

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMAN 1 Cibungbulang  
**Kelas / Semester** : X (sepuluh)/1 (satu)  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Tema** : Penilaian Rangkaian gerak Aktivitas Senam Lantai  
**Sub Tema** : Penilaian Rangkaian gerak guling depan dan guling belakang  
**Pembelajaran ke** : 2  
**Alokasi Waktu** : 1 Jam Pelajaran @ 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran Pendekatan saintifik dengan metode resiprokal dan penugasan, peserta didik dapat :

- Menjelaskan hasil evaluasi mengenai rangkaian gerak yang benar dan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam pelaksanaan gerak guling depan dalam aktifitas senam lantai.
- Mempraktikan hasil evaluasi mengenai rangkaian gerak guling depan dan guling belakang yang benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<b>1. Pendahuluan ( 1 menit )</b> Siswa berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. Dan membagi kelompok	
<b>2. Inti ( 8 menit )</b>	
Mengamati	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mempersilahkan seluruh peserta didik menyimak tayangan video/ gambar/ literatur yang behubungan latihan guling depan, guling belakang</li><li>• Peserta didik menyimak tayangan/gambar sambil mengamati berbagai latihan latihan guling depan, guling belakang</li></ul>
Menanya	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pertanyaan pemantik, apa yang membuat pelaksanaan dari gerakan guling depan dan guling belakang dapat di lakukan dengan baik dan sempurna?</li></ul>
Mencoba	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru membagikan lembar praktikum tentang latihan roll depan, roll belakang (pemberian tanggung jawab) kepada kelompok</li><li>• Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati) berdasarkan kelompoknya guling depan dan guling belakang dari posisi duduk</li></ul>
Menalar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.</li><li>• Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)</li><li>• Peserta didik melaksanakan tugas praktik berdasarkan kelompok latihan.</li></ul>
Mengkomunikasikan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengoreksi kesalahan yang dilakukan dan mencatatnya</li><li>• Peserta didik mengisi lembar kerja yan harus diisi berdasarkan hasil temuan dari rangkaian pembelajara.</li></ul>
<b>3. Penutup (1 menit )</b>	
Peserta didik	Mengisi lembar kerja siswa dan menyerahkan kepada guru
Guru	Merefleksi kegiatan pembelajaran, memberikan penguatan kepada peserta didik untuk hal-hal yang benar dengan memberikan penghargaan dan pujian, menyampaikan materi pembelajaran untuk pertemuan berikutnya, mengucapkan salam dan berdoa.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

<b>Penilaian Sikap</b>	<b>Spiritual</b>	<b>Pengamatan selama proses pembelajaran</b>
	<b>Kerja sama</b>	
	<b>Tanggung jawab</b>	
	<b>Disiplin</b>	
<b>Penilaian Pengetahuan</b>	<b>Tes Tulis / tes lisan</b>	
<b>Penilaian Keterampilan gerak</b>	<b>Demonstrasi / unjuk kerja</b>	

Memeriksa dan Menyetujui  
Kepala SMA

Drs. Windu Sarwono, M.Pd  
NIP. 196410091996011001

Cibungbulang, Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran

Catur Setiadi Handa, S.Pd  
NIP.197112152007011008

## LAMPIRAN – LAMPIRAN :

### A. Materi Pembelajaran

1. Gerak rangkai guling depan dari sikap jongkok dan guling belakang.

a. Guling Depan

Sikap awal :

- posisi jongkok membungkuk,
- kedua lengan dimatras
- dagu dirapatkan ke dada

Sikap pelaksanaan:

- gulingkan badan kedepan
- dagu tetap rapat ke dada
- bertumpu lebih awal adalah pundak
- kedua tangan memegang lutut

Sikap akhir :

- kembali posisi jongkok
- menjaga keseimbangan

b. Guling Belakang

Sikap awal :

- posisi jongkok membungkuk,
- kedua lengan diatas bahu telapak tangan menghadap ke atas
- dagu dirapatkan ke dada

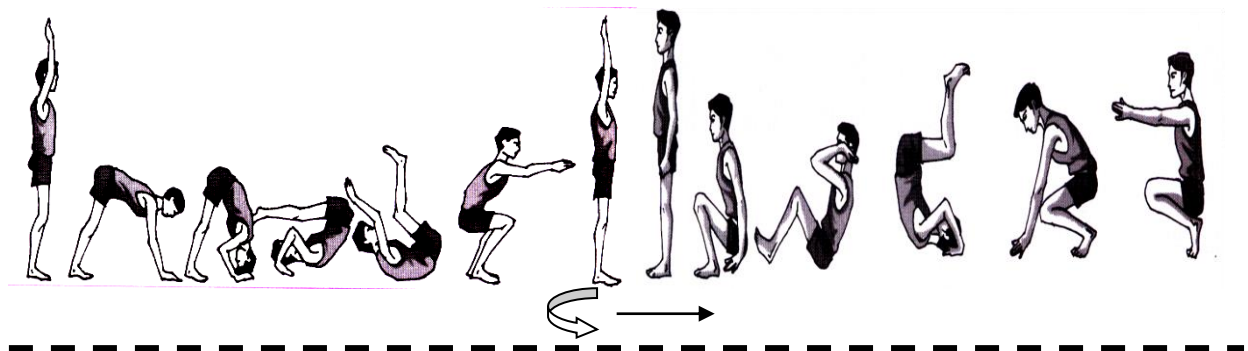
Sikap pelaksanaan:

- gulingkan badan kebelakang
- dagu tetap rapat ke dada
- bertumpu lebih awal adalah pinggul, punggung
- kedua tangan menyentuh matras
- kedua kaki pada ujung jari kaki menyentuh matras

Sikap akhir :

- kembali posisi jongkok
- menjaga keseimbangan

2. Gerak rangkai guling depan dari sikap berdiri dan guling belakang.



## LEMBAR AKTIFITAS PESERTA DIDIK

Instruksi Tugas :

Dengan memanfaatkan internet atau sumber belajar lain diskusikanlah kesalahan kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan guling depan pada aktifitas senam lantai.

Nama anggota kelompok :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Kelas : X.

No	Kesalahan	Penjelasan
1		
2		
3		
4		
..		

## RUBIK ASESSMEN HASIL PRESENTASI

Aspek	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Kesalahan dalam meakukan gerakan guling depan	Dapat menyebutkan dan menjelaskan satu jenis kesalahan.	Dapat menyebutkan dan menjelaskan dua bentuk kesalahan.	Dapat menyebutkan dan menjelaskan tiga bentuk kesalahan.	Dapat menyebutkan dan menjelaskan empat bentuk kesalahan.

## B. Instrumen Penilaian

### a. Indikator Sikap (Afektif),

Penilaian afektif (Affective Behaviors), Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran tatap muka. Unsur-unsur yang dinilai : Nilai religius, kerjasama, tanggungjawab, disiplin,

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP SENAM KETANGKASAN

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	1	2	3	4
Disiplin	Hadir tepat waktu				
	Memakai seragam olahraga lengkap				
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	Selesai tepat waktu				
Kerjasama	Bersama-sama menyiapkan dan menyimpan peralatan				
	Bekerja sama dalam mengerjakan tugas kelompok				
	Mau menjaga keselamatan diri dan teman				
	Mau bersama-sama berlatih				
Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan				
	Melaksanakan tugas dengan sungguh-sungguh				
	Tidak mencari cari kesalahan teman				
	Mengerjakan tugas yang diterima				

#### Format penilaian sikap

NO	NAMA SISWA	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA
		Sikap religius				Disiplin/sportif				Kerjasama				tanggungjawab					
		B T	M T	M B	T N	B T	M T	M B	T N	B T	M T	M B	T N	B T	M T	M B	T N		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
Skor maksimal yang diperoleh 12																			

BT belum tampak = 1	Jumlah skor yang diperoleh Penilaian Afektif = ----- X 4 Jumlah skor maksimal
MT mulai tampak = 2	
MB mulai berkembang = 3	
TN tampak nyata = 4	

**b. Tes Pengetahuan (Kognitif)****RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN  
SENAM KETANGKASAN****a. Guling Depan**

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Menjelaskan sikap awal guling depan					
2	Kesalahan yang sering dilakukan saat guling depan					
3	Cara melakukan guling depan yang sempurna					
	Skor mak					12

**b. Guling belakang**

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Menjelaskan sikap awal guling belakang					
2	Kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang					
3	Cara melakukan guling belakang yang sempurna					
	Skor mak					12

**SOAL LATIHAN**

1. Ketika melakukan gerakan roll depan hasil gulingan tidak lurus ke depan (berguling ke arah kiri/kanan) dikarenakan posisi tangan yang tidak seimbang atau tidak kuat.

- benar
- salah

2. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan roll ke depan adalah perkenaan pertama ke matras dilakukan pada bagian tengkuk.

- benar
- salah

3. Pada saat fase berguling kedua kaki dirapatkan dan ditempelkan ke dada.

- benar
- salah

4. Ketika melakukan gerakan berguling dagu ditempekan atau menyentuh bagian dada.

- benar
- salah

### c. Tes praktek (keterampilan)

Penilaian praktek aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu melalui penilaian proses (diberikan terhadap keterampilan sikap / cara melakukan suatu gerakan) dan atau penilaian produk (diberikan diambil kecepatan dan ketepatan waktu melakukan gerakan).

#### RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR SENAM KETANGKASAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan mengenai rangkaian gerak yang benar dan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam pelaksanaan gerak guling depan dalam aktifitas senam lantai.lantai.	a. Latihan guling depan dan belakang	<p>a. Guling Depan</p> <p>Sikap awal :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• posisi jongkok membungkuk,</li><li>• kedua lengan dimatras</li><li>• dagu dirapatkan ke dada</li></ul> <p>Sikap pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• gulingkan badan kedepan</li><li>• dagu tetap rapat ke dada</li><li>• bertumpu lebih awal adalah pundak</li><li>• kedua tangan memegang lutut</li></ul> <p>Sikap akhir :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kembali posisi jongkok</li><li>• menjaga keseimbangan</li></ul> <p>b. Guling Belakang</p> <p>Sikap awal :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• posisi jongkok membungkuk,</li><li>• kedua lengan diatas bahu telapak tangan menghadap ke atas</li><li>• dagu dirapatkan ke dada</li></ul> <p>Sikap pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• gulingkan badan kebelakang</li><li>• dagu tetap rapat ke dada</li><li>• bertumpu lebih awal adalah pinggul, punggung</li><li>• kedua tangan menyentuh matras</li><li>• kedua kaki pada ujung jari kaki menyentuh matras</li></ul> <p>Sikap akhir :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kembali posisi jongkok</li><li>• menjaga keseimbangan</li></ul>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>