

PERENCANAAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN

KELAS: XI

SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 8 BANDUNG

2018

Angga Wijaya, 2018

*PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN GERAK
DASAR SENAM LANTAI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I TINDAKAN I

Nama Sekolah	: SMA Negeri 8 Bandung
Kelas/Semester	: XI / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Gerak dasar senam lantai (lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan, dan sikap lilin)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

Kompetensi Inti	
Sikap (K-1 dan KI-2)	
Memiliki sikap jujur, disiplin, kerjasama, responsif, dan proaktif dalam mencari solusi permasalahan, sehingga dapat menyadari dirinya sebagai makhluk ciptaan yang Maha Kuasa serta menjalankan kewajibannya sesuai dengan agama yang dianutnya	
Pengetahuan (KI-3)	Keterampilan (KI-4)
Memahami, menerapkan, dan 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	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

Angga Wijaya, 2018

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	
--	--

B. Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	
Pengetahuan	Keterampilan
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	
3.6.1 Mengidentifikasi gerak dasar lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan dan sikap lilin dengan koordinasi gerak yang baik	4.6.1 Mempraktikkan gerak dasar lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan dan sikap lilin dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model kooperatif tipe jigsaw , peserta didik dapat mengidentifikasi gerak dasar lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan dan sikap lilin dengan koordinasi gerak yang baik, serta peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan dan sikap lilin dengan koordinasi yang baik

Angga Wijaya, 2018

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan rasa ingin tahu, semangat, tanggung jawab, disiplin, sportif dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

D. Materi

Gerak dasar senam lantai : lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan dan sikap lilin.

E. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

Model : Kooperatif tipe Jigsaw

Metode : ATM (Amati, Tiru dan Modifikasi), diskusi kelompok, tanya jawab,

F. Media Pembelajaran : Matras, pluit, stopwatch.

G. Sumber Belajar

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas XI (Kemdikbud RI), 2015

H. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (3 x 45 menit)

Pendahuluan (20 menit)

Guru:

1. Memberi salam dan berdo'a;
2. Mengecek kehadiran;
3. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan;
4. Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan gerak dasar senam lantai;
5. Menyampaikan garis besar cakupan materi gerak dasar senam lantai dan kegiatan yang akan dilakukan;
6. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi gerak dasar senam lantai

Angga Wijaya, 2018

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kegiatan Inti (100 menit)

Peserta didik:

1. Siswa di kelompokkan menjadi 4 kelompok besar yang berjumlah +-10 orang yang disebut kelompok asal.
2. Setiap kelompok diberi materi yang berbeda yang terdiri dari lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan dan sikap lilin.
3. Dari setiap kelompok asal di bagi lagi menjadi 4 kelompok dan bergabung dengan kelompok yang lain yang sudah di bagi juga
4. Pecahan yang di bagi dari kelompok asal di namakan kelompok ahli karena di dalam nya berisikan orang-orang yang berisikan dari berbagai kelompok asal dan di persatukan di dalam sebuah kelompok yang di namakan kelompok ahli.
5. Setiap kelompok berdiskusi mengenai materinya masing-masing.
6. Setiap kelompok ahli berdiskusi mengenai materi masing-masing.
7. Setiap anggota kelompok ahli kembali ke kelompok asal dan berdiskusi mengenai materi yang di dapat di kelompok ahli.
8. Setiap kelompok asal melakukan tes gerak dasar senam lantai yang terdiri dari lompat kangkang, lompat jongkok, guling depan dan sikap lilin.
9. Membuat kesimpulan berdasarkan gerak dasar senam lantai yang sudah dilakukan;
10. Pendinginan.

Penutup (15 menit)

1. Melakukan penilaian untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator;
2. Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang keterampilan senam lantai.
3. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya;
4. Berdo'a dan memberi salam.

I. Penilaian

1. Teknik Penilaian:

- a) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
- b) Penilaian Pengetahuan : Penugasan
- c) Penilaian Keterampilan: Praktik

2. Bentuk Penilaian :

- 1. Observasi : lembar observasi gerak dasar senam lantai

3. Instrumen Penelitian (terlampir)

Bandung, Juli 2018

Peneliti

Guru Mata Pelajaran

Angga Wijaya

Taufik Adi

1405904

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 8 Bandung

Suryana, S.Pd.

NIP. 19610930 198403 1 004

Angga Wijaya, 2018

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

MATERI PEMBELAJARAN

Belajar roll depan dari sikap jongkok

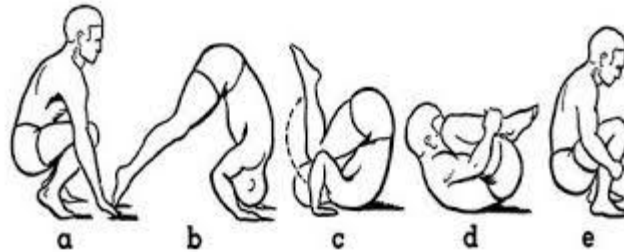
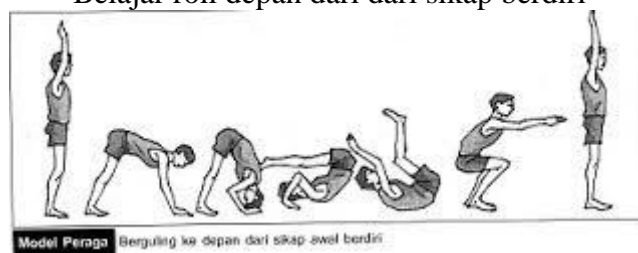


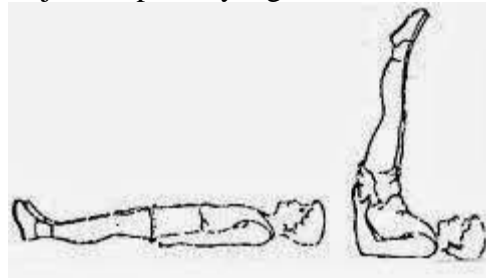
Fig. 1

Belajar roll depan dari sikap berdiri

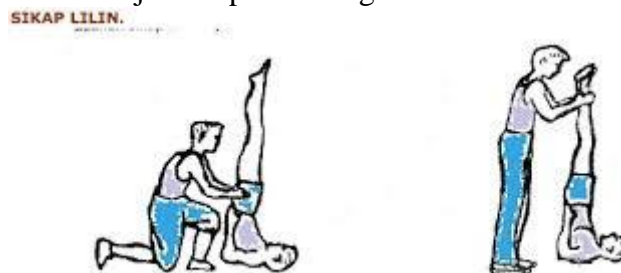


Model Peraga Berguling ke depan dari sikap awal berdiri

Belajar sikap lilin yang di lakukan sendiri



Belajar sikap lilin dengan di bantu teman



Karena keterbatasan alat pembelajaran lompat kangkang kami memodifikasinya dengan teman nya sendiri untuk menjadi tumpuan



Contoh lompat kangkang dengan modifikasi dengan memakai tumpuan teman nya sendiri



Lompat jongkok

