

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan:</b>	<b>SMP Negeri 156 Jakarta</b>		
<b>Mata Pelajaran:</b>	<b>PJOK</b>	<b>Materi Pokok:</b>	Aktivitas Guling Depan Senam Lantai
<b>Kelas /Semester:</b>	<b>VII/Genap</b>	<b>Alokasi Waktu:</b>	<b>3 x 40' ( 3 x pertemuan)</b>
<b>Kompetensi Dasar</b>	3.6 Memahami keterampilan dasar spesifik Guling Depan senam lantai. 4.6 Mempraktikkan keterampilan dasar spesifik Guling Depan senam lantai.		
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) :</b>	3.6.1. Mengidentifikasi gerakan guling depan senam lantai. 3.6.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan guling depan senam lantai. 4.6.1. Melakukan gerakan guling depan senam lantai.		

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Mengidentifikasi gerakan guling depan senam lantai.
2. Menjelaskan cara melakukan gerakan guling depan senam lantai.
3. Melakukan gerakan guling depan senam lantai.

**B. Langkah-langkah Pembelajaran**

Media : Buku PJOK kelas VII gerakan senam lantai.  
Alat/Bahan : Lapangan/halaman sekolah, matras, Peluit.

1. Pertemuan Ke-1 ( 3 x 40 menit )	Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	15 menit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin</li> <li>• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik.</li> </ul>	
<b>Kegiatan Inti</b>	90 menit
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diminta mengamati tentang tahapan-tahapan teknik guling depan</li> <li>2. Peserta didik dibimbing melakukan guling depan</li> <li>3. Peserta didik memahami manfaat melakukan guling depan.</li> </ol>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	15 menit
Peserta didik melakukan refleksi diri dengan membuat resume dengan bimbingan guru tentang tahapan-tahapan kegiatan pembelajaran tentang materi Senam Lantai yang baru dilakukan.	

**C. Metode Pembelajaran: Komando**

**D. Penilaian: Portofolio hasil pekerjaan siswa**

Tahapan	Kriteria	Skor		
		1	2	3
Awalan	Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu			
	Letakkan kedua telapak tangan pada matras dengan selebar bahu			
Berguling	Pandangan kearah matras			
	Dagu menutup pada dada			
	Letakkan tengkuk pada matras			
Akhiran	Punggung kemudian pantat berguling pada matras			
	Posisi jongkok			
	Kaki selebar bahu			
	Kedua tangan menutup pada lutut			

....., Januari 20.....

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran,

.....  
NIP. ....

Amin Fathurohman,S.Pd.  
NIP. ....