam senam lantai.</li> <li>5. Siswa mengerjakan tugas di google classroom yaitu uji kompetensi pengetahuan tentang tehnik loncat kangkang, paling lambat tanggal 25 September 2020.</li> <li>6. Siswa membuat video tentang bentuk latihan loncat kangkang, kemudian di share ke youtube/facebook/Instagram dan di tandai (<i>tag</i>) minimal 5 temannya dan kemudian kirim ke google classroom paling lambat tanggal 02 Oktober 2020.</li> </ol> <p><b><u>Pertemuan 2</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengirimkan video tentang bentuk latihan loncat jongkok melalui WA Group</li> <li>2. Peserta didik melihat tayangan video bentuk latihan loncat jongkok.</li> <li>3. Siswa membaca dan memahami materi di WAG tentang Senam Lantai serta mencatat hal-hal yang belum dimengerti,</li> <li>4. Berdiskusi dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya jawab mengenai materi loncat jongkok dalam senam lantai.</li> <li>5. Siswa mengerjakan tugas di google classroom yaitu uji kompetensi pengetahuan tentang tehnik loncat kangkang, paling lambat tanggal 1 Oktober 2020.</li> <li>6. Siswa membuat video tentang bentuk latihan loncat jongkok, kemudian di share ke youtube/facebook/Instagram dan di tandai (<i>tag</i>) minimal 5 temannya dan kemudian kirim ke google classroom paling lambat tanggal 09 Oktober 2020.</li> </ol> <p><b><u>Pertemuan 3</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengirimkan video tentang bentuk Rangkaian gerakan senam lantai melalui WA Group</li> <li>2. Peserta didik melihat tayangan video tentang pengertian Senam Lantai dan bentuk Rangkaian senam lantai.</li> <li>3. Siswa membaca dan memahami materi di WAG tentang Senam Lantai serta mencatat hal-hal yang belum dimengerti,</li> <li>4. Berdiskusi dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya jawab mengenai materi Rangkaian senam lantai.</li> <li>5. Siswa mengerjakan tugas di google classroom yaitu uji kompetensi pengetahuan tentang tehnik keseimbangan menggunakan kepala, paling lambat tanggal 8 Oktober 2020.</li> <li>6. Siswa membuat video Rangkaian senam lantai loncat kangkang dan loncat jongkok, kemudian di share ke youtube/facebook/Instagram dan di tandai (<i>tag</i>) minimal 5 temannya dan kemudian kirim ke google classroom paling lambat tanggal 16 Oktober 2020.</li> </ol>
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan penguatan materi keseimbangan dalam senam lantai</li> <li>2. Menilai hasil belajar siswa</li> <li>3. Memberikan edukasi tentang pencegahan, menjaga diri dari wabah virus corona serta fungsi belajar di rumah.</li> </ol>

#### **D. PENILAIAN**

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google classroom )
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui  
Kepala SMAN 2 Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, ..... 2020

Guru Mata Pelajaran

DARAZAD DAULAY

HADI WIJAYA HASIBUAN, S.Pd