

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 33 Satap Bonto Panno
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Genap
 Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai (guling kedepan)
 Tahun Pelajaran : 2021-2022
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan model discovery learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian guling kedepan dengan benar
2. Menjelaskan cara melakukan gerakan guling depan senam lantai dengan benar
3. Melakukan variasi gerakan guling depan senam lantai baik.

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka untuk memulai pembelajaran. • Memeriksa kehadiran peserta didik Menanyakan keadaan Kesehatan peserta didik dan mengajak siswa untuk fokus dalam pembelajaran. • Meminta Ketua Kelas memimpin doa dan mendoakan teman nya lagi sakit atau berhalangan kesekolah. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan tujuan, manfaat dan metode yang akan ditempuh dalam pembelajaran : Rangkaian gerakan guling depan 	
<ul style="list-style-type: none"> • Membagi siswa menjadi beberapa kelompok 	
Kegiatan Inti	
Stimulus	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati video guling kedepan melalui smartphone secara berkelompok
Identifikasi masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berdiskusi mengenai hal-hal yang belum dipahami terkait gerakan guling kedepan.. • Guru memberikan pertanyaan : <ul style="list-style-type: none"> ○ Bagaimana posisi tangan pada matras saat melakukan awalan guling kedepan? ○ Bagaimana posisi tubuh saat berguling di matras ? ○ Bagaimana posisi akhir Guling kedepan ?
Pengumpulan data	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan lembar kerja gerakan guling kedepan. • Peserta didik mencoba melakukan guling kedepan berdasarkan lembar kerja yang telah berikan secara bergantian. <ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik yang memiliki kemampuan rendah dalam melakukan gerakan guling kedepan, akan dibimbing khusus / diberikan bantuan secara individu. ○ Peserta didik yang memiliki kemampuan sedang dalam melakukan gerakan guling kedepan, guru menginstruksikan untuk melakukan tutor sebaya dengan sesekali guru memberikan bimbingan khusus untuk melakukan gerakan guling kedepan. ○ Peserta didik yang memiliki kemampuan baik dalam melakukan gerakan guling kedepan, guru menginstruksikan agar murid melakukan Gerakan guling kedepan secara mandiri dengan sesekali guru memberikan arahan.
Pengolahan data	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan peserta didik untuk mendiskusikan kendala-kendala yang dihadapi saat melakukan gerakan guling kedepan, guru memberikan masukan.
Pembuktian	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik kembali melakukan gerakan guling kedepan secara bergantian setelah menerima masukan dari teman maupun masukan dari guru • Guru mengamati dan menilai gerakan peserta didik
Menarik Kesimpulan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan peserta didik untuk menarik kesimpulan terkait pembelajaran guling kedepan yang telah dilakukan.
Kegiatan Penutup	
<ul style="list-style-type: none"> • Guru menilai pengetahuan peserta didik dengan memberikan tes tertulis 	

• Guru melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan
• Menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya yaitu keliling dan luas jajargenjang
• Menutup pelajaran dengan memberi salam.

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Sikap : Observasi / Pengamatan
2. Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Keterampilan : Unjuk Kerja

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs. Kamaruddin
NIP. 19620308 199003 1 004

Maros , 3 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran

Rusmin Wajdi, S.Pd.,Gr.
NIP. 19870423 202012 1 011

Format Penilaian Guling Depan

a. Jurnal Perkembangan sikap Spritual dan Sikap sosial

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semeste : VII/ Genap
 Tahun Pelajaran : 2021-2022

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	TTD Peserta didik	Renc. Tindak Lanjut
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

b. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Aspek yang dinilai	Nilai			
	1	2	3	4
1. Jelaskan pengertian Senam lantai guling kedepan !				
2. Bagaimanakah sikap awal melakukan gerakan guling depan ?				
3. Bagaimana posisi badan pada saat berguling ?				
4. Bagaimana posisi akhir pada guling ke depan ?				
Jumlah skor maksimal : 16				

c. Instrumen Penilaian Keterampilan

Faktor	Indikator	No Urut Siswa					
		1	2	3	4	5	dst
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat						
	2. Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan						
	3. Pandangan mata ke matras						
Gerakan Mengguling	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus						
	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping						
	6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras						
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras						
	8. Gerakan guling depan lurus						
Sikap Akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat						
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas						
Total Skor							

Keterangan:

- 1) Tiap indikator yang dilakukan diberi skor satu (1)
- 2) Tiap indikator yang tidak dilakukan diberi nilai nol (0)
- 3) Nilai yang didapat = jumlah indikator maksimal yang dilakukan.