

**PERENCANAAN PEMBELAJARAN (PP)  
(DARING)**

<b>Sekolah</b> : SMP IT AI-UKHUWAH	<b>Kelas/Semester</b> : VII ( Tujuh )/Ganjil
<b>Mata Pelajaran</b> : PJOK	<b>Alokasi Waktu</b> : 1 x 60 menit (1 x Pertemuan)
<b>Materi Pokok</b> : <b>Senam Lantai</b>	

**A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi;**

<b>Kompetensi Inti</b>	
<b>Sikap (K-1 dan KI-2)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</li> <li>• Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, damai), santun, responsif dan proaktif, sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</li> </ul>	
<b>Pengetahuan (KI-3)</b>	<b>Keterampilan (KI-4)</b>
Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
2.1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	2.1.1. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran ( <b>religius</b> )
2.2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, damai), santun, responsif dan proaktif, sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	2.2.1. Percaya diri melakukan gerakan guling depan ( <b>Percaya diri</b> ) 2.2.2.. Mengirim dan mengerjakan tugas tepat waktu ( <b>tanggung jawab</b> ) 2.2.3. Mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh ( <b>disiplin</b> )
3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menganalisis teknik dasar gerakan guling depan ( awalan jongkok / berdiri, gerakan mengguling / rol, sikap akhir )
4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan teknik dasar guling depan ( awalan jongkok / berdiri, gerakan mengguling / rol, sikap akhir) dengan baik dan benar

**B. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran problem based learning, siswa diharapkan dengan benar dapat :

1. Peserta didik dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. (*religius*)
2. Peserta didik percaya diri dalam mempraktikkan guling depan (*percaya diri*)
3. Peserta didik mengirim dan mengerjakan tugas tepat waktu (*tanggung jawab*)
4. Peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh (*disiplin*)
5. Melalui pengamatan video/gambar pembelajaran peserta didik mampu menganalisis teknik dasar gerakan guling depan ( awalan, jongkok / berdiri, gerakan mengguling / roll dan sikap akhir )
6. Melalui pengamatan video/gambar pembelajaran peserta didik mampu mempraktikkan rangkaian gerakan teknik dasar guling depan dengan baik dan benar

### C. MATERI PEMBELAJARAN

Senam lantai roll depan

### D. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan TPACK
- Pendekatan Model pembelajaran Jarak Jauh (Daring) menggunakan aplikasi Zoom Meet dan WAG (WhatsApp Grup)

### E. MODEL PEMBELAJARAN

Discovery Learning

### F. MEDIA PEMBELAJARAN , ALAT DAN SUMBER BELAJAR

- Buku guru, buku siswa PJOK SMP Kelas VII, Internet
- Gmeet/zoom meet, googleform, whatsapp
- Laptop, HP dan tayangan *slidepowerpoint*

### G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan Guru	Deskripsi Kegiatan Peserta didik	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan pembukaan dengan salam, melakukan presensi, mengingatkan siswa untuk mengisi kehadiran melalui <i>google form</i></li> <li>2. Guru Memastikan siswa siap untuk mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol covid 19, serta dilanjutkan dengan membaca doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>3. Guru Mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pemanasan dalam bentuk ice breaking (<b>untuk menciptakan suasana senang dan kondusif</b>)</li> <li>4. Guru Mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik dan atau menanyakan materi sebelumnya (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>5. Guru Memberikan gambaran tentang tujuan pembelajaran yang akan dicapai serta penilainnya (<b>Motivasi</b>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menjawab salam dari guru</li> <li>2. Peserta didik menyiapkan diri, menyimak arahan terkait mematuhi protokoler Kesehatan dan berdoa</li> <li>3. Peserta didik mengikuti arahan ice breaking yang diperintahkan guru</li> <li>4. Peserta didik mengaitkan materi sebelumnya dengan pengalaman peserta didik</li> <li>5. Peserta didik menyimak motivasi dari guru</li> </ol>	<b>10 Menit</b>

Kegiatan inti	<p><b>1. Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus ( contoh : Ada yang tahu bagaimana cara melakukan guling depan/rol depan ?</li> <li>Guru meminta peserta didik untuk mengamati informasi dari youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgl">https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgl</a> , buku siswa maupun internet</li> <li>Didalam video terdapat materi ajar yang akan disampaikan oleh guru kepada peserta didik.</li> </ul> <p><b>2. Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang senam lantai roll depan</li> </ul>	<p><b>1. Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru sebisanya</li> <li>Peserta didik mengamati video dari youtube, buku siswa atau internet</li> <li>Peserta didik menanyakan hal-hal yang belum jelas tentang senam lantai roll depan</li> </ol> <p><b>2. Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>peserta didik bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang senam lantai roll depan</li> </ul>	<p><b>40 Menit</b></p>
	<p><b>3. Data collection (pengumpulan data)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mempersilahkan Peserta didik untuk mencari data, atau bahan- bahan untuk menganalisis tahapan gerakan senam lantai roll depan</li> <li>Guru mempersilahkan Peserta didik untuk melakukan pengamatan dan menganalisis gerakan senam lantai roll depan</li> <li>Guru mempersilahkan Peserta didik menuliskan tahapan-tahapan melakukan gerak senam lantai rol depan melalui LKPD yang sudah diberikan</li> <li>Guru meninstruksikan melakukan uji coba sendiri mempraktikan tugas gerak senam lantai roll depan</li> <li>Guru mengintuksikan sebelum melakukan <b>tugas gerak</b> agar melakukan pemanasan terlebih dahulu</li> </ul>	<p><b>3. Data collection (pengumpulan data)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mencari data, atau bahan- bahan untuk menganalisis tahapan gerakan senam lantai roll depan</li> <li>Peserta didik untuk melakukan pengamatan dan menganalisis gerakan senam lantai roll depan</li> <li>Peserta didik melakukan <b>tugas gerak roll depan</b> dan sebelumnya melakukan pemanasan terlebih dahulu</li> </ol>	

	<p><b>4. Data processing (pengolahan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menginstruksikan peserta didik mengolah data dan informasi yang telah didapat dari hasil eksperimen atau eksplorasi yang terkait dengan materi senam lantai roll depan dan hasil pengolahan data dituangkan dalam LKPD</li> </ul>	<p><b>4. Data processing (pengolahan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>peserta didik mengolah data dan informasi yang telah didapat dari hasil eksperimen atau eksplorasi yang terkait dengan materi senam lantai roll depan dan hasil pengolahan data dituangkan dalam LKPD</li> </ul>	
	<p><b>5. Verification (pembuktian)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber, atau yang lainnya yang terkait materi senam lantai roll depan</li> </ul>	<p><b>5. Verification (pembuktian)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber, atau yang lainnya yang terkait materi senam lantai roll depan</li> </ul>	
	<p><b>6. Generalization (menarik kesimpulan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru dan Peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait senam lantai roll depan</li> <li>Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</li> </ul>	<p><b>6. Generalization (menarik kesimpulan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait senam lantai roll depan</li> <li>Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</li> </ul>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memastikan siswa memperoleh pemahaman terhadap materi</li> <li>Mengajak siswa melakukan gerakan pendinginan setelah melakukan kegiatan inti.</li> <li>Mengakhiri pembelajaran dengan menanyakan perasaan siswa saat belajar secara online.</li> <li>Memberikan motivasi untuk tetap semangat meskipun belajar dari rumah.</li> <li>Menyampaikan informasi pembelajaran selanjutnya.</li> <li>Guru menyampaikan batas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik dengan menyampaikan pemahamannya kepada guru terkait materi ajar</li> <li>Peserta didik melakukan pendinginan</li> <li>Peserta didik mengungkapkan perasaan Ketika PBM online</li> <li>Peserta didik merasa termotivasi dan semangat</li> <li>Peserta didik menyimak pemaparan guru terkait materi selanjutnya</li> <li>Peserta didik menguplod tugas batas waktu sampai dengan pukul 21.00</li> </ol>	<p><b>10 Menit</b></p>

	waktu upload tugas sampai dengan pkl 21.00 WIB <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa untuk menutup pembelajaran dan mengucapkan salam.</li> </ul>	7. Peserta didik berdoa setelah pembelajaran	
--	--	--	--

## A. PENILAIAN AFEKTIF

### 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	Percaya diri dalam melakukan gerakan rol depan				
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

## 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://forms.gle/RKs4nrpHEw4iAC696>

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

2. Dalam senam lantai untuk gerakan berguling ada 2 macam salahsatunya yaitu berguling ke depan/rol depan. Pada gerakan berguling kedepan/rol depan, agar kita dapat mempraktekkan dengan baik dan benar haruslah paham bagaimana tehnik dasar melakukan gerakan berguling ke depan/rol depan. Urutkanlah anggota tubuh yang mengenai matras saat melakukan gerakan berguling ke depan/rol depan!

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

Keterangan:

Soal ini termasuk HOTS karena

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

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

### A. Penilaian Keterampilan

#### Jurnal Pengamatan Penilaian Keterampilan

Sekolah : SMPIT AL-Ukhuwah  
MataPelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VII/ 1(Satu)

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.	FAJAR GUNAWIBAWA					
2.						
3.						
4.						

**Pedoman Penskoran :**

Indikator	Kriteria	Skor
<p><b>Sikap Awal</b></p>  <p><b>Deskripsi Gerakan :</b> Diawali dengan sikap jongkok menghadap kearah depan atau gerakan. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap jongkok menghadap ke depan</li> <li>2. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras</li> </ol> <p>Penskoran Jika memenuhi 2 kriteria Jika memenuhi 1 kriteria Jika tidak memenuhi kriteria</p>	<p>100 50 0</p>
<p><b>Pelaksanaan</b></p>  <p><b>Deskripsi Gerakan :</b> Pinggul diangkat dengan posisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pinggul diangkat dan posisi kaki lurus rapat</li> <li>2. Kepala masuk diantara kedua lengan sampai pundak menempel matras</li> <li>3. Badan mengguling kedepan</li> <li>4. Posisi kaki ditekuk dan dagu menempel di dada</li> </ol>	

<p>kaki lurus dan tetap rapat. Kepala dimasukan 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 Jika memenuhi 3 kriteria Jika memenuhi 2 kriteria Jika memenuhi 1 kriteria Jika tidak memenuhi kriteria</p>	<p>100 75 50 25 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi jongkok</li> <li>2. Kedua lengan lurus dan pandangan ke depan</li> </ol> <p>Penskoran Jika memenuhi 2 kriteria Jika memenuhi 1 kriteria Jika tidak memenuhi kriteria</p>	<p>100 50 0</p>

## **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 tugas untuk meringkas materi guling belakang/rol belakang

**Subang, 3 Agustus 2021**

Diketahui,  
Kepala SMPIT AL-Ukhuwah

Guru PJOK

**Subakti Indrajaya, SH**

**Fajar Gunawibawa, S.Pd**