

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 9 DUMAI  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Materi Pokok/ Sub Materi : Pembelajaran Senam Lantai/ Variasi Gerak Senam Lantai  
 Kelas/ Semester : 8 / Genap  
 Alokasi Waktu : 2 X 40 Menit

| Kompetensi Dasar  | IPK  |
|---|--|
| 3.1 Menghargai perilaku jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, percaya diri dan berani dalam menjalankan aktivitas jasmani serta tetap menjaga kesehatan dalam masa pandemi covid 19. | - Mendeskripsikan senam lantai<br>- Menganalisis aktivitas gerak senam lantai<br>- Mengevaluasi dampak positif dan negatif adanya covid 19 terhadap kegiatan<br>- Mencari solusi untuk menjalankan kegiatan dengan aman dan mengikuti protokol kesehatan |
| 4.1 Mempraktekkan hasil telaah dan pemahaman konsep.  | - Menyajikan hasil telaah  |

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Melalui model *Cooperative Learning* peserta didik dengan benar dapat: memahami teknik, gerak dan eksplorasi dalam melakukan gerakan senam lantai serta upaya meningkatkan kreativitas dengan mengembangkan sikap jujur, disiplin, dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dengan tepat waktu

**KEGIATAN PEMBELAJARAN**

| Kegiatan      | Aktifitas Pembelajaran   |
|---------------|--|
| Pendahuluan   | 1. Guru menyampaikan salam kepada peserta didik melalui google classroom dan mengajak berdoa sebelum memulai kegiatan pembelajaran, serta mengecek kehadiran siswa yang aktif dalam pembelajaran online tersebut.<br>2. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat belajar dan menjaga kesehatan ditengah pandemi covid 19.<br>3. Guru menjelaskan aktivitas yang akan di lakukan dan cara pengerjaannya.   |
| Kegiatan Inti | 1. Peserta didik melihat video yang dikirimkan melalui google classroom tentang Aktivitas gerak senam lantai.<br>2. Peserta didik & guru mendiskusikan tentang aktivitas gerak senam lantai.<br>3. Masing-masing kelompok berdiskusi dan mengerjakan Lembar Kerja yang dibagikan guru di google calssrom dengan panduan pertanyaan yang ada di LK<br>3. Peserta didik bekerja secara kelompok untuk membahas permasalahan dengan mengali informasi dari berbagai sumber, di Hangout Meet / Google Classroom.<br>4. Masing-masing kelompok diberikan kesempatan untuk menayangkan powerpoint Google Slides di Google Classroom untuk melakukan eksplorasi senam lantai.<br>5. Peserta didik bersama guru mendiskusikan pekerjaan kelompok di Hangout Meet.<br>6. Peserta didik mendapatkan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami.<br>7. Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi tentang senam lantai |
| Penutup       | 1. Peserta didik diminta melakukan refleksi<br>2. Guru memotivasi peserta didik agar tetap semangat belajar di rumah dan selalu menjaga kesehatan dan menjaga jarak terkait covid 19.<br>3. Guru memberikan tugas pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang  |

**C. PENILAIAN** : Penilaian Sikap : Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran online dan disiplin waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Penilaian Pengetahuan : Tugas tertulis Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Kegiatan pembelajaran online

**D. ALAT, MEDIA DAN SUMBER BELAJAR** 1) Alat : Smartphone, Laptop, Kertas, dan Alat Tulis. 2) Media : Internet, dan Video. Sumber belajar : Buku Guru dan Buku Siswa kelas VIII. SMP/MTs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2017. Media Masa cetak maupun media online

Kepala Sekolah Dumai, 26 Juni 2020  
Guru Mapel

(Sumiyati, S.Pd)

(Edi Saputra, S.Pd)

## Lampiran : 1. Lembar Kerja

### LEMBAR KERJA SISWA

A. Berdasarkan video dan materi pembelajaran yang diberikan, diskusikanlah dengan teman satu kelompok :

1. Mengapa kita harus tetap menjaga kebugaran jasmani?
2. Apa penyebab orang terkena covid19?
3. Bagaimana gerakan yang baik dan benar dalam senam lantai?
4. Apa dampak positif dan dampak negatif dari virus corona bagi pembelajaran PJOK?
5. Bagaimana mengatasi agar tubuh tidak lemas dan jatuh sakit?
6. Menurut kalian olahraga seperti apa yang sebaiknya dilakukan dirumah disaat pandemi seperti ini ?
7. Berikan kesimpulan dari hasil diskusi kelompok kalian!

B. Jawaban Kelompok di buat dalam bentuk PPT dan di kirim melalui google classrom

C. Secara bergantian hasil kerja kelompok di tanggapi bersama.

Selamat bekerja