

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 15 Singkawang
Kelas / Semester	: VII / 1
Mata Pelajaran	: P J O K
Materi Pokok	: Aktivitas Senam
Sub Materi	: Aktivitas Senam Lantai
Alokasi Waktu	: 2 Pertemuan (6 JP)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.
- Menjelaskan konsep rangkaian dalam senam lantai dengan benar.
- Memperagakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.
- Memberi beberapa contoh rangkaian gerak senam lantai dengan benar.

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

#### 1) Kegiatan Pendahuluan

- Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa. (**RELIGIUS**)
- Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Pembiasaan membaca (**LITERASI**)
- Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat (**Nasionalis**)

#### 2) Kegiatan Inti

##### *Mengamati*

- Guru atau salah seorang siswa yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

##### *Mananya*

- Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

##### *Mengumpulkan Informasi*

- Menemukan hubungan keterampilan gerak.
- Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

##### *Mengasosiasi*

- Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
- Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

##### *Mengkomunikasikan*

- Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
- Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

#### 3) Kegiatan Penutup

- Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi
- Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap *disiplin*.
- Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
- Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Singkawang, Juli 2021  
Guru PJOK

.....  
NIP. ....

MUSTAKIM, S.Pd  
NIP . 19850827 201503 1 002

## PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

### 1) Penilaian Sikap spiritual

a. Teknik penilaian

Pengamatan oleh diri sendiri

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap spiritual

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran.		
2	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.		
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.		
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.		
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.		
Jumlah skor maksimal = 5			

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 5

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP/5 \times 100$

### 2) Penilaian Sikap sosial

a. Penilaian observasi, penilaian ini dilakukan selama proses pembelajaran.

1) Teknik penilaian

Pengamatan oleh guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	Nama Siswa	Sportivitas				Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1	Dimas																
2	Ramadhani																
3																	
4																	
5																	
dst																	

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadangkadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP/20 \times 100$

b. Penilaian diri, penilaian diri dilakukan oleh siswa, guru menyediakan format penilaian.

1) Teknik penilaian

Pengamatan oleh guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek ( $\checkmark$ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP/10 \times 100$

c. Penilaian antarteman, teknik penilaian dengan cara meminta siswa untuk menilai sikap temannya. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarsiswa yang dirancang oleh guru.

1) Teknik penilaian

Pengamatan oleh guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek ( $\checkmark$ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2	Mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3	Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4	Mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5	Berperan aktif dalam kelompok		
6	Menyerahkan tugas tepat waktu		
7	Selalu membuat catatan hal-hal yang dianggap penting		
8	Menguasai dan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik		
9	Menghormati dan menghargai teman		
10	Menghormati dan menghargai guru dan orang tua		
Jumlah skor maksimal = 10			

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

3) Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

**Soal Pertemuan**

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	<p>Fakta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tuliskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai.</li> <li>- Tuliskan berbagai macam sikap lilin senam lantai.</li> <li>- Tuliskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai.</li> <li>- Tuliskan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dalam senam lantai.</li> </ul>	
2	<p>Konsep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jelaskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai.</li> <li>- Jelaskan berbagai macam sikap lilin senam lantai.</li> <li>- Jelaskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai.</li> <li>- Jelaskan variasi gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dalam senam lantai.</li> </ul>	
3	Prosedur	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jelaskan cara melakukan gerakan keseimbangan senam lantai.</li> <li>- Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap lilin senam lantai.</li> <li>- Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai.</li> <li>- Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dalam senam lantai.</li> </ul>	
--	--	--

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

**4) Penilaian Keterampilan**

a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang konsep .....

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk mendiskusikan .....  
dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)

1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) mempersiapkan bahan diskusi
- (2) melengkapi materi materi diskusi
- (3) sistematika penyusunan materi diskusi

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) membuka diskusi
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis
- (3) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun

- Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi
- (2) menyusun laporan secara sistimatis
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi

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

• Pengolahan skor

- Skor maksimum: 9
- Skor perolehan siswa: SP
- Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah,**

**Singkawang, Juli 2021**  
**Guru PJOK**

.....  
**NIP. -----**

**MUSTAKIM, S.Pd**  
NIP . 19850827 201503 1 002