

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMKN 2 Cikarang Barat
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Tema : Senam Lantai
Sub Tema : Berguling Kedepan dan Berguling Kebelakang
Pembelajaran ke : 10
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Dengan mengikuti pembelajaran ini peserta didik dapat :

- 3.6.1.1 Memahami tentang teknik dasar berguling kedepan.
- 3.6.2.1 Memahami tentang teknik dasar berguling kebelakang.
- 4.6.1.1 mempraktekkan rangkaian gerak berguling Kedepan dan berguling Kebelakang.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Alat : Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman, dan matras.
2. Bahan : Buku teks, Buku referensi, internet dan youtube.

Pendahuluan (2 Menit)	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberi salam, menyiapkan peserta didik, berdoa, dan absensi, untuk menumbuhkan sikap religious, dan disiplin.• Guru memberikan rangsangan dan informasi kepada peserta didik yang berkaitan dengan materi yang akan dibahas, untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan menumbuhkan keberanian.• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa, untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan sikap kreatif.
Inti (6 Menit)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menugaskan peserta didik untuk mencari informasi dan memberikan penjelasan serta memberikan contoh gerakan berguling kedepan dan kebelakang, untuk menumbuhkan kegemaran belajar dan rasa ingin tahunya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menugaskan peserta didik untuk menguraikan kesulitan dan merumuskan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan pada saat melakukan gerakan berguling kedepan dan kebelakang, untuk menumbuhkan ketelitian dan kecermatan. <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menggali informasi, mendiskusikan dan mempraktekkan rangkaian gerak berguling kedepan dan kebelakang, untuk menumbuhkan ketelitian dan kecermatan keberanian, komunikatif, toleran dan kreatif. <p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menilai praktek rangkaian gerak berguling kedepan dan kebelakang, untuk menumbuhkan keberanian, jujur, komunikatif, toleran, kreatif dan bertanggung jawab. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan, dan memberikan tanggapan

	presentasi dan peserta didik menerima tanggapan dari peserta didik lainnya dan guru dari materi yang telah disampaikan, untuk menumbuhkan keberanian, jujur, komunikatif, toleran,
Penutup (2 Menit)	• Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdo'a, untuk menumbuhkan sikap disiplin dan religius.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Tes unjuk kerja (keterampilan): Lakukan rangkaian gerak berguling kedepan dan berguling kebelakang.

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

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA DALAM AKTIVITAS SENAM LANTAI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan Berguling Kedepan				
2. Gerakan Berguling Kebelakang				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Keterangan :

- Nilai 1 : Peserta didik melakukan gerakan dengan banyak melakukan kesalahan.
- Nilai 2 : Peserta didik melakukan gerakan dengan sedikit melakukan kesalahan.
- Nilai 3 : Peserta didik melakukan gerakan dengan satu kesalahan.
- Nilai 4 : Peserta didik dapat melakukan gerakan dengan baik .

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

2. Pengamatan sikap (sikap): Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU DALAM AKTIVITAS SENAM LANTAI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Kualitas Sikap			
	1	2	3	4
1. Bekerja sama dengan teman atau kelompok				
2. Keberanian dalam melakukan gerakan				
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

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

3. Kuis/*embedded test* (pengetahuan): Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak berguling kedepan dan berguling kebelakang.

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM SENAM LANTAI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana Posisi kepala dan lengan pada saat melakukan gerakan berguling kedepan ?				
2. Bagaimana posisi kepala dan lengan pada saat melakukan gerakan berguling kebelakang ?				
3. Kesalahan apa saja yang sering dilakukan pada saat melakukan gerakan berguling kedepan dan kebelakang ?				
4. Apa saja yang harus diperhatikan pada saat melakukan gerakan berguling kedepan ?				
5. Apa saja yang harus diperhatikan pada saat melakukan gerakan berguling kebelakang ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

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

Nilai akhir yang diperoleh siswa

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

Mengetahui:
Waka. Kurikulum

Guru Mata Diklat,

Ogi Ganira, ST
NIP. 19700424 201001 1 001

Zulkifli, S.Pd, M.Si
NIP. 19850223 200801 1 001