

RPP (Rencana Pelaksanaan Pelatihan)

SATUAN ACARA PELATIHAN

Nama Pelatihan : Seleksi Tahap 2 Calon Pengajar Praktik Pendidikan Guru Penggerak
Nama Mata Diklat : Seleksi Tahap 2 Simulasi Mengajar
Tujuan pelatihan : Memeberikan pemahaman Kepada siswa tentang Materi Senam Lantai Secara Sederhana
Indikator pelatihan :1. Siswa Memahami Berbagai Keterampilan Senam Lantai
2. Siswa Mampu Mempraktikkan Keterampilan Senam Lantai
Alokasi waktu : 10 menit
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas : 11 SMA Semester 1
Penulis : Friantha Rukmawan, S. Pd
Intansi : SMA NEGERI 5 Tangerang

A. PENDAHULUAN

1. Melakukan Pembukaan dengan salam pembukaan dan berdoa untuk memulai pembelajaran dan memeriksa kehadiran
2. Mengkondisikan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan
3. Menjelaskan tujuan Pembelajaran

B. KEGIATAN INTI

Mengamati

- Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus (contoh: Tuliskan Macam-macamgerakan senam lantai)
- Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari youtube, buku siswa maupun internet

Menanya

- Guru mempersilakan peserta didik untuk bertanya mengenai hal hal yang belum jelas tentang senam lantai

Mengumpulkan Informasi

- Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerakan senam lantai (guling depan, dan guling belakang) melalui media internet.

Mengasosiasikan

- Peserta didik mempraktikan gerakan senam lantai diatas matras.
- Guru melakukan penilaian dengan mengamati dan menganalisis gerakan yang sudah dilakukan peserta didik.
- Membandingkan gerakan roll depan dan belakang, untuk mengetahui tingkat kesulitan gerakan tersebut

Mengkomunikasikan

- Membuat atau menyusun analisis gerakan Roll depan dan Back roll

C. PENUTUP

- Guru melakukan evaluasi menyeluruh terhadap gerakan yang sudah dilakukan pesertadidiknya
- Merencanakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya
- Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa

D. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

Kompetensi dasar dan Indikator :

3.5.	Memahami teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. 351.Siswa mampu menjelaskan rangkaian gerak guling depan 352.Siswa mampu menjelaskan rangkaian gerak guling belakang
------	---

a. Butir Soal Pengetahuan :

Pada Uji Kompetensi Bab 5 Senam Lantai Roll depan.

1. Tugas Individu pilihan ganda 1-15 halaman 149.

2. Tugas Individu Portofolio 1-5 halaman 150

Nilai = (skor perolehan : 2) x 10

Nilai = [skor perolehan : skor maksimal] x 100

2. Penilaian Keterampilan (psikomotor)

4.5.	Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. Sikap awal guling depan dengan benar. Sikap tumpuan tangan di atas matras dengan benar. Sikap rangkaian gerak guling depan dengan benar. Sikap gerak lanjutan guling depan dengan benar.
------	---

Soal

1.	Lakukan cara sikap awal roll depan !
2.	Lakukan cara sikap proses roll depan !
3.	Lakukan cara sikap lanjutan roll depan !

Rubrik

1.	Cara melakukan cara awalan roll depan, yaitu : a. Posisi badan siap b. Badan tegak, kemudian tangan kanan di julurkan lurus ke atas. c. Badan dibungkukkan dan kedua tangan menyentuh/menempel pada matras d. Posisi jongkok, dagu ditempelkan pada dada. Skor 4
2.	Cara melakukan cara sikap proses roll depan, yaitu : a. Saat posisi mengguling, tengkuk dijadikan sebagai tumpuan b. Saat mengguling lutut ditekuk, tangan lurus kedepan kemudian dagu masih tetap menempel di dada. Skor 2
3.	Cara melakukan cara sikap lanjutan roll depan , yaitu : a. Setelah selesai mengguling (masih dalam posisi jongkok) kedua tangan diluruskan ke depan kemudian berdiri dengan kedua tangan diangkat ke atas. Skor 1

Kriteria Penilaian :

No	Keterampilan yang dinilai	Skor Max
1	Lakukan cara sikap awal roll depan .	4
2	Lakukan cara sikap proses roll depan	2
3	Lakukan cara sikap lanjutan roll depan	1

Nilai = [skor perolehan : skor maksimal] x 4

3. Penilaian Sikap (Afektif)

1.3 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianutnya dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	1.1.3 Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2.3 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.

Rubik pengamatan guru :

No.	Perilaku	Skor		
		1	2	3
1	Berperilaku sportif dalam bermain			
2	Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar			
3	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik			
Nilai = (skor perolehan : skor maximal) x 4				

Rubrik Antar siswa:

Nama :

Nama Siswa Yang diamati :

No.	Perilaku	Skor		
		1	2	3
1	Berperilaku sportif dalam perlombaan			
2	Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar			
3	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik			

Rubrik Penilaian

No.	Perilaku	Skore		
		1	2	3
1	Berperilaku sportif dalam bermain	Jika kurang aktif dan tidak serius terhadap tugasnya	Jika aktif tetapi tidak serius terhadap tugasnya	Jika aktif dan serius terhadap tugasnya
2	Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar	Jika tidak menjaga keselamatan kerja dan tidak memelihara alat dan bahan	Jika kurang menjaga keselamatan kerja dan kurunag memelihara alat dan bahan	Jika selalu menjaga keselamatan kerja dan memelihara alat dan bahan
3	Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik	Jika tidak menunjukkan kerjasama dan ingin menang sendiri	Jika kurang menunjukkan kerjasama dan tidak ingin menang sendiri	Jika selalu menunjukkan kerjasama dan tidak ingin menang sendiri
Skor maksimum :				9

Nilai Akhir yang diperoleh siswa:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{9} \times 4 \quad \text{dan dikonversi ke huruf}$$

Tangerang ,4 Januari 2022

Mengetahui
Kepala Sekolah SMA N 5 Tangerang

Guru Mata Pelajaran

