RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Godean

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII/Satu

Materi Pokok : Roll Depan dan Roll Belakang

Alokasi Waktu : 3 JP (3 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

- Pesertadidik mengetahui cara Roll depan dan roll belakang.
- Pesertadidik mampu menganalisa gerakan roll depan dan roll belakang.
- Pesertadidik mampu menerapkan gerakan roll depan dan roll belakang.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Pertemuan ke-1:

KD :

3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

IPK :

- Menjelaskan dan menganalisa teknik roll depan dan roll belakang.
- Menjelaskan dan menganalisa cara gerakan awalan, gerakan mengguling, dan sikap akhir dalam roll depan dan roll belakang.
- Menjelaskan hasil analisa gerakan roll depan dan roll belakang.

KD :

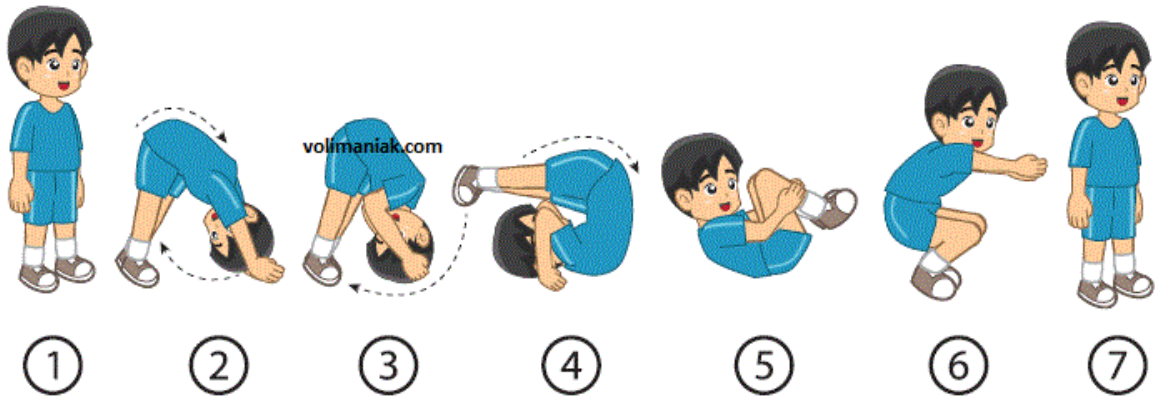
4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

IPK :

- Mempraktikkan teknik roll depan dan roll belakang.
- Mempraktikkan dan menganalisa cara gerakan awalan roll depan dan roll belakang.
- Mempraktikkan dan menganalisa gerakan mengguling roll depan dan roll belakang.
- Mempraktikkan dan menganalisa gerakan akhir roll depan dan roll belakang.

C. Materi Pembelajaran :

ROLL DEPAN



Cara melakukan aktivitas guling depan adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
2. Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
3. Selanjutnya dengan, berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

ROLL BELAKANG

1. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
2. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
3. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
4. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
5. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
6. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
7. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik

E. Media Pembelajaran :

- Sarana dan prasarana : peluit, aula, matras.

F. Sumber Belajar

http://filependidikan.blogspot.co.id/2013/05/cara-melakukan-roll-belakang-atau.html

http://www.volimaniak.com/2015/02/cara-melakukan-rol-depan-dengan-benar.html

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan • Mengkondisikan siswa di lapangan dan mempresensi siswa • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalamannya tentang roll depan dan roll belakang. • Melakukan pemanasan. • *Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok*	15 menit
Kegiatan Inti Mengamati • Pesertadidik mengamati salah satu teman yang memperagakan gerakan roll depan dan roll belakang • *Guru menilai keterampilan siswa mengamati* Menanya • Pesertadidik dibagi kelompok dan saling bertanya antar teman satu dengan teman yang lain tentang roll depan dan roll belakang. • Apabila pesertadidik kesulitan, maka diperbolehkan bertanya kepada guru. • Apabila ada pesertadidik yang ingin menjawab maka	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
dipersilahkan. • *Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.* Mencoba • Pesertadidik melakukan latihan roll depan dan roll belakang secara bergantian. • *Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan* Mengasosiasi • Pesertadidik menganalisis dari contoh yang dilakukan teman. Mengomunikasikan • Pesertadidik melakukan roll depan dan roll belakang • *Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik mengaplikasikan hasil latihannya.*	
Penutup Pendinginan • Pesertadidik diminta untuk melakukan pendinginan berpasangan dengan pesertadidik yang lain. Evaluasi • Pesertadidik melakukan evaluasi bersama guru tentang pembelajaran yang sudah berlangsung (roll depan dan roll belakang)	15 menit

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian afektif

Penilaian afektif diamati secara observasi selama pembelajajaran berlangsung.

2. Penilaian kognitif

Penilaian kognitif dilihat dari pengetahuan pesertadidik tentang materi yang diajarkan (roll depan dan roll belakang)

Nomer	Instrument pertanyaan	Skor
1	Jelaskan bagaimana posisi awal roll depan dan roll belakang?	
2	Jelaskan bagaimana cara melakukan gulingan roll depan dan roll belakang?	
3	Bagaimana sikap akhir dalam roll depan dan roll belakang?	

Nilai

A = menyebutkan dan mampu menerangkan dengan lengkap dan jelas

B = menyebutkan dan menerangkan kurang jelas

C = hanya mampu menyebutkan

3. Penilaian psikomotorik

   Terlampir

Godean, 11 September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker | Mahasiswa PPL

Drs. Karmanto | Nugrahadi Wicaksana

NIP : 19570519 198712 1 001 | NIM : 13601241103