

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP

## SENAM LANTAI

ROL DEPAN DAN ROL BELAKANG  
Sekolah Menengah Pertama (SMP)  
Semester 1 (satu)



Oleh :

**ARIF WIDYA TAUFIK, S. Pd**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
TAHUN 2020**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

Sekolah : SMP Al-Azhar Syifa Budi Solo  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / Satu  
 Materi : Senam Lantai  
 Sub Materi : Rol Depan dan Rol Belakang  
 Alokasi Waktu : 60 menit ( 1x pertemuan )

#### Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti proses pembelajaran gerak spesifik senam lantai peserta didik diharapkan dapat memahami dan mempraktikkan rol depan dan rol belakang dengan baik dan benar.

<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>			
<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Alokasi waktu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Model :</b> <i>Discovery Learning</i></li> <li>• <b>Metode :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tanya jawab</li> <li>○ Diskusi</li> <li>○ Penugasan</li> </ul> </li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Power point</li> <li>○ Laptop</li> <li>○ HP Android</li> <li>○ <i>Google Form</i></li> <li>○ Gambar</li> <li>○ Video pembelajaran</li> <li>○ Muhajir. 2016. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud Buku guru dan peserta didik SMP kelas</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan</b>                      Kelas dibuka dengan salam via <i>google meet</i>, dilanjutkan berdoa, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa dan penguatan pendidikan karakter. Guru memberikan motivasi pembelajaran dan kemudian siswa diarahkan untuk masuk ke <i>google classroom</i>.</p>	10 menit  via <i>Gmeet</i>	
	<p><b>2. Kegiatan Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stimulation ( pemberian rangsangan )</b></li> </ul>	Siswa diberi materi yang disampaikan pada <i>power point</i> dan video pembelajaran senam lantai rol depan dan rol belakang yang sudah ada pada <i>google classroom</i> . PJOK Materi Senam Lantai (Teknik Roll Depan Dan Roll Belakang) Untuk SD SMP SMA Dan SMK Video Scribe <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eZRwV5Re8sg">https://www.youtube.com/watch?v=eZRwV5Re8sg</a> Rol Depan - Senam Lantai DBL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI&amp;t=35s">https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI&amp;t=35s</a> Rol Belakang - Senam Lantai DBL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0">https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0</a>	60 menit  via <i>google classroom</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Problem</b></li> </ul>	Setelah mengamati materi melalui	

<p>VII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud Buku guru dan peserta didik SMP kelas VII</li> </ul> <p>• <b>Produk:</b> Variasi dan kombinasi keterampilan dasar spesifik senam lantai ( rol depan dan rol belakang ).</p> <p>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara WFH memahami dan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi keterampilan dasar spesifik senam lantai ( rol depan dan rol belakang ).</p>	<p><b>Statemen ( Pertanyaan / identifikasi )</b></p>	<p>power point dan video pembelajaran siswa menganalisis sebanyak mungkin pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran.</p>	
	<p>• <b>Data Collection (Pengumpulan data )</b></p>	<p>Siswa mengunduh LKPD dan bahan materi yang sudah dibagikan di <i>google classroom</i>. Kemudian siswa mencari dan mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan membaca materi dari guru, buku paket, internet, atau sumber lain yang relevan. Dan dilanjutkan berdiskusi antar peserta didik di forum diskusi <i>google classroom</i> untuk bertukar informasi tentang keterampilan dasar senam lantai ( rol depan dan rol belakang )dengan mengembangkan sikap kritis, santun, menghargai pendapat orang lain, dan kemampuan berkomunikasi.</p>	
	<p>• <b>Data Processing (Pengolahan data )</b></p>	<p>Siswa mengolah data hasil pengamatan dan diskusi tentang gerak spesifik senam lantai ( rol depan dan rol belakang )yang dibaca atau didengar di lembar LKPD yang telah dibagikan. Kemudian peserta didik menyerahkan LKPD yang telah dikerjakan ke <i>google classroom</i> (batas pengumpulan maksimal 1 minggu).</p>	
	<p>• <b>Verification (Pembuktian)</b></p>	<p>Peserta didik mempraktikan cara melakukan gerakan senam lantai ( rol depan dan rol belakang )dengan teliti serta dipoto/divideo per individu. Kemudian hasil foto/video dikirim via <i>googlee classroom</i> (batas pengumpulan maksimal 1 hari).</p>	
<p>• <b>Generalization (Menarik Kesimpulan)</b></p>	<p>Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan kegiatan pembelajaran pada forum diskusi <i>google classroom</i> sebagai hasil dari proses pembelajaran yang telah dilaksanakan</p>		

	<p><b>3. Kegiatan Penutup</b>  Guru menyampaikan lagi materi dan siswa diberi materi <i>e-learning</i> yang dapat dipakai sebagai bahan belajar di rumah. Sebelum pembelajaran ditutup siswa melakukan refleksi pembelajaran hari ini. Kegiatan belajar ditutup dengan doa. Doa dipimpin oleh siswa yang paling aktif dalam kegiatan pembelajaran.</p>	10 menit via <i>Gmeet</i>
--	--	------------------------------------



<p><b>Penilaian Hasil Pembelajaran</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap : Jurnal/Observasi ( tidak dilaksanakan karena pembelajaran daring )</li> <li>2. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan</li> <li>3. Keterampilan : Tes praktek</li> </ol> <p>Remedial : Menugaskan siswa mengerjakan kembali tugas yang telah di berikan  Pengayaan : Meringkas materi senam lantai guling lenting</p>
---

Dosen Pembimbing

Surakarta, 8 Oktober 2020

Mahasiswa PPG

**Drs. Agustiyanto, M. Pd**

**Arif Widya Taufik, S.Pd**

**NIP. 19680818 199403 1 001**

## **LAMPIRAN**

### **BAHAN AJAR**

#### **ROL DEPAN DAN ROL BELAKANG**

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Gerakan olahraga ini melibatkan berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau untuk melompat ke depan atau belakang. Olahraga ini terkadang juga disebut dengan latihan bebas, karena gerakan senam lantai dilakukan tanpa menggunakan peralatan khusus. Peralatan yang digunakan umumnya hanya untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, keterampilan, dan keseimbangan.

Ada berbagai manfaat senam lantai jika dilakukan dengan benar dan secara rutin:

- Kelincahan tubuh semakin meningkat
- Memperkuat otot lengan, kaki, paha, pinggang, perut, dan dada
- Menambah kekuatan fisik
- Membantu melatih keseimbangan tubuh
- Memperbaiki postur tubuh
- Melatih fokus
- Membantu membakar lemak
- Membantu menurunkan berat badan
- Melancarkan sirkulasi darah
- Meningkatkan kesehatan jantung

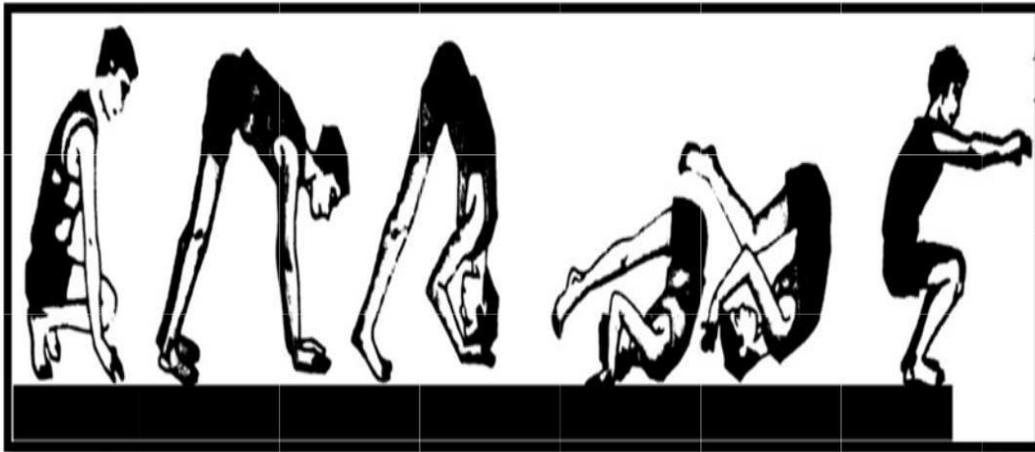
Dalam senam lantai ada beberapa macam gerakan seperti sikap lilin, kayang, rol depan, rol belakang, headstand, handstand, lompat harimau, kayang dan salto. Dalam pertemuan kali ini kita akan membahas tentang rol depan dan rol belakang.

#### **1. Rol Depan**

Rol depan atau guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan seperti benda bulat. Jadi dalam gerakan rol depan gerakan tubuh harus dibulatkan melalui bagian belakan badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Rol depan terbagi menjadi dua bagian yaitu rol depan dengan sikap awalan jongkok dan rol depan dengan sikap awalan berdiri. Tahap-tahap gerakan dalam melakukan rol depan sebagai berikut :

**a. Rol depan dengan sikap awal jongkok**

- Tahap persiapan  
Diawali dengan sikap jongkok menghadap ke arah depan atau gerakan. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras
- Tahap gerakan  
Pinggul diangkat dengan posisi kaki lurus dan tetap rapat. Kepala dimasukkan diantara kedua lengan hingga pundak menempel kepada matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan sehingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- Tahap akhir gerakan  
Kembali pada sikap semula ( jongkok ). Kedua lengan lurus ke depan. Dan pandangan lurus kedepan.



*Gambar cara melakukan rol depan dengan awalan jongkok*

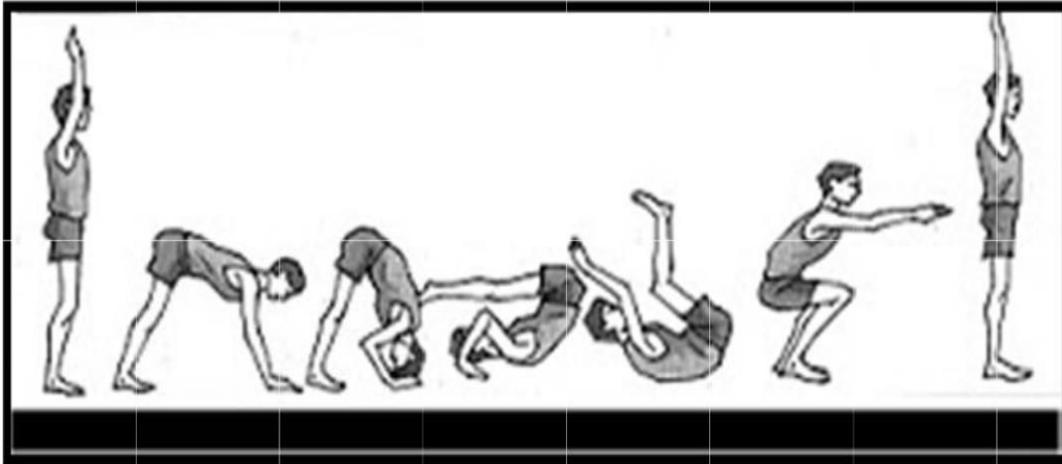
**b. Rol depan dengan sikap awal berdiri**

- Tahap persiapan  
Berdiri menghadap ke matras pandangan lurus ke depan. Kedua lengan diluruskan sejajar ke atas, posisi tepat disamping telinga.
- Tahap gerakan  
Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut lurus tidak menekuk. Kemudian kepala dimasukkan diantara kedua lengan secara bersamaan dengan kedua siku ditekuk ke samping dan pundak menempel ke matras. Gulingkan badan ke arah

depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

- Tahap akhir gerakan

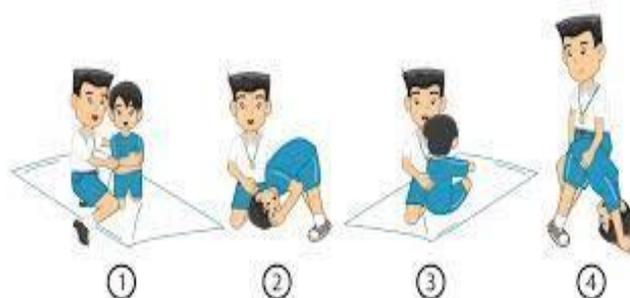
Setelah posisi jongkok, lanjutkan dengan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. Kemudian, kedua tangan lurus menghadap ke atas disamping telinga. Pandangan lurus ke depan.



*Gambar cara melakukan rol depan dengan awalan berdiri*

**Jika dirumah ada keluarga (kakak, om atau ayah) bisa minta tolong untuk membantu gerakan rol depan, dengan cara :**

- Berdiri disamping kalian dengan memegang bagian kepala dan punggung
- Menundukkan kepala kalian dan membantu meletakkan tengkuk pada matras.
- Ketika berguling, mendorong punggung kalian dan dorong bagian kaki agar berguling dengan sempurna.
- Kemudian membantu mendorong punggung kalian setelah berguling agar kembali ke sikap jongkok pada tahap akhir.



*Gambar 5.3 Cara memberi bantuan guling ke depan*

*Gambar memberi bantuan rol depan*

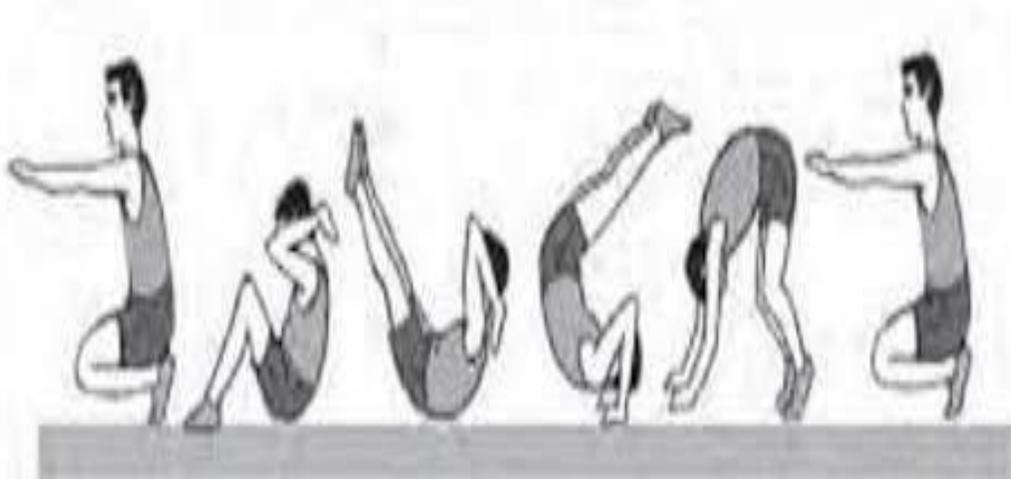
**Kesalahan saat melakukan gerakan rol depan atau guling depan :**

- Kedua tangan yang bertumpu tidak dapat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jauh kesamping.
- Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan ditekuk.
- Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

**2. Rol Belakang**

Senam lantai rol belakang atau guling belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Tahap-tahap gerakan dalam melakukan rol belakang sebagai berikut :

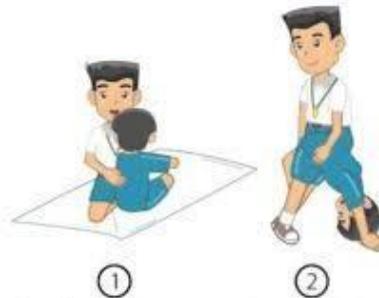
- Tahap persiapan  
Diawali dengan sikap jongkok membelakangi matras. Tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut menempel ke dada.
- Tahap gerakan  
Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga. Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala. Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala. Dorong lengan ke atas.
- Tahap akhir gerakan  
Jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan. Dan pandangan lurus kedepan.



*Gambar cara melakukan rol belakang*

**Jika dirumah ada keluarga (kakak, om atau ayah) bisa minta tolong untuk membantu gerakan rol belakang, dengan cara :**

- Membantu menopang dan mendorong pinggang kalian berguling ke belakang dan membawanya ke arah guling.
- Membantu mengangkat panggul peserta dan membawanya ke arah guling ke belakang.



Gambar 0.6 Aktivitas pembelajaran cara memberikan bantuan guling ke belakang

*Gambar memberi bantuan rol belakang*

**Kesalahan saat melakukan gerakan rol belakang atau guling belakang :**

- Penempatan tangan terlalu jauh di belakang yang menyebabkan tidak dapat membuat tolakan.
- Keseimbangan tubuh kurang baik saat berguling ke belakang karena tubuh kurang bulat.
- Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu pada matras.
- Posisi mengguling kurang sempurna. hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping.
- Keseimbangan badan tidak terjadi karena mendarat dengan lutut.

**Link video pembelajaran :**

PJOK Materi Senam Lantai (Teknik Roll Depan Dan Roll Belakang) Untuk SD SMP SMA Dan SMK Video Scribe

<https://www.youtube.com/watch?v=eZRwV5Re8sg&t=3s>

Guling Depan - Senam Lantai DBL

<https://www.youtube.com/watch?v=H5aVye1zcgI&t=35s>

Guling Belakang - Senam Lantai DBL

<https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0>

Kesalahan Guling Depan - Senam Lantai DBL

<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI>

Kesalahan Guling Belakang - Senam Lantai DBL

<https://www.youtube.com/watch?v=RhjahLM7BQ>

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Sekolah : SMP Al-Azhar Syifa Budi Solo  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi : Senam Lantai  
Sub Materi : Rol Depan dan Rol Belakang

<b>NAMA</b>	
<b>KELAS / NO</b>	
<b>HARI / TANGGAL</b>	

**WRITE DOWN BASMALLAH**.....

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran gerak spesifik senam lantai peserta didik diharapkan dapat memahami dan mempraktikkan rol depan dan rol belakang dengan baik dan benar.

### B. ALAT DAN BAHAN YANG DIPERLUKAN DALAM MENGERJAKAN LKPD :

1. HP/Laptop/Komputer untuk merekam dan mengunggah foto
2. Jaringan internet untuk mengunduh dan mengakses video pembelajaran
3. Matras sebenarnya



4. Apabila tidak mempunyai matras yang sebenarnya bisa memakai pengganti seperti berikut :



Kasur kapuk



Kasur busa

5. Dan untuk menambah tingkat keamanan saat melakukan gerakan rol depan dan belakang dibutuhkan :



Bantal



Guling

### C. PETUNJUK UMUM KEGIATAN

1. Berdoalah sebelum dan sesudah mengerjakan!
2. Pelajarilah kembali materi yang sudah dibagikan di *google classroom* berkaitan dengan materi senam lantai rol depan dan rol belakang !
3. Jika sumber belajar itu tidak cukup, kalian dapat mencari sumber lain dari internet atau buku paket!
4. Batas akhir pengumpulan 1 minggu setelah LKPD di share pada *google classroom*! Kerjakan dengan penuh kesungguhan dan kumpulkan tepat waktu!
5. Semua tugas baik jawaban soal dan video praktek rol depan dan rol belakang silahkan di kirim ke *google classroom*

### D.PETUNJUK KHUSUS KEGIATAN LKPD

Langkah-langkah Kegiatan:

- 1) Buka *google classroom*

Pilihlah Materi Rol Depan dan Rol Belakang di dalam kelas PJOK kalian (*google classroom*), kemudian simaklah dan dipahami. Dapat juga di akses di link berikut ini

[:https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI&t=35s](https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI&t=35s)

<https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0>

<https://www.youtube.com/watch?v=eZRwV5Re8sg&t=3s>

2. Tulislah hasil pengamatan kalian pada kolom dibawah ini dengan huruf Times New Roman font 12. Untuk penulisan jawaban tidak boleh disingkat, gunakan kaidah bahasa Indonesia dengan baik dan benar :

• **Rol Depan**

a.



Nama Gerakan : Sikap Awal Rol Depan

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

b.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Depan

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

c.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Depan

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

d.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Depan

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

e.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Depan

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

f.



Nama Gerakan : Sikap Akhir Rol Depan

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

• **Rol Belakang**

a.



Nama Gerakan : Sikap Awal Rol Belakang

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

b.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Belakang

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

c.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Belakang

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

d.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Belakang

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

e.



Nama Gerakan : Sikap Pelaksanaan Rol Belakang

Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

f.



Nama Gerakan : Sikap Akhir Rol Belakang

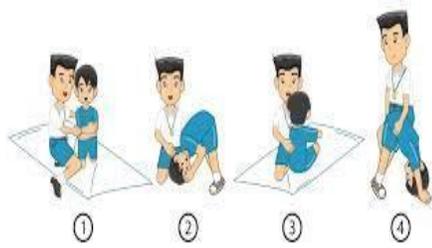
Deskripsi Gerakan :

: .....  
.....  
.....

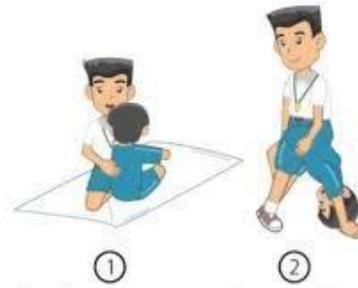
### E. PETUNJUK KHUSUS KEGIATAN PRAKTEK

Langkah-langkah Kegiatan:

- ❖ Siswa wajib memakai pakaian seragam olahraga sekolah.
- ❖ Lakukanlah gerakan peregangan statis dan dinamis serta pemanasan pada kepala, kaki dan tangan
- ❖ Praktekkan gerakan rol depan 2 kali dan rol belakang kemudian di video.
- ❖ Apabila kesulitan dalam melakukan gerakan rol depan dan rol belakang bisa dibantu saudara atau orang tua yang ada dirumah seperti berikut :



Gambar 5.3 Cara memberi bantuan guling ke depan



Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran cara memberikan bantuan guling ke belakang

*Gambar cara memberi bantuan rol depan dan rol belakang*

- ❖ Kalau tidak ada orang dirumah, untuk proses pembuatan video bisa memakai tripod/buku.
- ❖ Agar dalam pelaksanaan praktek rol depan dan rol belakang lebih aman gunakan matras sebenarnya serta kasur busa atau kasur kapas atau bantal atau guling. Letakkan pada samping matras agar tidak terjadi benturan pada lantai atau tembok
- ❖ Setelah selesai melakukan gerakan praktek rol depan dan rol belakang lakukanlah gerakan pendinginan.

**WRITE DOWN HAMDALLAH.....**

## **MEDIA PEMBELAJARAN**

Sekolah	: SMP Al-Azhar Syifa Budi Solo
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / Satu
Materi	: Senam Lantai
Sub Materi	: Rol Depan dan Rol Belakang

Dalam pembelajaran daring mata pelajaran PJOK di SMP Al-Azhar Syifa Budi Solo menggunakan media informasi dan media komunikasi berupa ;

1. *Google meet*

Dipakai oleh guru untuk menyapa, mengabsen, dan memberikan motivasi secara virtual kepada siswa.

2. *Google classroom*

Dipakai oleh guru dalam penyampaian materi, form diskusi dan pengumpulan tugas siswa.

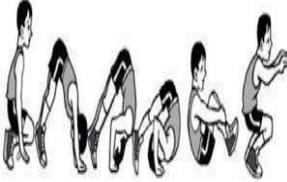
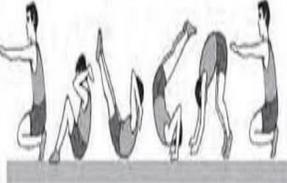
3. *Google sites*

Media yang digunakan sebagai *e-learning*.Dibuat oleh guru sebagai bahan ajar berupa gambar, video pembelajaran dan power point tentang materi yang diajarkan.

4. *Whatsapp*

Digunakan untuk komunikasi antara guru dan siswa apabila masih ada siswa yang kurang paham tentang materi yang diberikan.

## A. MEDIA PEMBELAJARAN

NO	TEKNIK	MEDIA VISUAL	MEDIA AUDIO VISUAL	KETERANGAN
1	Rol depan		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI&amp;t=35s">https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI&amp;t=35s</a>	Gerakan rol depan secara keseluruhan meliputi awalan, pelaksanaan, dan gerak akhir.
2	Rol belakang		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0">https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0</a>	Gerakan rol belakang secara keseluruhan meliputi awalan, pelaksanaan, dan gerak akhir.

## B. ALAT DAN KELENGKAPAN PEMBELAJARAN

### ❖ Untuk guru :

1. Memakai seragam olahraga
2. Memakai sepatu olahraga
3. Matras

### ❖ Untuk siswa :

1. Memakai seragam olahraga sekolah dan bersepatu olahraga
2. Matras sebenarnya



3. Apabila tidak mempunyai matras yang sebenarnya bisa memakai pengganti seperti berikut :



Kasur kapuk



Kasur busa

4. Dan untuk menambah tingkat keamanan saat melakukan gerakan rol depan dan belakang dibutuhkan :



Bantal



Guling

## EVALUASI PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Al-Azhar Syifa Budi Solo  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / Satu  
 Materi : Senam Lantai  
 Sub Materi : Rol Depan dan Rol Belakang

### A. PENILAIAN AFEKTIF ( Tidak dilakukan karena pembelajaran daring )

#### 1) Observasi

Petunjuk :  
 Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Berilah tanda centang ( v ) pada kolom skor

#### Lembar Pengamatan Peserta Didik

Nama Peserta Didik : .....  
 Kelas : .....  
 Tanggal Pengamatan : .....  
 Materi Pokok : .....

No	Sikap Yang Dinilai	Skor			
		Selalu	Jarang	Kurang	Tidak
		25	20	15	0
1	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran ( religius )				
2	Mengirim dan mengerjakan tugas tepat waktu ( tanggung jawab )				
3	Menunjukkan sikap social bekerja sama dengan teman-temannya ( kerja sama )				
4	Mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh ( disiplin )				
Jumlah Skor					
<b>Perolehan Nilai (Jumlah keseluruhan 100)</b>					

#### Deksripsi Nilai

90-100 = Sangat Baik(SB)  
 76-89 = Baik ( B)  
 61-75 = Kurang Baik ( C)  
 ≤ 60 =Buruk

## 2) Jurnal Sikap

Petunjuk :

Guru mengisi jurnal untuk setiap kejadian/prilaku yang muncul saat pembelajaran sebagai catatan baik prilaku positif maupun prilaku negatif siswa.

### JURNAL SIKAP

Satuan Pendidikan :..... Kelas :.....  
Mata Pelajaran :..... Tahun Pembelajaran:.....

NO	WAKTU	NAMA	KEJADIAN PRILAKU	BUTIR SIKAP	POSITIF/ NEGATIF	TINDAK LANJUT	TANDA TANGAN

## B. PENILAIAN PENGETAHUAN

### 1) CBT ( *Computer Based Test* )

Petunjuk :

Tes yang dilakukan dengan media berbasis komputer, siswa menggunakan media elektronik ( laptop, komputer, HP) dan jaringan internet untuk dapat mengerjakan soal-soal ini secara *on line*.

Guru menggunakan aplikasi *Google Form* untuk membuat soal.

Link soal :

<https://docs.google.com/forms/d/1p6ruDcZgb0yBJ54L306P23bEjk9vDrRMtzV UKDHxXw/edit>

### 2. Tes Tertulis

Kisi-Kisi Soal

No	Kompetensi Dasar	Lingkup materi	Materi Pokok	Indikator Soal	Nomor Soal	Level	Bentuk Soal
1.	Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	Senam lantai	Rol depan	Mampu memahami dan memilih secara tepat variasi latihan dengan	1	C5	Pilgan

				bantuan teman pada gerakan rol depan			
2	Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	Senam lantai	Rol belakang	Mampu menganalisis dan mengurutkan perkenaan anggota tubuh saat melakukan gerakan rol belakang	2	C5	Essay

**KARTU SOAL PILIHAN GANDA**

**KARTU SOAL NOMOR 1  
(PILIHAN GANDA)**

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VII/ 1

Kompetensi Dasar	Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
Materi	Rol Depan dan Rol Belakang
Indikator Soal	Mampu memahami dan memilih secara tepat variasi latihan dengan bantuan teman pada gerakan rol depan
Level Kognitif	C5

1. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Gerakan olahraga ini melibatkan berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau untuk melompat ke depan atau belakang. Agar dapat melakukan gerakan senam lantai tentunya memerlukan beberapa variasi latihan dan bantuan dari teman.



1.



2.



3.

Yang termasuk variasi latihan rol depan dengan bantuan teman ditunjukkan pada gambar nomor...

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 2 dan 3

#### Kunci Pedoman Penskoran

NO SOAL	KUNCI/KRITERIA JAWABAN	SKOR
1	A. 1	30

Keterangan:

Soal ini termasuk HOTS karena

1. Siswa dapat memahami dan menganalisis gerakan rol depan dengan bantuan teman
2. Siswa dapat menganalisis jawaban yang tepat pada pilihan ganda

**KARTU SOAL URAIAN**

<b>KARTU SOAL NOMOR 2 (URAIAN)</b>	
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VII / 1
Kompetensi Dasar	Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
Materi	Rol Depan dan Rol Belakang
Indikator Soal	Mampu menganalisis dan mengurutkan perkenaan anggota tubuh saat melakukan gerakan rol belakang
Level Kognitif	C5
<p>2. Dalam senam lantai untuk gerakan berguling ada 2 macam yaitu berguling ke depan/ rol depan dan berguling ke belakang/ rol belakang. Pada gerakan berguling kebelakang/rol belakang, agar kita dapat mempraktekkan dengan baik dan benar haruslah paham bagaimana tehnik dasar melakukan gerakan berguling ke belakang/rol belakang. Urutkanlah anggota tubuh yang mengenai matras saat melakukan gerakan berguling ke belakang/rol belakang!</p>	

**Kunci Pedoman Penskoran**

NO SOAL	URAIAN JAWABAN/KATA KUNCI	SKOR
2	1. Panggul 2. Pinggang 3. Punggung 4. Tengku	<p><b>Skor 70</b>            Apabila menjawab dengan benar sesuai poin 1-4</p> <p><b>Skor 60</b>            apabila kurang dalam menjelaskan poin 1-4, misal hanya di jelaskan dari poin 1-3</p> <p><b>Skor 50</b>            apabila hanya di jelaskan poin 1-2</p> <p><b>Skor40</b>            Apabila hanya di jelaskan 1 poin dari ke empat poin</p> <p><b>Skor30</b>            Apabila mengerjakan tapi salah</p> <p><b>Skor 0</b>            Apabola siswa tidak mengerjakan</p>
<b>SKOR MAKSIMAL</b>		70

Keterangan:

Soal ini termasuk HOTS karena

1. Siswa dapat memahami dan menganalisis gerakan rol belakang
2. Siswa dapat mengurutkan anggota tubuh yang mengenai matras saat melakukan gerakan rol belakang

**Nilai Akhir Pengetahuan = Nilai Pilihan Ganda+Nilai Uraian**

## 2) Instrumen Penilaian Pengetahuan

Jurnal Penilaian Pengetahuan

### DAFTAR NILAI PENGETAHUAN

Satuan Pendidikan :.....Semester/TP :.....  
Mata Pelajaran :.....Wali Kelas :.....  
Kelas :.....Guru :.....

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian												Nilai Raport
		KD 6						KD 6						
		UH	R	UTS	R	PAS	R	PH	R	UTS	R	PAS	R	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
dst														

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) : 75

Score maksimal 100

### C. Penilaian Ketrampilan

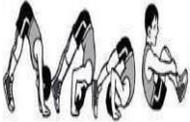
#### Jurnal Pengamatan Penilaian Ketrampilan

Sekolah : SMP Al-Azhar Syifa Budi Solo  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : VII/ 1(Satu)

a) Project gerakan rol depan  
 Siswa secara mandiri mempraktekkan gerakan rol depan

No	Nama	Rol depan			Nilai akhir $\frac{A+B+C}{3}$	Keterangan
		Penilaian proses				
		Sikap awal	Pelaksanaan	Sikap akhir		
1.						
2.						
3.						
4.						

#### Pedoman Penskoran :

Indikator	Kriteria	Skor
<b>Sikap Awal</b>  <b>Deskripsi Gerakan :</b> Diawali dengan sikap jongkok menghadap ke arah depan atau gerakan. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras	1. Sikap jongkok menghadap ke depan 2. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras  Penskoran Jika memenuhi 2 kriteria Jika memenuhi 1 kriteria Jika tidak memenuhi kriteria	100 50 0
<b>Pelaksanaan</b>  <b>Deskripsi Gerakan :</b> Pinggul diangkat dengan posisi	1. Pinggul diangkat dan posisi kaki lurus rapat 2. Kepala masuk diantara kedua lengan sampai pundak menempel matras 3. Badan mengguling kedepan 4. Posisi kaki ditekuk dan dagu menempel di dada	

<p>kaki lurus dan tetap rapat. Kepala dimasukkan diantara kedua lengan hingga pundak menempel kepada matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan sehingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.</p>	<p>Penskoran          Jika memenuhi 4 kriteria 100          Jika memenuhi 3 kriteria 75          Jika memenuhi 2 kriteria 50          Jika memenuhi 1 kriteria 25          Jika tidak memenuhi kriteria 0</p>	
<p><b>Sikap akhir</b></p>  <p><b>Deskripsi Gerakan :</b>          Kembali pada sikap semula ( jongkok ). Kedua lengan lurus ke depan. Dan pangangan lurus kedepan.</p>	<p>1. Posisi jongkok          2. Kedua lengan lurus dan pandangan ke depan</p> <p>Penskoran          Jika memenuhi 2 kriteria 100          Jika memenuhi 1 kriteria 50          Jika tidak memenuhi kriteria 0</p>	

**b) Penilaian Produk**

Peserta didik menganalisa dengan mempraktikkan gerakan rol depan di video dan hasilnya bisa dikirim melalui Google Form berikut

<https://docs.google.com/forms/d/1NCJRcE564xM6gY1b9fdSk5FfvDWVI9fVDPmM89FtQ78/edit>

**D. REMIDIAL DAN PENGAYAAN**

**1. REMIDIAL**

Berdasarkan hasil pengamatan guru, apa bila ada peserta didik yang belum menguasai kompetensi sesuai KD (dibawah KKM) yang diharapkan maka dilakukan remedial dengan melakukan pengulangan gerakan rol depan.

**2. PENGAYAAN**

Bagi siswa yang sudah sesuai dan melampaui KKM diberi diberi tugas untuk meringkas materiguling lenting.