



(RPP)
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS /SEMESTER : X / Ganjil
JENJANG : SMA
MATERI POKOK : SENAM LANTAI
(LOMPAT KANGKANG & L.JONGKOK)
NAMA PEMBUAT : MASNALI, S.Pd
SEKOLAH : SMAN 1 JAMBLANG
KAB. CIREBON – JAWA BARAT
SUREL : 201512202288@guruku.id

PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 JAMBLANG

Jl. Nyi Mas Rarakerta No. 33 Jamblang Kode Pos, : 45157. Desa/Kelurahan, :
Sitiwinangun. Kabupaten Cirebon
Provinsi Jawa Barat



(RPP)
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Jamblang
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Senam Lantai
Materi Pokok : Lompat kangkang dan Lompat jongkok
Alokasi Waktu : 6 × 45 menit (6 JP, 2 kali Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial (rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan kerjasama) dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

KI3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI DASAR DARI KI 3	KOMPETENSI DASAR DARI KI 4
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.6.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang 3.6.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok	4.6.1. Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang. 4.6.2. Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok.

KOMPETENSI DASAR DARI KI 3	KOMPETENSI DASAR DARI KI 4
3.6.3. Dapat mempresentasikan hasil pengamatan di depan kelas.	

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model resiprokal dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok untuk menghasilkan gerak yang efektif, serta peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan tsb untuk menghasilkan gerak yang efektif, dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan kerjasama selama proses pembelajaran.

D. Materi Pembelajaran

Keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok

- Lompat kangkang dan lompat jongkok (konseptual)
- Teknik dasar lompat kangkang dan lompat jongkok (prosedural)

E. Metode/Model Pembelajaran

- Metode : diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan
- Model : Inquiry Based Learning

F. Media/Alat

- Media/Alat : Matras, papan tolak, Boks, Laptop

G. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas X (Kemdikbud RI), 2015

H. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan

Guru:

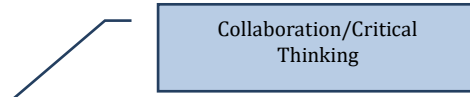
- Memberi salam dan berdo'a;
 - Mengecek kehadiran;
 - Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan;
 - Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok;
 - Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok dan kegiatan yang akan dilakukan;
 - Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok;
 - Melakukan warming-up dan pembagian kelompok melalui permainan
-

Kegiatan Inti

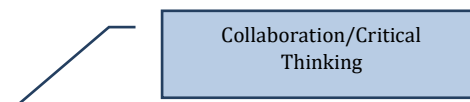
Peserta didik:



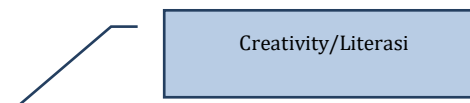
- Mengamati video tentang teknik lompat kangkang dan lompat jongkok secara berkelompok



- Berdiskusi dengan rekan sekelompok berkenaan dengan tayangan video tsb dan bertanya kepada guru seandainya ada yang tidak dipahami;
- Melakukan gerakan latihan keterampilan teknik tsb sesuai dengan kelompoknya masing-masing ;
- Peserta didik yang bertugas sebagai pengamat merekam keterampilan gerak, dan mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi kelompoknya



- Berdiskusi dengan kelompoknya tentang teknik lompat kangkang dan lompat jongkok yang telah dilakukan dan meminta masukan kepada guru seandainya masih ada gerakan yang tidak dipahami;
- Mengulangi gerakan keterampilan teknik tsb sesuai dengan saran hasil perbaikan guru;



- Membuat kesimpulan sementara berdasarkan hasil dr pengamatan dan hasil mempraktikkan keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok ;



- Tes praktik senam lantai lompat kangkang dan lompat jongkok meliputi awalan, sikap badan di atas Boks atau peti lompat, mendarat;
- Pendinginan.

Penutup

- Melakukan penilaian (tes lisan) untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator;
-

- Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang lompat kangkang dan lompat jongkok;
- Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya;
- Berdo'a dan memberi salam.

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial, dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian:

- Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
- Penilaian Pengetahuan : Tes Lisan
- Penilaian Keterampilan : Praktik

2. Bentuk Penilaian:

- Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- Tes Lisan : uraian/ pertanyaan
- Unjuk kerja : lembar penilaian praktik

3. Instrumen Penilaian (terlampir)

4. Remedial

- Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa

5. Pengayaan

- Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
- Peserta didik yang mencapai nilai $n(ketuntasan) < n < n(maksimum)$ diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
- Siswa yang mencapai nilai $n > n(maksimum)$ diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan

Jamblang, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

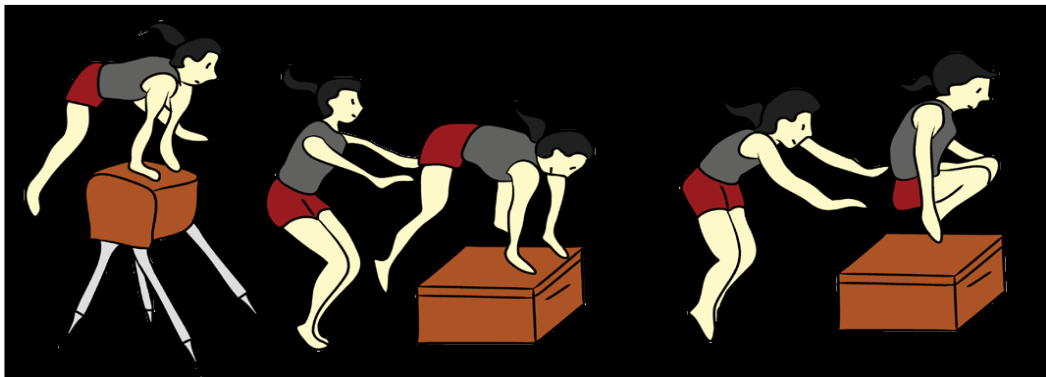


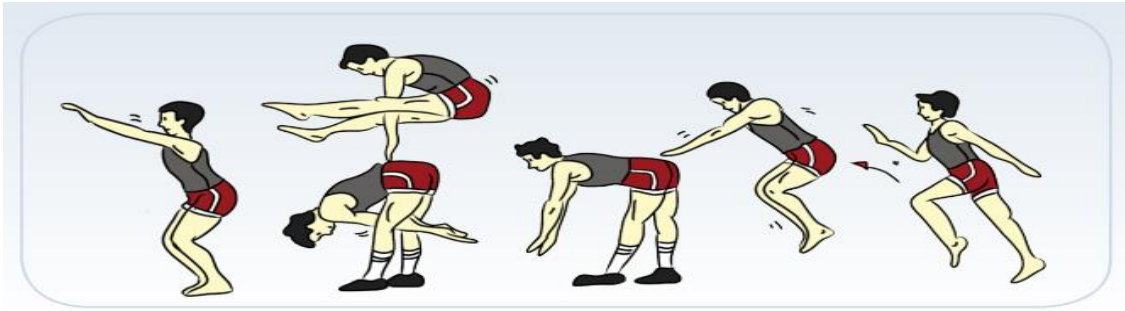
MASNALI, S.Pd,
NIP. 197106292006041005

Materi Pokok

1. Lompat kangkang secara berpasangan

- a. Peserta didik membentuk barisan.
- b. Berdiri tegak menghadap teman yang bungkuk.
- c. Lakukan lompatan ke arah teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas punggung teman yang bungkuk.
- d. Pada saat tangan menyentuh punggung teman yang bungkuk buka kedua kaki selebar mungkin kesamping.
- e. Turun kembali keposisi awal melompat.
- f. Lakukan berulang-ulang.
- g. Lakukan keterampilan gerak agar menemukan jawaban pertanyaan.
- h. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai *kerjasama dan disiplin*.
- i. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu.





Gambar 6.1 Lompat kangkang melewati teman



Gambar 6.3 Kombinasi gerak melompat ke atas *box* dan berguling ke depan

4. Pembelajaran kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang dan lompat jongkok

- a. Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap ke peti lompat atau teman yang membungkuk.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat.
- c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung, teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping
- d. Mendarat dengan kedua kaki mengeper.
- e. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
- f. Selesai melakukan gerakan langsung menuju barisan paling belakang.
- g. Lakukan berulang-ulang.

INTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMAN 1 JAMBLANG
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Sikap yang menjadi fokus penilaian adalah rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan kerjasama

Jurnal Penilaian Sikap:

NO	WAKTU	NAMA	KEJADIAN/ PERILAKU	BUTIR SIKAP	POS / NEG	TINDAK LANJUT
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Jamblang, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK



MASNALI, S.Pd,
NIP. 197106292006041005

KISI-KISI PENULISAN SOAL

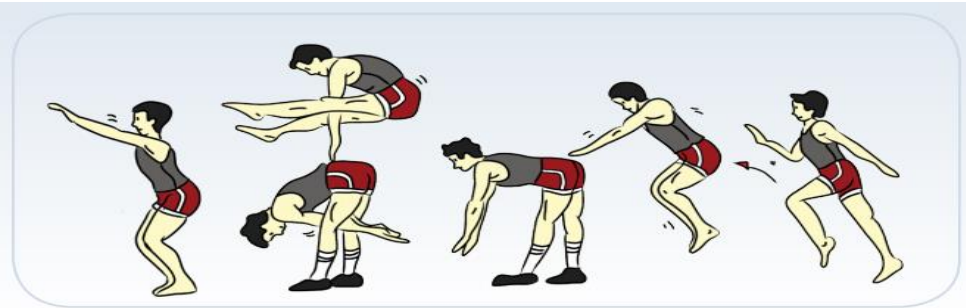
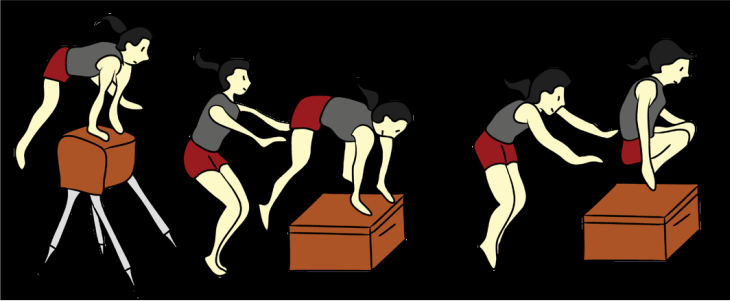
Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/1
 Materi : Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok

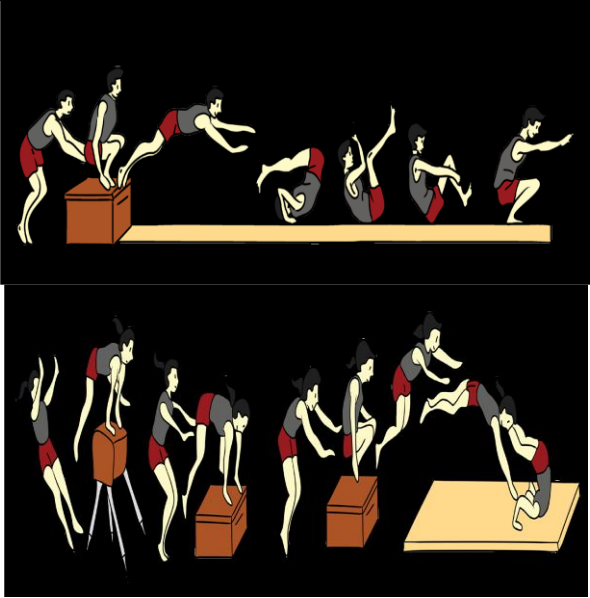
IPK	MATERI PEMBELAJARAN	INDIKATOR SOAL	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK INSTRUMEN	NO. SOAL
3.6.1.Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang 3.6.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok	Keterampilan Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok <ul style="list-style-type: none"> ▪ Awalan ▪ Saat badan di atas Boks atau peti lompat ▪ Mendarat 	Disajikan Video dan narasi singkat, peserta didik dapat <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang. ▪ Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok 	Tes Tertulis	Uraian	1
3.6.2. Dapat mempresentasikan hasil pengamatan di depan kelas.		Disajikan Video dan narasi singkat, peserta didik dapat <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mempresentasikan hasil pengamatan di depan kelas. 	Tes Tertulis	Uraian	2
4.6.1. Mempraktikan rangkaian keterampilan lompat kangkang.		Disajikan Video dan narasi singkat, peserta didik dapat Mempraktikkan rangkaian keterampilan	Tes Praktek	Unjuk Kerja	1

IPK	MATERI PEMBELAJARAN	INDIKATOR SOAL	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK INSTRUMEN	NO. SOAL
4.6.2. Mempraktikan rangkaian keterampilan lompat jongkok.		lompat kangkang Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok			

KARTU SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/1
 Materi : Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	NOMOR SOAL	
MATERI	1	
Keterampilan Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok <ul style="list-style-type: none"> ▪ Awalan ▪ Saat badan di atas peti lompat atau Boks ▪ Mendarat 		<p style="text-align: center;">Gambar 6.1 Lompat kangkang melewati teman</p> 

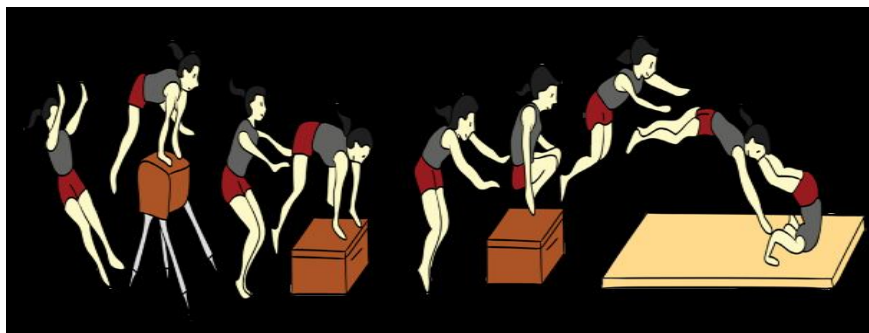
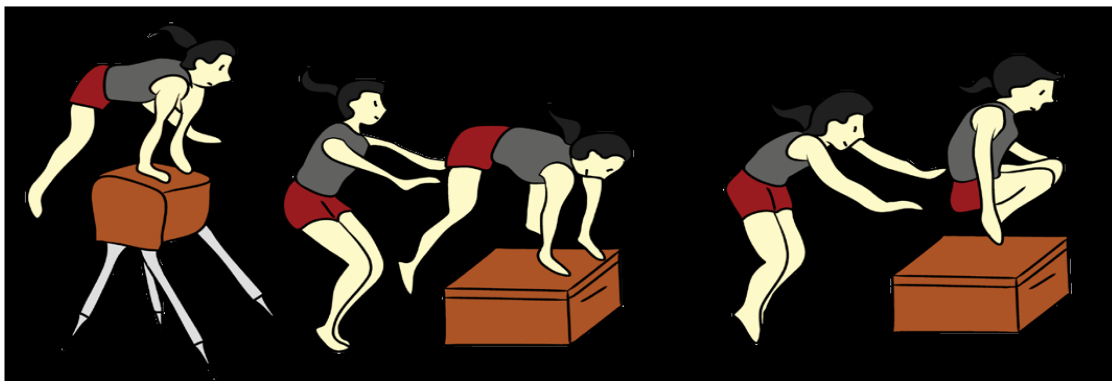
		 <p data-bbox="770 831 1861 932">Gambar di atas adalah bagian dari tahapan gerakan keterampilan lompat Kangkang dan Lompat Jongkok. Dalam tahapan ini, gerakan apa saja yang bekerja dan seberapa penting dalam menghasilkan lompatan yang baik? Jelaskan hasil analisisnya!</p>	
<p>INDIKATOR SOAL</p>	<p>KUNCI JAWABAN</p>		

INSTRUMEN TES TERTULIS

Sekolah : SMA NEGERI 1 JAMBLANG
Mata peajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar : 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

Indikator Pencapaian Kompetensi : 3.6.1.Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang
3.6.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok
3.6.2. Dapat mempresentasikan hasil pengamatan di depan kelas.



Soal:

- a) Gambar di atas adalah bagian dari tahapan gerakan keterampilan lompat Kangkang dan Lompat Jongkok. Dalam tahapan ini, gerakan apa saja yang bekerja dan seberapa penting dalam menghasilkan lompatan yang baik? Jelaskan hasil analisisnya!

- Pedoman Penskoran
Skor 6, jika penjelasan benar dan lengkap
Skor 5, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
Skor 4, jika seluruh penjelasan kurang benar
Skor 3, jika seluruh penjelasan tidak benar

- Pengolahan Skor
Skor Maksimum (SM) = 6
 $(SM/6) \times 100$

Jamblang, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK



MASNALI, S.Pd,
NIP. 197106292006041005

INSTRUMEN TES PRAKTEK

Sekolah : SMA NEGERI 1 JAMBLANG
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar : 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

Indikator Pencapaian Kompetensi : 4.6.1. Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang.
4.6.2. Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok.

Soal:

1. Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok mulai dari awalan, tolakan, sikap badan di atas peti lompat, mendarat !

NO	NAMA SISWA	TEKNIK				NA
		Awalan	Tolakan	Sikap badan di atas peti lompat	Mendarat	
1						
2						
3						
4						
5						
dst						

▪ Pedoman Penskoran

Skor 4, awalan, tolakan, sikap badan di atas peti lompat, mendarat.

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Awalan

Skor 4, berdiri dengan salah satu kaki di depan, berlari dengan kecepatan sedang, cepat, persiapan untuk menolak.

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Tolakan

Skor 4, menolak dengan kedua kaki,

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Sikap badan di atas peti lompat:

Skor 4, kedua tangan menyentuh peti lompat, buka kedua kaki selebar mungkin, turun kembali ke posisi awal, pandangan ke depan.

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Mendarat

Skor 4, Mendarat dengan kedua kaki mengeper/kedua lutut di tekuk

Skor 3, satu teknik tidak dilakukan.

- Pengolahan Skor

Skor Maksimum (SM) = 16

$(SM/16) \times 100$

Jamblang, Juli 2021

Guru Mata Pelajaran PJOK



MASNALI, S.Pd,

NIP. 197106292006041005

KARTU TUGAS

Nama : SMA NEGERI 1 JAMBLANG
 Kelas/Semester : X / 1 (Satu)
 Hari/Tanggal :
 Pasangan :
 Tahun Pelajaran : 2021/2022
 Materi : Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok
 Pelaku : Melakukan gerakan sesuai dengan urutan gerak
 Pengamat : Memberikan umpan balik dan mencatat penampilan pelaku

Catatan: Hasil pengamatan didiskusikan dengan pelaku dan digunakan sebagai perbaikan pada fase pengulangan gerakan setelah diskusi, peran berganti setelah pelaku menyelesaikan tugas gerak yang harus dilakukan.

NO	GERAKAN YANG HARUS DIAMATI	KUALITAS GERAKAN		CATATAN PENGAMAT
		B	K	
Sikap awal				
1	Sikap awal lompat Kangkang			
2	Sikap awal lompat jongkok			
Awalan, tolakan				
3	Berlari			
4	Melakukan tolakan			
5	Melakukan lompatan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas kuda kuda lompat			
6	Pada saat tangan menyentuh peti lompat buka kedua kaki selebar mungkin ke samping.			
7	Pandangan ke depan			
Mendarat				
8	Mendarat ke matras dengan kedua kaki mengeper			

Jamblang, Juli 2021
 Guru Mata Pelajaran PJOK



MASNALI, S.Pd,
 NIP. 197106292006041005