

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 Jetis	Sub Tema	: Guling Depan
Kelas/Semester	: VII / 1	Pembelajaran ke	: 4
Tema	: Senam Lantai	Alokasi Waktu	: 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menjelaskan pengertian teknik dasar gerakan guling depan.
2. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar gerakan guling depan.
3. Siswa mampu melakukan rangkaian gerakan teknik dasar guling depan dengan baik dan benar.

B. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: Saintifik • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Laptop & LCD o Gambar o Vidio Pembelajaran o Peralatan yang di modifikasi contoh matras dari kasur o Halaman/ruangan • Produk: Gerak spesifik senam lantai guling depan. • Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan mempraktekkan gerak spesifik senam lantai guling depan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (2 Menit) Guru mengkondisikan siswa agar siap untuk belajar dan berdo'a. Guru melakukan presensi dan motivasi pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari. 2. Kegiatan Inti (6 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik Membaca informasi tentang berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai guling depan dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya. b. Mengamati video tentang berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai guling depan dan memberikan komentar. c. Peserta didik diberi kesempatan secara bergantian saling bertanya/menanggapi tentang berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai guling depan. d. Peserta didik mencoba berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai guling depan yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras dengan peralatan sederhana/modifikasi secara mandiri/berpasangan. e. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut. <ol style="list-style-type: none"> 1) Mencari hubungan antara sikap tubuh, posisi tangan, dan sikap tolakan kaki dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai guling depan dengan ketepatan melakukan gerakan senam lantai. 2) Mencari hubungan antara aktivitas senam lantai dengan kesehatan dan daya tahan tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas senam lantai. f. Peserta didik mengkomunikasikan dengan cara mempraktekkan gerak spesifik senam lantai guling depan. g. Guru memberikan tanggapan dan umpan balik dari praktik yang dilakukan peserta didik. h. Selanjutnya siswa memperbaiki hasil kerja berdasarkan masukan dan tanggapan dari guru. 3. Kegiatan Penutup (2 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru melakukan evaluasi dan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. b. Bersama guru, peserta didik membuat rangkuman/ kesimpulan pelajaran; c. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; d. Guru memberikan tugas kepada peserta didik berupa soal; Menginformasikan materi minggu depan, dan berdo'a.
<p>C. Penilaian Pembelajaran:</p> <p>Penilaian Sikap : Pengamatan</p> <p>Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis</p> <p>Penilaian Keterampilan : Tes Unjuk kerja berupa penilaian gerak spesifik senam lantai guling depan.</p>	

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMP Negeri 1 Jetis

Ponorogo, 12 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Dra. Asih Setyowati, M.Pd.
NIP. 19620228 198811 2 001

Ajar Widhitoro, S.Pd.
NIP. 19840416 200903 1 004

Lampiran

1. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Jetis Ponorogo
Kelas/Semester : VII / 1
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 Negeri 1 Jetis Ponorogo
Kelas/Semester : VII / Semester 1
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 pengertian gerakan guling depan 3. Menjelaskan teknik melakukan guling depan (awalan jongkok / berdiri, gerakan mengguling / roll, sikap akhir)	Uraian Uraian	1 1

2) Soal

- Jelaskan pengertian gerakan guling depan!
- Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan!

3) Kunci jawaban

- Pengertian roll depan adalah berguling kedepan atas bagian belakang badan
- Cara guling depan dengan awalan jongkok :
 - Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, lutut menempel ke 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.
 - Setelah itu lanjutkan dengan melakukan guling ke depan.
 - Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan dua tangan menuju posisi jongkok.

- 3) Pedoman penskoran
- a. Penskoran untuk keterampilan gerak guling depan
1. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki \pm 50 cm
 2. Bengkokkan kedua tangan lalu letakkan pundak di atas matras
 3. Kepala di lipat sampai dagu menempel dada
 4. Dengan berguling ke depan,
 5. Panggul menyentuh matras,
 6. Lipat kedua kaki
 7. Pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
 8. Diakhiri dengan Sikap jongkok,
 9. Kedua kaki rapat, telapak kaki bertumpu pada lantai.
 10. Kedua lengan lurus ke depan, telapak dan jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku lurus
- b. Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/10 \times 100$

b. Lembar pengamatan hasil gerakan guling depan

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

Lembar Pengamatan

No	Aspek yang dinilai	Skor											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	jml	
1.	Sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir melakukan gerakan guling depan												

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

LEMBAR KERJA I

Petunjuk :

1. Lakukan latihan gerakan guling depan secara berpasangan
2. Diskusikan dengan pasanganmu tentang langkah-langkah gerakan guling depan
3. Tuliskan hasil diskusi dalam tabel di bawah ini.

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