

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 19 Medan  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/ Semester : XI / Genap  
 Materi Pokok : Senam Lantai  
 Alokasi Waktu : 4 x 3 JP (4 x 90 Menit)

### Kompetensi Dasar dan Tujuan Pembelajaran

Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran
3.5 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	1. Peserta didik mampu menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai
4.5 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	2. Peserta didik mampu mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai

### Kegiatan pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan pembelajaran dimulai dengan memberi salam dan berdo'a.</li> <li>• Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>• Memotivasi Peserta didik pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemic covid-19</li> <li>• Guru mengingatkan kembali kepada Peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas fisik dan memulai olah raga.</li> </ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyajikan dan menjelaskan materi Senam Lantai</li> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai sesuai hasil analisis.</li> <li>• Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku" dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas keterampilan gerak senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> <li>• Guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.</li> </ul>
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan</li> <li>• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi Senam Lantai</li> </ul>

### Sumber Belajar

- a. Sumaryoto & Soni Nopembri. 2017. PJOK (edisi revisi). Jakarta: Kemendikbud.
- b. Media internet, whatsapp, Teams

### Penilaian

Sikap : tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas  
 Pengetahuan : tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami materi  
 Keterampilan : tes praktek melalui foto dan video

Mengetahui,  
 Kepala SMA Negeri 19 Medan

Medan, Januari 2022  
 Guru Mata Pelajaran

Renata Nasution, S.Pd, M.Si  
 NIP : NIP.196902181991012001

Zulfikar Muda Siregar, S.Pd