

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

( RPP )

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMP N 1 WATES
<b>Kelas/Semester</b>	: IX / (Gasal)
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Topik</b>	: Senam lantai Meroda
<b>Waktu</b>	: 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya</li><li>2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya</li><li>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata</li><li>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran</li><li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir</li><li>c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan</li></ol></li><li>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain</li><li>3.6. Menentukan variasi rangkaian gerak dasar senam secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</li><li>4.5. Mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak dasar senam secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</li></ol>

### B. Indikator

1. Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Penjas.
2. Mengakui kelebihan orang lain.
3. Melaksanakan sesuai dengan aturan Permainan.
4. Mengakui kekalahan dan kemenangan.

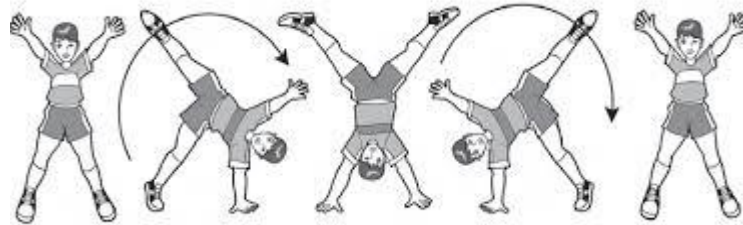
5. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.
6. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
7. Menjelaskan variasi dan kombinasi teknik meroda
8. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik meroda

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan sikap awal gerakan meroda dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi gerakan meroda dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan sikap akhir gerakan meroda dengan benar.

### D. Materi Pembelajaran

#### Gerakan Meroda



1. Sikap awal gerakan meroda
  - a. Berdiri menghadap ke arah gerakan.
  - b. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan direntangkan serong atas.
2. Tahap pelaksanaan gerakan meroda
  - a. Gerakan diawali dengan menggunakan tangan kiri atau kanan. Bila gerakan diawali dengan tangan kanan, letakkan telapak tangan kanan pada matras yang diikuti tangan kiri lalu kaki kiri terangkat lurus ke atas. Kebanyakan menggunakan tangan kiri sebagai tumpuan, yaitu: tangan kiri diletakkan pada matras di ikuti tangan kanan, kaki kanan terangkat lurus ke atas hingga badan berdiri dengan tangan.
  - b. Segera turunkan kaki kanan ke matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat ke matras
3. Sikap akhir gerakan meroda
  - a. Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki membuka selebar bahu.
  - b. Sikap kedua lengan direntangkan ke atas di samping telinga.

### E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Scientific

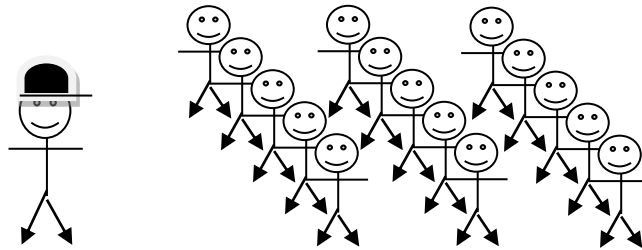
## F. Media , Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media pembelajaran :
  - a. Rangkaian gambar gerakan meroda
  - b. Guru yang memperagakan rangkaian gerakan meroda dan tahapan latihannya.
2. Alat pembelajaran :
  - a. 2 Matras.
  - b. Peluit.
3. Sumber belajar :
  - a. Internet
  - b. Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*,

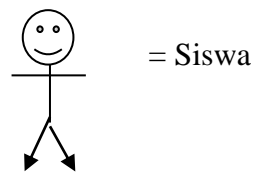
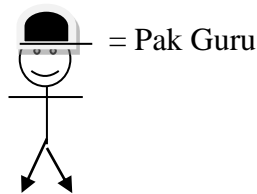
## G. Langkah – Langkah Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan. ( 20 menit )

- Guru membariskan siswa menjadi 3 bershaft.



Keterangan :



- Guru memimpin peserta didik melakukan doa.
- Kemudian presensi / berhitung satu persatu.
- Guru memastikan keadaan peserta didiknya dalam keadaan sehat.
- Apersepsi

Di dalam apersepsi guru menanyakan kepada peserta didik mengenai meroda dalam senam lantai. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi tentang olahraga senam lantai berupa meroda.

- Pemanasan penguluran yang dipimpin oleh salah satu peserta didik.

## 2. Inti

### a. Mengamati

- Peserta didik mengamati demonstrasi yang diberikan oleh guru berupa penjelasan rangkaian gambar tahapan meroda. Tujuannya adalah agar peserta didik mendapat gambaran akan materi yang akan diajarkan guru.
- Guru menjelaskan tentang cara sikap awal, tahapan melaksanakan meroda dan sikap akhir.
- Guru menilai ketrampilan peserta didik mengamati.

### b. Menanya

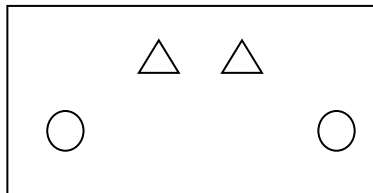
- Peserta didik menanyakan tentang teknik meroda kepada guru.


Peserta didik : Bagaimana agar badan saat meroda jatuhnya lurus?


Guru : keseimbangan saat kedua kaki diudara dan anggap ada garis lurus didepan, maka jatuhnya kaki harus digaris tersebut.

### c. Mencoba

- Guru membuat tanda atau menjelaskan lintasan untuk letak tangan dan kaki saat meroda



Ket:  : untuk tangan

 : untuk kaki

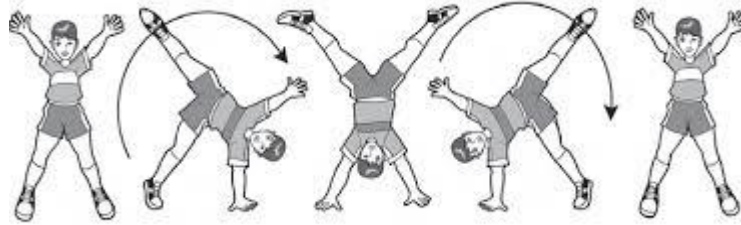
- Peserta didik mencoba satu persatu latihan tahapan meroda, yang terpenting peserta didik tahu tahapanya, dan tidak langsung meroda.
- Melakukan meroda dengan salah satu kaki yang masih menumpu di matras.

### d. Menalar

- Peserta didik mengamati gerakan temannya.
- Jika ada kesalahan maka peserta didik boleh meluruskannya.

### e. Mengomunikasikan

- setelah dirasa peserta didik berani, maka peserta didik melakukan meroda seperti yang sesungguhnya.
- Diharapkan kedua kaki pada waktu diudara lurus ada waktu untuk handstand atau saat kaki diudara gerakannya pelan.



### 3. Penutup

- Melakukan pendinginan berpasangan, melemaskan otot – otot yang telah digunakan.
- Memberikan Evaluasi dan Tugas.
- Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- Berdoa bersama dan menyampaikan salam.
- Peserta didik dibubarkan.

### H. Penilaian

#### a. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK MERODA

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			JUMLAH
		1	2	3	
1	Sikap awal melakukan gerakan.				
2	Tahapan melakukan gerakan meroda.				
3	Sikap akhir melakukan gerakan.				
	<b>JUMLAH</b>				
	<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9</b>				

#### a. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

##### 1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Meroda (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

1. Berdiri menghadap ke arah gerakan.
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan direntangkan serong atas.

Skor 3 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerakan meroda.

Skor 3, jika :

1. Gerakan diawali dengan menggunakan tangan kiri atau kanan. Bila gerakan diawali dengan tangan kanan, letakkan telapak tangan kanan pada matras yang diikuti tangan kiri lalu kaki kiri terangkat lurus ke atas. Kebanyakan menggunakan tangan kiri sebagai tumpuan, yaitu: tangan kiri diletakkan pada matras diikuti tangan kanan, kaki kanan terangkat lurus ke atas hingga badan berdiri dengan tangan.
2. Segera turunkan kaki kanan ke matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat ke matras

Skor 3 : Jika kedua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar.

- Pelaksanaan akhir (sikap akhir)

Skor 3, jika :

1. Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki membuka selebar bahu.

2. Sikap kedua lengan direntangkan ke atas di samping telinga.

Skor 3 : Jika kedua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak ada kriteria dilakukan secara benar.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

### RUBRIK PENILAIAN

#### PENGETAHUAN TEKNIK MERODA

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana cara melakukan meroda lurus?				
2	Bagaimana cara melakukan meroda agar kaki pada saat diudara pelan ?				
3	Bagaimana sikap akhir (Follow throw)?				
	<b>JUMLAH</b>				
	<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9</b>				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

Kriteria skor

1. Cara meroda agar lurus :
  - Anggap ada garis lurus, sehingga tumpuan tangan dan kaki tepat digaris tersebut.
  - Pandangan ke bawah saat kaki di udara.
  - Rileks saat melakukan meroda.
2. Cara agar gerakan pelan:
  - Melakukan meroda dengan rileks.
  - Kaki rileks.
  - Pandangan ke bawah saat melakukan meroda.
3. Sikap akhir (Follow throw ) :
  - Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki membuka selebar bahu.
  - Sikap kedua lengan direntangkan ke atas di samping telinga.
  - Pandangan kesamping arah gerakan.

**NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN = JUMLAH SKOR x 100**

**SKOR MAKSIMAL**

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU/SIKAP DALAM SENAM MERODA**

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)			
		SANGAT BAIK (4)	BAIK (3)	CUKUP BAIK (2)	KURANG BAIK (1)
1	Kerja sama				
2	Tanggung jawab				
3	Disiplin				
	<b>JUMLAH</b>				



**NILAI AFEKTIF/SIKAP = JUMLAH SKOR x 100**

**SKOR MAKSIMAL**

**a. Rekapitulasi Penilaian**

<b>N O</b>	<b>NAMA</b>	<b>ASPEK ASPEK PENILAIAN</b>			<b>KETERANGA N</b>
		<b>SIKA P</b>	<b>PENGETAHUA N</b>	<b>KETERAMPI LAN</b>	
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					
<b>5</b>					
<b>dst</b>					

Memeriksa dan Menyetujui

Yogyakarta, 6 September 2016

Guru Pembimbing SMP N 1 Wates

Yang Membuat :

SUHARYADI, S. Pd

Bahrudin Yusuf S.

NIP. 19691218 199703 1 001

NIM : 13601241117

Kepala Sekolah SMPN 1 Wates

Dra. Erni Etik Suyanti, M.Pd

NIP. 19681217 199403 2 008