

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA GARUDA CENDEKIA	Kelas/Semes : XII / 1	KD : 3.6 dan 4.6
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 1
Materi	: Rangkaian Senam Lantai (Sikap Lilin)	

A, TUJUAN

- Menganalisis gerakan sikap lilin
- Merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai (sikap lilin)
- Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai (sikap lilin)

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi salam, berdoa. • Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yell/yell/ice breaking) • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran 	
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi Sikap lilin
	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi Sikap lilin
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Sikap lilin
	Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
	Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Sikap lilin Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa 	

C, PENILAIAN

A. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik penilaian:

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Melakukan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran				
2.	Tunjukan sikap bersyukur atas hasil pembelajaran				
3.	Menunjukkan percaya diri.				
4.	Hadir saat pembelajaran tepat waktu.				
5.	Sportif menerima saat kalah dalam melakukan pertandingan.				
Jumlah Skor					

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Kuis/*embedded test* (pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam sikap lilin.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Rubrik Penilaian

a. Kognitif 1 (Pilihan Ganda)

No.	Nama Siswa	Jawaban Peserta didik										Jawaban Benar	Point	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Andi													
2	Dika													
3	Anto													

Pedoman Penskoran:

Setiap peserta didik menjawab pertanyaan dengan benar point 1 Contoh soal:

1. Sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih ...
 - a. Kelincahan
 - b. Kekuatan
 - c. Keseimbangan
 - d. Daya tahan
 - e. Kecepatan
2. Berikut adalah tahapan - tahapan gerakan sikap lilin secara acak!
 - A. Rapatkan kaki agar badan tetap seimbang ketika diangkat ke atas.
 - B. Sikap lilin ini diakhiri dengan pendaratan. Caranya dorong pinggul ke depan namun kaki tetap dalam keadaan rapat. Kemudian diikuti dengan menggerakkan tubuh lainnya.
 - C. Angkat kaki ke atas dengan diikuti tumpuan tangan di atas matras.
 - D. Lakukan tolakan badan serta kaki menggunakan bantuan tangan agar dapat diangkat ke atas. Setelah itu simpam tangan menuju bagian pinggul.
 - E. Posisikan badan tidur telentang diatas matras. Setelah itu kedua tangan didekat pinggang.
 - F. Pergelangan kaki diluruskan sampai menyerupai bentuk lilin yang berdiri.
 - G. Gunakan sikut untuk menopang agar badan tetap seimbang ketika melakukan sikap lilin. Dari tahapan sikap lilin diatas urutan yang tepat adalah....

- a. E-A-C-D-G-F-B
- b. B-A-C-E-G-F-D
- c. B-E-C-D-G-F-A
- d. E-D-C-A-G-F-B
- e. E-C-A-D-F-G-B

Jawaban:

1. C
2. A

b. Kognitif 2 (Uraian)

No	Nama siswa	Jawaban Peserta didik				Total point	Nilai
		1	2	3	4		
1	Ahmad						
2	Dika						
3	Chena						

Pedoman Penskoran:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Contoh Soal:

1. Silahkan mendeteksi gerakan yang salah di video gerakan sikap lilin.
2. Bandingkan dalam dua video yang tersaji teknik gerakan sikap lilin yang benar.
3. Simpulkan gerakan sikap lilin dengan benar.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____ x 100

Jumlah skor maksimal

c. Keterampilan

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
			Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1		Sikap awalan melakukan gerakan				
2		Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3		Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (12)						

1) Pedoman Penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan Skor sangat baik jika:

1. Tidur telentang
2. Kaki lurus
3. Badan lurus
4. Kedua tangan disamping Badan

Skor baik jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar. Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan Skor sangat baik jika:

1. Kedua kaki diangkat lurus ke atas, dan rapat .
2. Kedua tangan menopang bagian belakang pinggul.
3. Jari tangan yang banyak menopang pinggang

4. Penempatan siku-siku tangan, tidak boleh keluar garis lebar badan, ujung kaki sejajar dengan bahu.

Skor Baik jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan Skor sanat baik jika:

1. Menekuk kaki
2. Melepaskan tangan dari belakang pinggul.
3. Turunkan kembali kedua kaki ke matras secara perlahan
4. Badan lurus

Skor baik jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar. Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/12 \times 100$

Nilai akhir yang diperoleh siswa:

$\frac{\text{Nilai tes unjuk kerja (keterampilan) + nilai observasi (sikap) + nilai kuis (pengetahuan)}}{12} =$

1. 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	KBM / KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

2. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai **sudah** 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	KBM / KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										