

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 KADEMANGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 10 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

Indikator

1. Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai roll box dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai roll box dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai roll box dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Uji Diri/Senam

1. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai roll box dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan perlombaan senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. Saling menilai sesama teman

D. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (6 menit)

- Penjelasan cara melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai roll box dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai roll box dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan senam ketangkasan roll box dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

3. Kegiatan Penutup (2 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan/halaman sekolah/didalam kelas/gedung
- Matras senam
- Box
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - o Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - o Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - o Audio/video visual latihan senam lantai roll box
 - o Rekaman/cuplikan latihan senam lantai roll box
 - o Youtube/internet

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan rangkaian latihan roll box unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses rangkaian latihan roll box (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
dsb																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

b. **Tes Sikap (Afektif) / Pendidikan Karakter**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA						
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			1	2	3			
1.																								
2.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																								

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

c. **Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran senam ketangkasan dengan metode resiprokal :

No	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA						
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1.																								
2.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																								

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan roll !
2.	Jelaskan cara melakukan roll ke depan!
3.	Jelaskan cara melakukan roll ke belakang!
4.	Jelaskan cara melakukan roll box !
5.	Jelaskan alat alat yang dipakai untuk melakukan roll box !

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 - 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 - 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 - 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 - 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

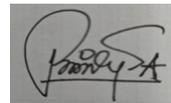
2021

Kademangan, 7 Juli

Guru Mata Pelajaran



ENDAH PURWATI, M.Pd
NIP. 196505301987032010



PAPIN DARIYANTA, S.Pd
NIP.

197405022000121003

