

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP IT AZ-ZAHRA SRAGEN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 2 (Dua)
Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai
Alokasi Waktu : 2 x 3 x 40 Menit (2x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	3.6.1 Mengidentifikasi macam-macam gerakan senam lantai 3.6.2 Menjelaskan pengertian guling depan dan guling belakang 3.6.3 Menjelaskan cara melakukan gerakan guling depan dan guling belakang
4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	4.6.1 Melakukan gerakan guling depan dengan benar 4.6.2 Melakukan gerakan guling belakang dengan benar

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran *Inquiry/Discovery Learning*, siswa diharapkan dengan benar dapat :

1. Mengidentifikasi macam-macam latihan senam lantai
2. Menjelaskan pengertian guling depan
3. Menjelaskan pengertian guling belakang
4. Menjelaskan cara melakukan gerakan guling depan

Fokus penguatan karakter :

- Kedisiplinan
- Keberanian

C. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

Latihan guling depan

Rangkaian gerak:

- a. Sikap awalan gerak guling depan
- b. Gerakan guling kedepan
- c. Sikap akhir guling depan
- d. Gerakan guling depan

2. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang belum dikuasai oleh siswayang diulang agar lebih dipahami dan dilakukan. Misalnya gerakan tersebut dengan dibantu oleh teman atau guru.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

D. Metode Pembelajaran

Inquiri/Discovery Learning

E. Media dan Bahan Pembelajaran

1. File tayangan video
2. Matras : 4 buah
3. Bola voli/basket/sepak
4. Lembar kerja Siswa
5. Buku referensi

F. Sumber Belajar

Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehata SMP/ MTs Kls VII Cetakan ke 3 edisi revisi (Buku siswa)*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 211 -227)

Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehata SMP/ MTs Kls VII Cetakan ke 3 edisi revisi (Buku guru)*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 285-302)

G. Langkah- langkah pembelajaran

Pertemuan Pertama (3 JP)

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memimpin doa.2. Guru memberi salam kepada siswa3. Guru menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.4. Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai.5. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan	15 menit

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
	<p>pembelajaran tentang guling depan awalan jongkok</p> <p>6. Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.</p>	
Merumuskan pertanyaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa membaca buku dan mengamati gambar serta video tentang <i>teknik dasar guling depan</i>. 2. Siswa merumuskan pertanyaan tentang cara melakukan <i>teknik dasar guling depan</i> 	90 menit
Merencanakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama siswa merencanakan langkah-langkah pengumpulan dan analisis data yang akan digunakan. 2. Pengamatan dan eksperimen dengan metode resiprokal yaitu siswa dibagi menjadi 4 kelompok yang berperan sebagai kelompok pelaku dan pengamat dan sebaliknya. 3. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan membaca buku siswa. 4. Siswa menerima lembar kerja yang harus dilengkapi selama proses pembelajaran. 	
Mengumpulkan dan menganalisis data	<p><i>Melakukan pengumpulan data/informasi melalui berbagai macam cara menemukan berbagai alternative penyelesaian masalah.</i></p> <p>Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain kucing berburu tikus, kucing berusaha masuk ke dalam, (lingkaran) yang berisi tikus. Lingkaran berusaha menghalangi kucing masuk, sedangkan tikus berusaha menjaga jarak dari kucing 2. Siswa melakukan pemanasan menggunakan permainan kapal-kapalan. Siswa saling berpasangan. 1 Siswa tidur terlentang, kedua tangan memegang lututnya, siswa yang lain menggerakkan badan siswa yang terlentang tersebut. 3. Siswa melakukan permainan bola gelinding. Siswa dibagi 4 saf saling berhadapan. Bola digelindingkan bergantian ke arah depan. <p>Penggunaan metode resiprokal</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siswa dibagi 4 kelompok besar, masing-masing kelompok dibagi lagi menjadi 2 kelompok, satu berperan sebagai pelaku, kelompok lain sebagai pengamat 5. Pada tiap-tiap kelompok, 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok yang lain menjadi pengamat. <div style="text-align: center;"> </div>	

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
	<p>Gerakan guling depan awalan jongkok</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Setelah kelompok 1 selesai kemudian bergantian kelompok pengamat menjadi pelaku dan sebaliknya. 7. Siswa melakukan latihan guling depan dan guling belakang 8. Siswa secara berkelompok menuliskan hasil yang diperoleh dari melakukan teknik dasar guling depan dengan format yang telah disiapkan dari LKS. 	
Menarik Simpulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mendiskusikan hasil percobaan dan pengamatan untuk menarik kesimpulan. 2. Siswa mempresentasikan hasil pembelajaran dan latihan di depan kelas. 	
Aplikasi dan Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerakan teknik dasar guling depan dengan benar dan menggali pertanyaan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika melakukan teknik dasar guling depan serta memberikan solusi pemecahan masalah. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refleksi dan simpulan kegiatan 2. Guru melakukan tanya jawab dengan siswa berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 3. Melakukan pendinginan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu. 4. Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman. 	15 menit

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Jenis/teknik penilaian

a. Sikap (spiritual dan sosial)

Sikap spiritual

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (<i>assessment for and of learning</i>)

Sikap Sosial

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (<i>assessment for and of learning</i>)

					<i>of learning)</i>
--	--	--	--	--	---------------------

b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk uraian	Sebutkan jenis senam lantai	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Penugasan	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk esei.	Jelaskan prosedur melakukan guling depan	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)

c. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan guling depan	Pada akhir pembelajaran	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

2. Pembelajaran remedial

Dengan pemanfaatan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan senam lantai.

3. Pembelajaran pengayaan

Mencari artikel dari majalah atau internet tentang kebugaran jasmani.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Sragen, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

SARWOKO, S.Pd.I
NIP. -

ANDI DWI SETIADI, S.Pd
NIP. -

Lampiran 1

1. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah : SMP IT AZ-ZAHRA SRAGEN

Kelas/Semester : VIII / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah : SMP IT AZ-ZAHRA SRAGEN

Kelas/Semester : VIII / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

2. Penilaian Pengetahuan

a. Tes Tertulis

1) Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Senam lantai	1.Mengidentifikasi macam-macam gerakan senam lantai 2.Menjelaskan cara melakukan guling depan	Uraian Uraian	1 1

2) Soal

- (1) Sebutkan macam-macam gerakan senam lantai!
- (2) Jelaskan pengertian guling depan!
- (3) Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan dengan awalan jongkok!

3) Kunci jawaban

- (1) Macam-macam senam lantai adalah guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, kayang, loncat harimau
- (2) Guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat sedangkan guling ke belakang adalah gerakan mengguling atau menggelundung ke belakang
- (3) Cara guling depan dengan awalan jongkok :
 - Jongkok,
 - Kedua kaki rapat,
 - Kedua lengan lurus di depan dada
 - Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak ke matras dengan menundukan kepala dan dagu sampai ke dada.
 - Luruskan/dorong kedua kaki lanjut guling ke depan.
 - Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan dua tangan menuju posisi jongkok.
 - Jongkok,
 - Kedua kaki rapat,
 - Kedua lengan lurus di depan dada

4). Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Soal nomor 1

- (a) Skor 4, jika dapat menyebutkan 4 gerakan
- (b) Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 gerakan
- (c) Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 gerakan
- (d) Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 gerakan

(2) Soal nomor 2

- (a) Skor 4 jika penjelasan benar dan lengkap
- (b) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (c) Skor 2, jika penjelasan benar tetapi tidak lengkap
- (d) Skor 1, jika penjelasan tidak benar dan tidak lengkap

(3) Soal nomor 3

- (e) Skor 4 jika penjelasan urut dan lengkap
- (f) Skor 3, jika penjelasan urut tetapi kurang lengkap
- (g) Skor 2, jika penjelasan urut tetapi tidak lengkap
- (h) Skor 1, jika penjelasan tidak urut dan tidak lengkap

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

1) Penugasan

1) Contoh Kisi-Kisi Penugasan

Nama Sekolah : SMP IT AZ-ZAHRA SRAGEN
 Kelas/Semester : VIII / 2
 Tahun Pelajaran : 2021/2021

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Senam lantai	1. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan gerakan guling depan	Penugasan

2) Soal penugasan:

- a. Diskripsikan cara melakukan gerakan guling depan!

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses gerakan guling depan.

1) Teknik penilaian

Praktik melakukan gerakan guling depan.

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerakan guling depan.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

(a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(b) Rubrik penilaian keterampilan gerak guling depan

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian				
		1	2	3	4	jml
1.	Sikap awal					
	Pelaksanaan					
	Sikap akhir gerakan guling depan					
Skor Maksimal (20)						

3) Pedoman penskoran

a. Penskoran untuk keterampilan gerak guling depan

Sikap Awal

- Jongkok,
- Kedua kaki rapat,
- Kedua lengan lurus di depan dada

Pelaksanaan

- Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.

- Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak ke matras dengan menundukan kepala dan dagu sampai ke dada.
- Luruskan/dorong kedua kaki lanjut guling ke depan.
- Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan dua tangan menuju posisi jongkok.

Sikap Akhir

- Jongkok,
- Kedua kaki rapat,
- Kedua lengan lurus di depan dada

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/20 \times 100$

b. Lembar pengamatan hasil gerakan guling depan

- Teknik : Tes Praktik
 Penilaian
 Bentuk : *rating scale* (dengan lembar pengamatan)
 Instrumen
 Kisi-kisi : 1) Melakukan gerakan sikap awalan jongkok guling depan
 2) Melakukan gerakan guling depan
 3) Melakukan gerakan sikap akhir guling depan

NO	NAMA	Guling Depan									Jml	
		Awal			Pelaks				Skp Ak			
		1	2	3	1	2	3	4	1	2		3
1												
2												
3												

Lembar Pengamatan

Skor perolehan
 Nilai :----- X 100
Skor maksimal

LEMBAR KERJA I

Petunjuk :

1. Lakukan latihan gerakan guling depan secara berkelompok
2. Diskusikan dengan kelompokmu tentang langkah-langkah gerakan guling depan
3. Tuliskan hasil diskusi dalam Lembar Kerja di bawah ini.

LK 1. Latihan Guling depan

No.	Latihan	Langkah-langkah / prosedur melakukan
1.	Guling depan	

LK 2. Kesalahan, penyebab, dan cara memperbaiki

No.	Latihan	Kesalahan	Penyebab	Cara perbaikan
1.	Guling depan	*	*	*
		*	*	*
		*	*	*
		*	*	*

LK. 3

No.	Latihan	Langkah-langkah / prosedur melakukan
1.	Guling depan	Sikap awal > > > Pelaksanaan > > >

		<p>Sikap akhir</p> <ul style="list-style-type: none">>>>
--	--	---