

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 3 KAB. SORONG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 2 (Dua)
Materi Pokok : Senam Lantai
Alokasi Waktu : 10 Menit (1 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa dapat :

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:
- Menganalisis kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang
- Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : papan tulis, spidol, matras

Sumber Belajar: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII.

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan
✓ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
✓ 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
✓ Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Latihan senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang
✓ Menjelaskan hal-hal yg akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh dan mengarahkan peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik pembelajaran

2). Penilaian Kognitif

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (B)	Cukup (C)	Kurang (K)
1.	Sikap awal melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman penskoran

a.Penskoran

(1).Sikap awalan melakukan Gerakan

1. sikap berdiri tegak
2. kedua lengan lurus
3. tumpuan kedua tangan di lantai/ matras selebar bahu

Skor sedang jika : hanya kedua kriteria yang di lakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar.

(2). Sikap pelaksanaan melakukan gerakan skor baik jika :

1. dari sikap jongkok masukan kepala diantara dua tangan
2. dorong bahu hingga menyentuh lantai
3. dilanjutkan dengan berguling kedepan

Skor sedang jika ; hanya tiga kriteria yang di lakukan secara benar.

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

(3). Sikap akhir melakukan gerakan skor baik jika :

1. Badan condong kedepan
2. Posisi kedua tangan berada di depan
3. Berjongkok menghadap ke depan

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

Skor sedang jika ; hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b.Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan siswa : SP

Nilai ketrampilan yang diperoleh siswa $SP/9 \times 100$.

3). Penilaian Keterampilan

No.	Nama Peserta	Aspek yang dinilai																Jlh skor	ket
		Kerja Sama				Dapat Melakukan Gerakan Awal				Dpt Melakukan Gerakan Inti				Dpt Melakukan Gerakan Akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Putri																		
2.	Eca																		
3.	wahid																		
Skor Maks = 12																			
Nilai = skor peolehan / skor maks. X4																			

Diskripsi Penilaian Posisi awal guling depan

- Skor 4 : jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar posisi awal
- Skor 3 : jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar posisi awal
- Skor 2 : jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar posisi awal
- Skor 1 : jika peserta didik mampu melakukan satu Teknik dasar posisi awal

Diskripsi Penilaian Gerakan guling Depan

- Skor 4 : jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar guling depan
- Skor 3 : jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar guling depan
- Skor 2 : jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar guling depan
- Skor 1 : jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar guling depan

Diskripsi penilaian akhir Gerakan meroda

- Skor 4 : jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar gerakan akhir guling depan
- Skor 3 : jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar gerak akhir guling depan
- Skor 2 : jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar gerak akhir guling depan
- Skor 1 : jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar akhir gerakan guling depan

Kab. Sorong, 6 Januari 2022

Mengetahui,
Kepala SMPN 3 Kab. Sorong

Guru Mapel PJOK

Regina Baru, S.Pd
NIP. 196712071995012002

Yulyana Waisapy, S.Pd