



**KURIKULUM 2013**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)**  
**MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI,**  
**OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

**Nama Sekolah** : SMP Negeri 6 Pujut Lombok Tengah  
**Kelas / Semester** : VII (Satu) / Genap  
**Nama Guru** : A'an Bagos Budianto, S.Pd  
**NIP / NIK** : 199103132017081001

**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.  
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**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Mengidentifikasi macam-macam gerakan senam lantai 3.6.2 Menjelaskan teknik dasar gerakan guling depan 3.6.3 Menjelaskan teknik dasar gerakan guling belakang ( awalan jongkok / berdiri, gerakan mengguling / roll, sikap akhir )
4.6 mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1 Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar guling depan dengan baik dan benar 4.6.2 Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar dan guling dengan baik dan benar

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP) PERTEMUAN PERTAMA**

**Sekolah** : SMP Negeri 6 Pujut Lombok Tengah  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII / Genap  
**Materi Pokok** : Aktivitas Senam Lantai (Topik 6)  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit (Simulasi Mengajar CGP)  
**Tahun Pelajaran** : 2021/2022

**Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, dan guling belakang) senam lantai dengan benar.
2. Melakukan gerakan (guling depan, dan guling belakang) senam lantai dengan teknik yang benar.
3. Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai dengan teknik yang benar.

Dengan rasa rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, santun, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir kritis) dan pro-aktif (kreatif), serta mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik. (PPK)

**LANGKAH LANGKAH PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan Pendahuluan (3 menit)</b>	
<b>Orientasi</b>	<b>Penguatan Pendidikan Karakter</b> , Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
<b>Apersepsi</b>	Mengaitkan materi/ <i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/ <i>tema/kegiatan</i> sebelumnya,
<b>Motivasi</b>	Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.
<b>Pemberian Acuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung, Pembagian kelompok belajar, Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li> <li>• Melakukan Pemanasan dipimpin oleh salah satu dari peserta didik</li> </ul>
<b>Kegiatan Inti (5 menit)</b>	
<b>Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah</b>	<b>Literasi gerak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Memusatkan perhatian peserta didik mengenai materi senam lantai yaitu guling depan dan belakang</li> <li>❖ Guru meminta peserta didik untuk mengidentifikasi dan menyebutkan benda yang dapat berputar atau menggelinding sesuai pengetahuan peserta didik</li> <li>❖ Guru membimbing peserta didik untuk mengetahui sifat benda dapat berputar atau menggelinding</li> <li>❖ Guru membimbing siswa dengan membandingkan bentuk benda yang dapat berputar dengan bentuk benda yang tidak dapat berputar</li> </ul>
<b>Mengorganisasi Peserta Didik</b>	<b>Critical Thinking (Berpikir Kritis):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru memberikan kesempatan kepada salah satu peserta didik untuk memperagakan dan mengadaptasi prinsip sifat benda memutar menjadi sebuah gerakan guling depan dan belakang</li> <li>❖ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik lain untuk mengamati dan membuat pertanyaan serta apakah penerapan prinsip benda memutar dapat diperagakan dengan baik oleh peserta didik contoh</li> <li>❖ Siswa berdiskusi mengenai gerakan yang masih dirasa kurang tepat dengan mengeksplorasi gerakan yang lebih tepat</li> </ul>
<b>Membimbing Penyelidikan Individu Dan Kelompok</b>	<b>Collaboration (Kerja Sama):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mempraktikkan, mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi tentang materi guling depan dengan anggota kelompoknya</li> <li>❖ Guru akan menjeda pelajaran jika terdapat hal yang harus disampaikan mengenai gerakan guling depan dan belakang yang perlu dikoreksi</li> </ul>
<b>Mengembangkan Dan Menyajikan Hasil Karya</b>	<b>Communication (Komunikasi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik mempresentasikan hasil praktik dan diskusi di dalam kelompok yang dilakukan tentang materi dan ditanggapi oleh kelompok yang lain</li> <li>❖ Guru memberikan kesempatan kepada kelompok lain untuk mengevaluasi teknik gerakan dan kesalahan apa saja yang dilakukan kelompok lain</li> </ul>
<b>Menganalisa &amp; Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah</b>	<b>Creativity (Kreativitas)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru dan Peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan tentang materi yang dipelajari</li> </ul>
<b>Penutup (2 menit)</b>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru.</li> <li>▪ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya.</li> <li>▪ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>▪ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam</li> </ul>

**PENILAIAN**

**Penilaian Sikap** : Observasi selama kegiatan berlangsung

**Penilaian Pengetahuan**: penugasan dengan mencatat teknik gerakan guling depan dan belakang

**Penilaian Keterampilan**: Penilaian praktik melakukan gerakan guling depan dan belakang

**Mengetahui**  
Kepala Sekolah SMPN 6 Pujut

**Tumpak, 5 Januari 2022**  
Guru Mata Pelajaran

**Drs. Lalu Rupawan Joni**  
NIP. 196812311998021033

**A'an Bagos Budianto, S.Pd**  
NIP. 199103132017081001

**RUBRIK PENILAIAN SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN DAN BELAKANG  
KELAS 7 SMP NEGERI 6 PUJUT**

**Kreteria Penilaian Keterampilan Rangkaian Senam Lantai**

<b>Guling depan</b>		<b>Kriteria</b>
<b>B</b>	<b>1</b>	Sikap awal kaki rapat, pandangan lurus ke depan, tangan membentuk huruf V saat hormat
	<b>2</b>	Tangan menumpu di matras dengan kaki tetap lurus
	<b>3</b>	Tengkuk diletakkan terlebih dahulu di matras
	<b>4</b>	Saat melakukan guling, posisi badan merapat menyerupai bola
	<b>5</b>	Dapat kembali berdiri dengan seimbang seperti gerakan semula
<b>Guling belakang</b>		<b>Kriteria</b>
<b>C</b>	<b>1</b>	Sikap awal kaki rapat, pandangan lurus ke depan, tangan membentuk huruf V
	<b>2</b>	Badan jongkok dengan tangan menengadah ke atas di samping kepala
	<b>3</b>	Badan digulingkan ke belakang dengan menahan tengkuk bagian belakang tetap menekuk
	<b>4</b>	Saat berguling tangan dan badan rapat menyerupai bola
	<b>5</b>	Mampu berdiri dengan baik seperti semula

**LEMBAR OBSERVASI  
PENILAIAN PROSES KETERAMPILAN  
RANGKAIAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG**

NO	NAMA	A					B					Jumlah
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	AKTA YOGA											
2	AINI PUTRI											
3	ASTI UTAMI DEVI											
4	AULIA											
5	AYU LESTARI											
6	BAIQ EMI KHOMSATIN											
7	BAIQ NISA DAHLIA											
8	BURHANUDIN											

$$\text{NILAI} = \frac{\text{JUMLAH NILAI A} + \text{JUMLAH NILAI B}}{\text{NILAI MAKSIMAL}} \times 100$$

**JURNAL PENILAIAN SIKAP SOSIAL**

No	Nama	Disiplin	Aman	Berani	Jumlah

**Kriteria penilaian:**

- A. Disiplin: menggunakan pakaian olahraga dan datang tepat waktu
- B. Tanggung jawab: menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain selama proses belajar
- C. Berani: berani mencoba melakukan gerakan dengan sungguh sungguh