RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Godean

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII/Satu

Materi Pokok : Loncat Kangkang

Alokasi Waktu : 3 JP (3 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

- Pesertadidik mengetahui cara loncat kangkang.
- Pesertadidik mampu menganalisa gerakan loncat kangkang.
- Pesertadidik mampu menerapkan gerakan loncat kangkang.

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 loncat kangkang.
- Menjelaskan dan menganalisa cara gerakan awalan, tumpuan, meloncat, dan mendarat dalam loncat kangkang.
- Menjelaskan menganalisa gerakan loncat kangkang.

KD :

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

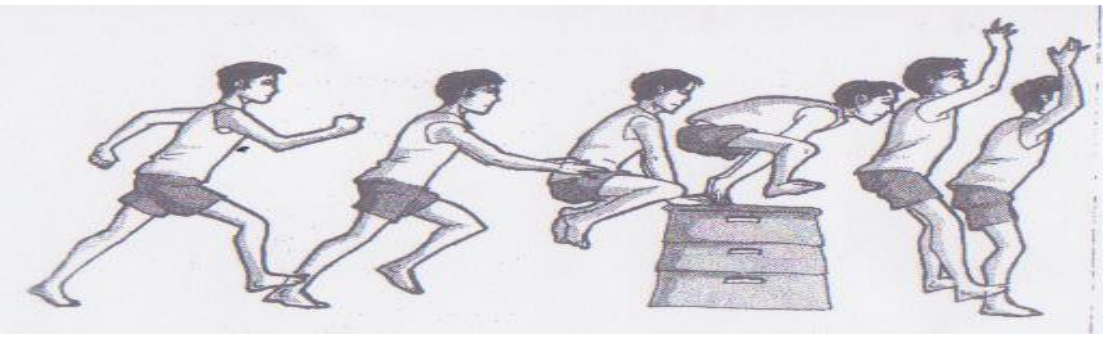
IPK :

- Mempraktikkan teknik lomcat kangkang.
- Mempraktikkan dan menganalisa cara gerakan awalan, dalam loncat kangkang.
- Mempraktikkan menganalisa geraka tolakan dan loncatan dalam loncat kangkang.
- Mempraktikkan dan menganalisa gerak mendarat dalam loncat kangkang.

C. Materi Pembelajaran :

Lompat kangkang adalah melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki terbuka lebar ke kanan dan ke kiri. Untuk melakukan lompat kangkang diperlukan keberanian. Untuk melatih keberanian itu diperlukan cara yang sistematis dalam mempelajari tahap-tahap untuk sampai kepada teknik yang sebenarnya.

Tahapan latihan loncat kangkang untuk sampi ke teknik yang sebenarnya adalah:



a. Cara melakukan latihan awalan

1. Awalan dilakukan dengan lari secepat mungkin dengan badan condong ke depan
2. Perhitungkan langkahnya untuk menolak dengan dua kaki pada papan tolakan, kedua tangan mengarah ke tepi papan tolakan
3. pandangan mata diarahkan ke peti loncatan
4. lakukan latihan ini secara berulang-ulang sampai mendapatkan ketrampilan

b. Cara melakukan latihan tolakan

1. Berdiri dengan kaki rapat, badan lurus, dan kedua tangan memegang tepi peti
2. Lakukan tolakan dengan kedua kaki pada papan tolak hingga panggul ke atas dan kedua tungkai dibuka
3. Lakukan teknik dasar tersebut dengan menggunakan awalan beberapa langkah
4. Lakukan latihan secara berulang-ulang

c. Cara melakukan latihan melewati peti lompat

1. Ambil awalan beberpa langkah, lakukan tolakan, sementara kedua tangan bertumpu pada punggung teman yang membungkuk lalu dengan tungkai kangkang melewati punggung teman, latihan ini dimaksudkan agar peserta latihan merasakan bagaimana melewati rintangan.
2. Setelah latihan bersama teman anda lancar dan dapat dikuasai, lakukan latihan selanjutnya dengan meloncat melewati peti loncat.

d. Cara melakukan Latihan Mendarat

1. Berdirilah di atas peti
2. Meloncatlah dan lakukan pendaratan dengan menggunakan kedua ujung kaki, lutut mengeper, kedua lengan lurus ke atas.
3. Lakukan latihan berulang-ulang
4.

e. Latihan Gerakan Loncat kangkang secra keseluruhan

1. Lakukan awalan dengan berlari secepat mungkin, badan condong ke depan
2. Kedua kaki menolak pada papan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai ayunan lengan ke bawah dan ke depan, badan lurus dan tungkai dibuka
3. Pada saat kedua tangan menyentuh peti loncat, segera tolakkan kedua tangan dengan sekuat-kuatnya. Badan lurus dengan kedua tangan direntangkan
4. Pendaratan dilakukan dengan ujung kaki, lutut mengeper dan kedua tangan lurus ke atas.

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik

E. Media Pembelajaran :

- Sarana dan prasarana : peluit, aula, peti box, matras, hola hop.

F. Sumber Belajar

http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/11/teknik-dasar-gerakan-lompat-atau-loncat.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 tentang pengalamannya tentang loncat kangkang. • Melakukan pemanasan. • *Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok*	15 menit
Kegiatan Inti	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
Mengamati • Pesertadidik mengamati salah satu teman yang memperagakan gerakan loncat kangkang • *Guru menilai keterampilan siswa mengamati* Menanya • Pesertadidik dibagi kelompok dan saling bertanya antar teman satu dengan teman yang lain tentang loncat kangkang. • Apabila pesertadidik kesulitan, maka diperbolehkan bertanya kepada guru. • Apabila ada pesertadidik yang ingin menjawab maka dipersilahkan. • *Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.* Mencoba • Pesertadidik melakukan latihan dengan holahop yang digelindingkan. • Pesertadidik latihan berpasangan dengan teman. • Pesertadidik latihan menggunakan peti box sesungguhnya. • *Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan* Mengasosiasi • Pesertadidik menganalisis dari contoh yang dilakukan teman. Mengomunikasikan • Pesertadidik melakukan loncat kangkang dengan peti box • *Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik mengaplikasikan dalam permainan.*	

Rincian Kegiatan	Waktu
Penutup Pendinginan • Pesertadidik diminta untuk melakukan pendinginan berpasangan dengan pesertadidik yang lain. Evaluasi • Pesertadidik melakukan evaluasi bersama guru tentang pembelajaran yang sudah berlangsung (loncat kangkang)	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 (loncat kangkang)

Nomer	Instrument pertanyaan	Skor
1	Jelaskan bagaimana posisi tangan saat menolak pada box?	
2	Jelaskan bagaimana cara melakukan loncatan melewati box?	
3	Bagaimana gerakan mendarat dalam loncat box??	

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, 7 September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker	Mahasiswa PPL
Drs. Karmanto	Nugrahadi Wicaksana
NIP : 19570519 198712 1 001	NIM : 13601241103