

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 1 KEBONPEDES
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 2
Tema	: Aktivitas Gerak Spesifik Senam Lantai
Sub Tema	: Guling Depan
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

➤ KD 3.6 :

Memhami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.

➤ Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) :

Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar.

❖ KD 4.6 :

Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.

❖ Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) :

Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)

- Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
- Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis dan dinamis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk *game* (bermain jala ikan).

#### 2. Kegiatan Inti (7 Menit)

- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik senam lantai (guling ke depan), melalui peragaan guru.
  - Peserta didik menyimak informasi dimana guru memperagakan beberapa bentuk benda lalu di gelindingkan diatas meja datar. Kemudian peserta didik menanalisis tentang peragaan tersebut sehingga merancang siswa untuk bertanya.
  - Setelah peserta didik menganalisis beberapa benda, guru mempraktikan gerak spesifik guling depan dengan benar.
- Peserta didik mencoba hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai, yang telah diperagakan oleh guru.
- Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai.

- e. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- f. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik senam lantai secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3. Kegiatan Penutup (1 menit)

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
- b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
- c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN (ASESMEN)

1. Sikap : Jurnal/observasi.

a) Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan
1	Observasi	Jurnal	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung

b) Penilaian Kompetensi Sikap Sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan
1	Observasi	Jurnal	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung

2. Pengetahuan : Tes Tertulis

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan
1	Tertulis	Pertanyaan dan / atau tugas tertulis berbentuk PG	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung dan/atau setelah usai

3. Keterampilan : Tes Praktek

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan
1	Observasi Praktik	Praktek (keterampilan)	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung dan/atau setelah usai

## LAMPIRAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap Spritual & Sosial

- **Penilaian Observasi**

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai							Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		DP	KS	PD	KK	D	S	SY			
1	A										
2	B										
3	C										
4	Dst....										

Keterangan :

- DP : Disiplin
- KS : Kerja sama
- PD : Percaya diri
- KK : Kerja keras
- D : Berdoa
- S : Memberi salam
- SY : Bersyukur

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2. Penilaian Pengetahuan

a. Soal ujian tulis

<b>SOAL TES KOMPETENSI PENGETAHUAN SENAM LANTAI</b>	
Nama	: .....
Kelas	: .....
Pilihlah jawaban yang kamu anggap benar !	
<b>Latihan Soal 2</b>	
1. Berikut ini yang bukan merupakan komponen kondisi fisik utama dalam senam lantai adalah ...	
a. Kekuatan	
b. Kecepatan	
c. Power	
d. Daya tahan	
2. Sikap badan yang benar ketika melakukan Roll Depan adalah Posisi badan ...	
a. Diluruskan	
b, Dibulatkan	
c. Dimiringkan	
d. Direbahkan	
3. Saat melakukan gerakan Roll depan, bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu adalah ...	
a. Punggung	
b. Perut	

- c. Kepala
  - d. Tengkok
4. Sikap awal Roll depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ...
- a. Sikap jongkok dan berdiri
  - b. Sikap jongkok dan berbaring
  - c. Sikap berdiri dan terlentang
  - e. Sikap jongkok dan terlentang
5. Nama lain dari guling ke depan yaitu ....
- a. Handspring
  - b. Front Roll
  - c. Overslag
  - d. Back roll
6. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan ...
- a. Direbahkan
  - b. Dibulatkan
  - c. Diluruskan
  - d. Dimiringkan
7. Nama lain dari guling ke belakang yaitu ....
- a. Handspring
  - b. Front Roll
  - c. Overslag
  - d. Back roll
8. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai / lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan...
- a. Senam Aerobik
  - b. Senam Kebugaran
  - c. Senam Irama
  - d. Senam Lantai
9. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu....
- a. Tangan, tengkuk, punggung, kaki
  - b. Tangan, pinggang, kaki, tengkuk
  - c. Panggul, tangan, punggung, kaki
  - d. Panggul, punggung, tangan, kaki
10. Organisasi olahraga yang menaungi olahraga senam lantai dinamakan...
- a. PERTINA
  - b. PERBASI
  - c. PRSI
  - d. PERSANI

**Kunci Jawaban**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. B  |
| 2. B | 7. D  |
| 3. D | 8. D  |
| 4. A | 9. A  |
| 5. B | 10. D |

- b. Pedoman penskoran
  - 1) Penskoran
    - a) Tiap nomor masing-masing :
      - (1) Skor 1, jika benar
      - (2) Skor 0, jika salah
  - 2) Pengolahan skor
    - Skor maksimum: 10
    - Skor perolehan siswa: SP
    - Nilai yang diperoleh siswa =  $SP \times 10$

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses dan hasil gerak spesifik melempar dan menangkap bola

- 1) Teknik penilaian Observasi
- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan aktivitas kombinasi rangkaian gerak spesifik senam lantai (roll depan dan roll belakang).

No	Nama Siswa	Sikap melakukan gerakan (proses)			Jumlah Skor Proses	Skor	Nilai Proses
		Awal	Saat	Akhir			
1	A						
2	B						
3	C						
4	Dst....						

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor (3) jika:

- (a) pandangan mata ke arah yang benar
- (b) menggunakan awalan berdiri ataupun jongkok
- (c) posisi awalan tangan dan menjaga keseimbangan

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (a) Posisi tangan benar saat bersentuhan dengan matras
- (b) Kepala tidak menyentuh matras pada saat guling depan
- (c) Posisi badan yang membulat
- (d) Pada saat melakukan gerakan terdapat dorongan dari tubuh

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya satu - dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) Akhir gerakan lurus tidak melenceng
- (b) Kembali ke posisi semula pada saat sebelum melakukan gerakan
- (c) Menjaga keseimbangan

Skor Sedang 2: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang 1: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa =  $SP \times 10$

- Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

Mengetahui,

Kepala Sekolah,



Dra. DA MARDIATI, MM  
NIP. 19620513 198305 2 002

Sukabumi, .....

Guru Mapel PJOK

RIKI HARDIYANSYAH, S.Si  
NIP. 19851014 201101 1 001